

# **50** **QUESTÕES** **PROVOCATIVAS** **PARA VOCÊ** **DESENVOLVER** **AUTO** **CONHECIMENTO**

---

**UM MERGULHO NO SEU MUNDO INTERIOR PARA  
DESCOBRIR: QUEM VOCÊ É DE VERDADE,  
O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR  
E QUE TIPO DE VIDA VOCÊ QUER VIVER**

---

**DI SAVAL**

# 50

**QUESTÕES  
PROVOCATIVAS  
PARA VOCÊ  
DESENVOLVER**

# **AUTO CONHECIMENTO**

---

**UM MERGULHO NO SEU MUNDO INTERIOR PARA  
DESCOBRIR: QUEM VOCÊ É DE VERDADE,  
O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR  
E QUE TIPO DE VIDA VOCÊ QUER VIVER**

---

**DI SAVAL**



**50**

QUESTÕES  
PROVOCATIVAS  
PARA VOCÊ  
DESENVOLVER

**AUTO  
CONHECIMENTO**

# Introdução:

*Não vemos as coisas como são, vemos as coisas como nós somos.*

Anais Nis

Para que você **exista** e continue existindo nesse planeta, há muitas condições básicas indispensáveis: *oxigênio, comida, abrigo, dinheiro, um ambiente acolhedor e protetivo.*

Mas para que você **viva** verdadeiramente, isto é, veja e faça a sua jornada biológica ter **sentido**, encontre o seu lugar, se relacione de maneira positiva e faça o que gosta, a condição indispensável sem a qual nada disso acima será possível é o **autoconhecimento**.

Porque é pelo autoconhecimento que você vai perceber de fato: quem você é e quem quer ser; o que está fazendo e o que gostaria de fazer; se onde você está e vive é onde você gostaria realmente de estar e viver; quais tipos de relacionamentos você tem e quais tipos de relacionamentos você gostaria (e poderia) ter.

Só o autoconhecimento faz você descobrir o que você pode e o que você não pode, o que você poderá vir a ser e o que você jamais talvez consiga se tornar.

Os seus **talentos, pretensões e fraquezas** só podem ser discernidos e bem delimitados à medida que você se conhece. Sem se conhecer, você fica sem saber onde termina a **talento** e começa a **fraqueza**. E daí tudo que você faz será baseado na pretensão, que apesar de estimular, não é suficiente levá-lo ao êxito.

Sem saber ao certo as suas reais possibilidades e onde começam os seus limites, você faz da sua vida uma série de apostas, assume riscos absurdos e acaba tendo perdas totalmente desnecessárias. Você até obtém, aqui e ali, uma vitória ou outra, mas nem entende bem como elas se deram.

O autoconhecimento, porém, faz você se localizar dentro dos processos da sua vida.

Ele também é um projeto que você até estabelece a data em que ele tem início, mas jamais caso você persista, ele nunca se conclui. E o mais interessante é que você não vai se importar em nunca concluí-lo porque, nesse caso, continuar significa *crescer e transcender a si mesmo cada vez mais*.

A **felicidade** e a **satisfação** pessoal genuínas só podem ser alcançadas por uma pessoa que sabe quem é e o que de fato precisa.

Somente o autoconhecimento pode ajudar a sintetizar e harmonizar o **ser**, o **fazer** e o **ter**, as dimensões mais básicas da vida. E que, por isso mesmo, são as mais complicadas de se equilibrar na vida.

Se conhecer é uma arte. É um processo em que melhoramos quanto mais praticamos. Não é algo que você um dia domina completamente.

## **Por que nós naturalmente não buscamos o autoconhecimento?**

Como o escritor **Alain de Botton** diz: *"a falta de autoconhecimento deixa você a mercê dos acidentes das ambições equivocadas"*.

Quantas vezes nós, não sem razão, já não nos perguntamos como a nossa vida foi parar onde parou? Quantas vezes não nos perguntamos por que fizemos o que fizemos?

É que de algum modo nós desconfiamos que as coisas não aconteceram por obra do acaso.

Mas, uma vez passada a dor e a angústia da falta de direção, paramos de pensar e voltamos a viver no “piloto automático”.

Mas por que, mesmo quando paramos para nos questionar nesses momentos extremos da nossa vida, não decidimos nos abrir de uma vez à possibilidade para nos conhecermos melhor?

Há algumas razões:

### ***1. Grande parte do que fazemos é de modo inconsciente.***

É curioso, e eu diria que é até triste, mas por natureza somos programados para, no lugar de sermos autoconscientes, sermos "auto negligentes".

É pedir demais ao nosso cérebro que ele esteja consciente, em cada momento, de tudo o que nós sentimos, de tudo o que nós fazemos, das intenções por trás das nossas atitudes e do nosso comportamento em geral. Ou seja, para ele, é muito mais fácil viver no piloto automático, como dissemos.

### ***2. Somos levados pelos nossos impulsos.***

Como consequência do primeiro item, a nossa tendência natural é buscar realizar os nossos desejos mais imediatos, aqueles capazes de nos garantir o máximo de conforto e de nos gerar prazer no prazo mais curto possível.

Assim, nós evitamos *olhar* ou *perceber* em nós mesmos tudo o que minimamente levante questões ou nos deixe aborrecidos – atitude que seria crucial para o autoconhecimento.

No entanto, lá no fundo do nosso inconsciente, jazem cativos aqueles desejos e sentimentos **reprimidos** que desafiariam a nossa visão mais negligente e "relaxada" sobre a vida.

Se nós ousássemos dar atenção a esses anseios ignorados, veríamos que estamos em *trabalhos* em que não nos sentimos realizados; vivendo *relacionamentos* estéreis e sem futuro; e presos à *situações* e *ambientes* aos quais não nos ajustamos.

Obviamente seria difícil e doloroso ao extremo percebermos tudo isso e não reagir de algum modo. O melhor, então, é não sabermos muito de nós para que não nos irriteemos e nem tenhamos de nos desinstalar da tranquilidade passageira e precária à qual nos viciamos.

### ***3. Nós não damos valor a isso.***

A cultura do ambiente faz com que nós também nos interessemos mais em ter sucesso e em obter coisas, do que em buscar a **reflexão** e a **introspecção** – duas condições imprescindíveis para o autoconhecimento.

Não que a reflexão não seja necessária para o sucesso. Mas é fato também que muitas pessoas que não são dadas à introspecção conseguem crescer muito na vida, mesmo que depois elas não vejam muito sentido em tudo o que conseguiram.

Todavia, como culturalmente não damos valor ao autoconhecimento, passamos a viver **sem ter consciência** da nossa **inconsciência** sobre nós e sobre tudo o que vivemos e fazemos.

Como a angústia uma hora chega, vamos buscar coisas para preencher o nosso vazio interior, que como não tem a ver com aquisições exteriores, só tende a crescer cada vez mais.

O vazio deveria servir para alertar e denunciar que muitas **conquistas**

**materiais** e certas *experiências sensoriais* **não** resolvem o problema. Que isso acontece porque todos nós temos uma "**fome de sentido**" e essa não pode ser saciada apenas por aquisições e experiências exteriores por mais sensacionais, caras e elegantes que elas sejam.

#### **4. Nós nos identificamos com os nossos pensamentos.**

É um fenômeno tão natural que nós nem nos damos conta que fazemos isso. Mas claro que não somos *apenas* os nossos pensamentos.

Talvez fosse mais acertado dizer que nós somos a **soma** da nossa *mente, corpo e sensações*. Quando acreditamos que somos os nossos pensamentos, é como se tudo estivesse ao alcance da nossa mão: "*o que penso é o que eu sou e o que eu sou é o que eu penso*".

No entanto, como já dissemos, essa é uma visão muito limitada do nosso ser.

Enquanto não aprendermos a identificar o que é chamado de "**eu observador**", teremos dificuldades de desenvolver uma perspectiva mais ampla sobre a nossa realidade pessoal individual.

#### **5. Os nossos sentimentos nos confundem.**

Além de darmos muita atenção aos nossos pensamentos, somos obcecados em dissecar os nossos sentimentos também – isso quando não preferimos negá-los!

Todavia, assim como os nossos pensamentos, os nossos sentimentos são apenas parte de nós. Ambos são importantes indicadores da nossa natureza fundamental. Mas eles não nos dão a visão do todo.

Imagine **dois cenários**: um em que as pessoas agissem somente a partir dos sentimentos e outro em que elas agissem somente a partir dos seus pensamentos. Nos dois casos seria um pesadelo.

O autoconhecimento exige que aprendamos a suspeitar dos nossos sentimentos (assim como dos nossos pensamentos) de *uma maneira saudável*.

Ou seja, ele nos faz perceber melhor quantas das avaliações que nós fazemos sobre o mundo podem ser influenciadas pelo cansaço, pelas experiências frustradas, pela nossa falta de opções, pela fome ou até pela privação de sono! – para citar apenas alguns fatores que podem distorcer a nossa visão da realidade.

## **Mas quais os são os efeitos negativos da falta de autoconhecimento?**

Nós experimentamos os efeitos da falta de autoconhecimento no nosso cotidiano, mas, como não temos consciência de que somos inconscientes, isso passa batido.

Levamos vidas sem graça, convivemos com pessoas tóxicas, aceitamos empregos que nos garantem somente a sobrevivência física, e por conveniência e preguiça, nós assumimos e imitamos os modelos de vida que a sociedade literalmente nos vende.

E claro que de vez em quando nós nos damos conta que isso tudo não é, de fato, o que gostaríamos de viver.

Como não poderia ser diferente, essa “percepção”, esse incômodo que sentimos às vezes, nos afeta física e emocionalmente de vários modos:

- *Um mal-estar emocional difuso;*
- *Uma tristeza constante e persistente (também conhecida como “depressão reativa”);*
- *Mentimos frequentemente para fugirmos de situações desagradáveis;*
- *Problemas de saúde física;*

O pior de tudo é que o mundo está sempre vigilante à nossa volta, e se apressa em nos fornecer um arsenal de **crenças** que servem como pílulas anestésicas, cuja pretensão é a de nos ajudar, mas que na verdade só quer nos convencer de que tudo o que nos incomoda e atrapalha “faz parte” da vida, que é assim que as coisas devem ser.

Mas, nomeadamente e em termos práticos, quais são os efeitos negativos que a falta de autoconhecimento traz para a nossa vida?

### ***1. Insegurança, ansiedade diante de tudo.***

Enquanto não nos conhecermos de verdade estaremos sempre inseguros, com medo de tudo à nossa volta.

Tudo porque não temos um **conjunto de valores** ou **referenciais** pelos quais viver, e vamos passar a maior parte da nossa vida nos comparando aos outros, ao que o mundo nos diz ser certo.

**Veja que absurdo:** a vida alheia se torna o nosso gabarito!

Viveremos também sempre sobressaltados por qualquer coisa que nos pareça negativa, e ficaremos ansiosos diante de qualquer desafio, por menor que seja.

Tais reações são sintomáticas: elas indicam que não temos nenhum controle sobre a nossa mente, e o quanto a nossa forma de pensar tende a influenciar as nossas ações e reações.

## ***2. Dificuldade de nos livrarmos de hábitos negativos.***

A falta de autoconhecimento também está na base de muitos comportamentos viciosos e/ou compulsivos que desenvolvemos.

Não é de hoje que a psicologia vem dizendo que vários dos nossos maus hábitos na verdade resultam daqueles sentimentos e emoções que precisaríamos reconhecer ao invés de suprimir.

## ***3. Relacionamentos complicados e tóxicos.***

Geralmente quando não conhecemos a nós mesmos, tentamos buscar o que achamos que nos falta *nos outros*.

Caso o outro, seja um amigo ou parceiro romântico, não tenha muita noção de quem é também, poderá cair nas armadilhas das nossas projeções e, para nos agradar, tentar ser o que nós queremos que eles sejam.

O resultado é facilmente previsível: **frustração** para ambos os lados, raiva, ressentimento e decepção.

Enquanto não assumirmos responsabilidade pelas nossas projeções, quem nos deixar entrar em suas vidas experimentará sempre muitas decepções. E nós, em qualquer relacionamento posterior que buscarmos para corrigir os que anteriores, acabaremos repetindo os mesmos padrões de afetividade distorcida costumeiros.

#### ***4. Ambições, projetos e trabalhos que não satisfazem.***

Ao completarmos 18 anos, geralmente muitos de nós somos levados a descobrir o que vamos fazer pelo resto da vida.

O problema é que essa decisão é tomada sob forte influência das decisões tomadas pelos outros; para satisfazer o que o mundo considera respeitável, lucrativo e seguro; para agradar (e compensar as frustrações) dos pais, etc.

O autoconhecimento nos ajuda a identificar o ofício que minimamente poderá ter mais a ver conosco. As ambições e projetos profissionais serão alinhados com tudo aquilo que de fato desejamos e podemos fazer bem, segundo as nossas aptidões. Atenderão ao nosso mundo interior e não ao mundo exterior.

#### ***5. Investimento de tempo e dinheiro em coisas que não nos satisfazem.***

Se por acaso conseguirmos nos dar bem financeiramente naquela profissão que não nos satisfaz, provavelmente vamos tentar compensar as nossas frustrações pessoais nos outros aspectos da nossa vida, comprando e acumulando tudo o que o dinheiro puder pagar e que encontrarmos pela frente.

De novo, evidentemente essa prática não matará a nossa fome de sentido. Mas que ela serve de distração para muita gente de posses por esse mundo afora, isso não podemos negar.

## Os benefícios do Autoconhecimento

A prática constante do autoconhecimento vai fazendo com que nós tenhamos cada vez mais *experiências de despertar*. Mas não estou falando de nada mágico ou místico. O que estou dizendo é que nós nos tornamos mais **alertas**, mais **perceptivos** e **sensíveis** a respeito de nós e do nosso papel no mundo.

Passamos a buscar os **porquês** de fazermos isso e aquilo. Tudo deverá ter um **sentido de ser**.

Chegamos, enfim, à **autoconsciência**, mas, como já foi dito, essa é uma condição dinâmica e sempre em desenvolvimento. Cada nível dela alcançado nos convida para um mais elevado.

Por mais que se tente, é difícil exagerar os benefícios da *autoconsciência*, portanto, listarei apenas alguns dos aspectos positivos mais comuns que resultam do aumento dessa habilidade:

- *Nós adquirimos consciência dos nossos **sentimentos** e **emoções** genuínos;*
- *Nós ficamos cientes das **crenças** que influenciam o nosso comportamento;*
- *Nós nos tornamos cientes dos nossos **preconceitos** e **ideias tendenciosas**;*
- *Nós nos tornamos mais conscientes das **formas** como **interagimos** com os outros;*
- *Nós nos tornamos conscientes dos nossos **hábitos** bons e ruins;*
- *Nós nos tornamos cientes dos nossos piores **medos** e **preocupações**;*
- *Nós nos damos conta dos nossos **conflitos internos**;*
- *Nós reconhecemos como gostaríamos de sermos vistos ou **admirados**;*
- *Nós nos conscientizamos dos nossos **objetivos** e **sonhos** (ou da falta deles);*
- *Nós ganhamos a consciência de estarmos conscientes;*

Até aí, estamos falando do âmbito interno, que só você vai ter acesso.

Mas essas características, com o tempo, só vão tornando as suas experiências sociais e os seus relacionamentos cada vez melhores.

Se os benefícios imediatos e percebidos apenas por você mesmo já são agradáveis, imagine os benefícios de longo prazo que se projetam para fora de você e que serão percebidos pelos outros.

Tanto você quanto o mundo verá que:

- *Você se torna mais **autêntico** e passa a ser mais você mesmo;*
- *Os seus relacionamentos se tornam mais **satisfatórios** e tranquilos;*
- *Será mais fácil você descobrir o seu **propósito de vida**;*
- *Aumenta sua capacidade de **superar vícios, manias e maus hábitos**;*
- *Você passa a se dar mais apoio (e, por tabela, **diminui a autossabotagem**);*
- *Você se sente **mais confiante** em situações sociais;*
- *A sua capacidade de **comunicação** e de se relacionar melhora;*
- *Você passa a **cuidar da sua saúde**, e de modo adequado;*
- *A sua **vida** será mais **satisfatória** (porque será baseada nos seus próprios valores!);*
- *Você se sentirá cada vez mais conectado e sintonizado com a sua **verdade pessoal**;*
- *Você passa a ver muito mais **sentido na existência**;*

Quantas às questões provocativas que você lerá adiante, elas não seguem nenhuma classificação. Sinta-se à vontade para lê-las na ordem que desejar.

E elas foram elencadas assim exatamente para surpreendê-lo – como a vida costuma fazer, aliás! – obrigando você a pular de um tema para outro e fazer as conexões entre as questões da forma que você achar mais adequada e melhor no momento.

Ou seja, você poderá começar a ler esse livro a partir de qualquer ponto. Cada questão pode ser lida independente das outras e é você quem decide qual combina com qual. Você faz a sua própria lista.

As questões são **provocativas** porque todas elas carregam uma **reflexão**. Essa reflexão quer levar você a pensar e gerar outras questões.

Algumas das perguntas listadas podem lhe deixar desconfortável. Mas são exatamente essas que o farão ter **insights** preciosos que orientarão você a buscar as respostas que irão tornar a sua jornada pela sua vida mais *significativa, desafiadora e plena*.

Algumas lhe parecerão perguntas fáceis e que exigirão respostas superficiais. Mas não são.

Essas questões não estão aí para serem apenas lidas. Se você vai adquirir o livro apenas para isso, não o faça.

Você precisa ler essas questões com atenção, cuidado e dedicada reflexão. Dessa forma você poderá tirar delas muito proveito.

Não as leia de uma vez para não ficar com a mente confusa e sobrecarregada. Deguste-as. Só avance para as outras questões assim que já tiver assimilado, refletido e obtido alguns insights das anteriores. O autoconhecimento é um exercício constante, mas que, como tudo que se está começando, é preciso ir avançando a passos lentos.

Por fim, como último esclarecimento, todas as questões, além de adaptadas a partir de diversas fontes, autores e sites (elencadas no final do livro), também trazem e expressam muito das reflexões que eu faço ou desenvolvo melhor em outros livros meus.

Caso queira se aprofundar em algum tema, há algumas sugestões de leitura ao longo deste volume.

**A minha pretensão** é que essas questões, de algum modo, mudem a percepção que você tem de si, ajudem você a se encaixar melhor no mundo e que façam você ser realmente mais quem você é menos o que o mundo espera de você.

Boa leitura!

Autor: **Di Saval**

Obra: **50 questões provocativas para desenvolver AUTOCONHECIMENTO**

**2019 - C & T books**

**2021 – 2ª Edição – C & T books**

©**Todos os direitos reservados** (*Di Saval/C &T books*)

Essa é uma publicação independente (**C&T books**)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

©**Todos os direitos reservados.**

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal**, art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895**, de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

## ***Pedido ao Leitor:***

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de Vida com **preços acessíveis** para todos.

# Sumário

## Introdução:

Por que nós naturalmente não buscamos o autoconhecimento?

Mas quais os são os efeitos negativos da falta de autoconhecimento?

Os benefícios do Autoconhecimento

1. Quem Sou Eu realmente?

2. O que mais me preocupa com relação ao futuro?

3. Se esse fosse o meu último dia de vida, eu iria querer fazer, hoje, as coisas que já havia planejado?

4. Do que eu realmente tenho medo?

5. Ao que eu continuo apegado, mas que já deveria ter deixado para lá?

6. Se não for agora, quando então?

7. O que é mais importante na minha vida?

Não deixe de ler também:

8. O que eu estou fazendo a respeito das coisas que mais importam na vida?

9. O que faz de mim alguém importante?

10. Tenho feito algo recentemente que vale ser lembrado?

11. Eu fiz alguém sorrir hoje?

12. Do que eu desisti?

13. Quando foi a última vez que eu expandi a minha "zona de conforto"?

14. Se eu tivesse como implantar um pequeno conselho na mente de um recém-nascido, qual conselho seria?

15. Qual a atitude de gentileza eu já presenciei ou recebi da qual jamais vou me esquecer?

16. O que eu preciso mudar a meu respeito?

17. O que é o amor para mim?

18. Como estou me sentindo agora?

19. Como eu estou me sentindo com relação a esse dia que eu tenho pela frente?

20. O que eu tenho de aceitar porque não posso mudar?

21. O que eu concordei em fazer, mas não quero continuar fazendo?

22. Que pessoa eu preciso ser para que este dia corra bem?

23. O que eu posso fazer hoje para expressar o que eu tenho de mais especial e único?

24. Que pequenas coisas eu posso fazer para demonstrar que falo sério sobre “amar a mim mesmo”?

LEIA TAMBÉM:

25. O que me dá certo medo, mas que eu poderia fazer hoje?

26. Que pessoa teve o maior impacto na minha vida?

27. O que é pior: fracassar ou nunca tentar?

- 28. Se eu tentasse pensando que iria fracassar, mas tivesse sucesso, o que isso significaria?
- 29. Qual a única coisa pela qual eu gostaria de ser lembrado no fim da minha vida?
- 30. Será que realmente importa o que os outros pensam de mim?
- 31. O que eu mais quero na vida?
- 32. Até que ponto eu tive controle sobre o rumo que a minha vida tomou?
- 33. Quando tudo já tiver sido dito e feito, será que terei realizado mais e falado menos?
- 34. Para o que ou para onde a minha atenção está atraída neste momento?
- 35. Como eu estou me sentindo neste instante?
- 36. Qual foi a coisa mais importante que eu fiz hoje?
- 37. O que me deu mais alegria hoje?
- 38. Qual foi a maior causa de conflito e estresse, hoje?
- 39. O que eu preciso resolver nas minhas relações?
- 40. Como eu avalio o meu grau de agradabilidade?
- 41. O que eu aprendi hoje?
- 42. O que eu vou ganhar pessoal e emocionalmente se eu fizer \_\_\_\_\_ ?
- 43. O que me incomoda nas outras pessoas?
- 44. Será que a minha rotina diária tem refletido os meus valores e objetivos?
- 45. Que desculpas eu costumo me dar para não fazer o que é preciso?
- 46. Até que ponto eu assumo responsabilidade pela minha vida?
- 47. O que me impede de aproveitar a vida aqui e agora?
- 48. O que eu preciso fazer para me conhecer cada vez mais?
- 49. O que eu ainda não sei sobre mim?
- 50. Qual é o sentido da vida para mim?

Conclusão:

Fontes consultadas:

Meus outros livros:

LEIA DE GRAÇA:

Sobre o Autor:

Meus Contatos

## 1. *Quem Sou Eu realmente?*

Essa simples pergunta é a origem de todas as outras que virão. Pois eu tenho certeza que, como qualquer outra pessoa, quando você leu essa pergunta a sua primeira reação natural foi *travar*. Você paralisa porque não vem uma resposta imediata.

E não vem uma resposta imediata porque “*quem eu sou*” não é uma questão para ser respondida com de uma maneira simples, pontual e definitiva.

Nós seres humanos somos seres complexos. E quando você faz essa pergunta – e se você faz isso de maneira honesta – você acaba de se colocar diante de um ponto de partida que levará você a uma jornada interminável, mas que valerá muito a pena.

Essa primeira questão, quando colocada de modo sério, significa que você se abriu para o autoconhecimento.

Todas as questões a seguir servirão para clarear e ajudar você a se perceber e a se conhecer melhor.

## 2. O que mais me preocupa com relação ao futuro?

Essa questão é mais objetiva. Algumas pessoas se preocupam se vão ter dinheiro suficiente. Outras se preocupam se estarão sozinhas ou acompanhadas. Há ainda aquelas cujas questões giram em torno da saúde: *como* e *se* manterão a mobilidade e a vitalidade que têm hoje – ou pelo menos pelo maior tempo que lhes for possível.

Mas e você?

Partindo da vida que você leva hoje, você se sente *empolgado* ou *assustado* ao pensar sobre o seu futuro?

E, partindo da sua resposta, ***por quê?***

### **3. Se esse fosse o meu último dia de vida, eu iria querer fazer, hoje, as coisas que já havia planejado?**

Está na hora de começar a dinamizar esse processo. E essa é uma daquelas questões que realmente nos faz sair da cadeira.

Que tal começar estabelecendo um prazo? Você só tem **24 horas!** Esse é todo tempo que você acabou de saber que tem.

Nós vivemos sempre achando que temos muito tempo.

Na verdade isso se dá pelo fato de que, sempre que nós vamos dormir à noite, nós acordamos no dia seguinte. Isso nos dá a impressão de que tal processo nunca será interrompido.

Assim, como aparentemente nós temos muito tempo, vamos sempre adiando as coisas. E o pior é que nós não fazemos isso com coisas pequenas e sem valor.

Nós adiamos aquelas coisas que são *as mais importantes e significativas para nós*. Coisas que poderiam mudar o rumo das nossas vidas!

Mas agora você só tem 24 horas!

Vai continuar fazendo o que você estava fazendo ou planejando em fazer? Será mesmo que você estava vivendo ou “funcionando” tão plenamente assim?

Talvez não. Assim como todos nós.

Pode ser que agora, com essa provocação, você comece a ver o que realmente merece a sua atenção.

Pense rápido, pois o relógio está em contagem regressiva:

*O que você vai querer fazer nessas suas últimas 24 horas?*

**"Sua visão se tornará clara  
somente quando você olhar  
para o seu próprio coração.  
Quem olha para fora, sonha;  
quem olha para dentro,  
despertar."**



#### **4. Do que eu realmente tenho medo?**

Nós temos medo de muita coisa. Certamente é isso que faz com que nós levemos uma vida muito aquém daquela que gostaríamos.

Seja sincero com você, escreva em um papel do que de fato você tem medo. Tente ver *por que* você tem medo. Há algo que você possa fazer a respeito?

Será que esse *medo específico* é por que você não sabe lidar com essa coisa ainda? Ou será por que você acha que é algo muito além das suas forças atualmente?

Seja como for, não tenha medo de começar respondendo a essa simples pergunta: *do que eu realmente tenho medo?*

Quando você admite que tem medos e identifica de que espécie eles são, fica muito mais fácil para lidar com eles ou mesmo para buscar condições de superá-los.

Dizer que você não tem medo é mentir para si mesmo. E mentir sobre qualquer aspecto do seu ser é como andar na contramão do autoconhecimento, pois se conhecer é encarar todas as verdades sobre quem nós somos.

Não é por isso que tantas pessoas têm medo de se conhecer?

Não seja como elas.

## 5. Ao que eu continuo apegado, mas que já deveria ter deixado para lá?

Note como essa pergunta é capciosa. Ela já traz consigo a resposta. A resposta embutida, que talvez você mesmo já tenha se dado ao se perguntar sobre algum apego – como uma memória, alguma mania ou erro do passado que não pode mais ser apagado – é que você já deveria ter deixado essa coisa para lá!

Mas por que você não fez isso ainda?

Você sabe: eu estou falando daquilo ao que você sempre volta, aquela coisa que você está sempre remoendo ou revivendo, física ou emocionalmente.

Por que você continua apegado a isso, mesmo sabendo que poderia ter deixado para lá?

Por acaso já lhe ocorreu alguma vez que nós só voltamos e revivemos as memórias do passado quando as nossas experiências do presente – bem como a nossa perspectiva para o futuro – não são das melhores?

Sendo assim, observe a sua situação atual. Talvez a sua vida esteja precisando de novas emoções, de novas aventuras, de novos desafios, de novos relacionamentos amorosos ou em geral.

Talvez a razão seja porque a sua vida ande precária demais, monótona demais, estática demais... E uma vida nessas condições não é vida, é pura existência. É estar aí, como se você fosse um objeto qualquer.

Mas, ei, eu estou aqui só para lhe trazer essas questões provocativas.

**É você** quem deve fazê-las a si mesmo e respondê-las!

## 6. Se não for agora, quando então?

Vamos voltar à questão do *tempo* em nossas vidas. Nós deixamos as coisas para amanhã ou para o futuro por acharmos que temos todo o tempo do mundo.

Mas, na verdade, o **tempo** não é só o recurso que a cada segundo temos menos como é um recurso **irrecuperável**.

O que você gostaria de tentar que talvez pudesse começar a fazer agora?

*“Se não for agora, quando então?”*

Porque o amanhã, como já sugerimos antes, é incerto. Não havendo perspectiva nenhuma de que haveria um amanhã, estaria “tudo bem”.

Mas digamos que você venha a ter muitos “amanhãs”, por que não começar a garantir desde já que eles sejam melhores do que todos os seus “ontens” e até melhores do que o seu *hoje*?

Muito mais do que falar da escassez do tempo – o que é uma realidade indiscutível – por que você não procura se motivar partindo da percepção da *melhor qualidade que a sua vida pode ter desde já*?

Os pequenos passos em busca dessa vida de mais qualidade podem ser dados *hoje, desde agora*.

Mas só se você quiser e souber **por que** quer aquilo que você quer fazer. Considerando que você saiba qual o seu objetivo imediato e tenha as condições, por que esperar por outro dia, outra semana, outro mês?

Que tal começar isso o quanto antes?

*“Se não for agora, quando será então?”*

## 7. O que é mais importante na minha vida?

De volta ao presente.

Eu arrisco dizer que essa é uma pergunta recorrente em sua cabeça. E eu sei disso, pois essa é a típica pergunta que nos faz pensar sobre o “**porquê**” de estarmos aqui.

Todos nós nos perguntamos isso, e é claro que em muitas das vezes “respondemos” com as frases clichês alienantes e distrativas com que fomos programados: *para aprender, para ter uma família, “construir um futuro”, etc.*

Mas essas são respostas vagas, genéricas artificiais. Elas não falam de você para você. Elas expressam o que você “tem que” dizer para parecer com todo mundo.

[O curioso é que a maioria das pessoas que dá essas mesmas respostas padronizadas acima continua se sentindo perdida!]

Bem lá no fundo, se você cavar bem, verá que há **uma razão** pela qual você quer viver, um motivo que dá importância à sua vida. Mesmo que você ainda não viva por isso porque não conhece essa razão.

Não saber *qual é essa razão* é mais comum do que se imagina. O que não faltam são pessoas sem um motivo para viver e, portanto, sem alegria, a se arrastar pelo mundo como máquinas biológicas, executando tarefas designadas por outros, enquanto caminham inconscientes rumo à morte.

Não foi a toa que **Henry Thoreau**, escrito americano disse que: “*A maioria das pessoas vive horas de tranquilo desespero.*”

Você precisa descobrir um motivo para estar aqui. Sem isso a vida não pode ter sabor. E sem sabor, a vida perde a graça.

O que você precisa é mergulhar fundo dentro de você. Explorar o seu mundo interior, sempre refletindo e se perguntando:

“*O que é mais importante para mim?*”

No começo, virão respostas fáceis e tolas, como se a sua mente só quisesse se

livrar do problema como um aluno relapso faria ao responder uma prova só para deixar a sala mais cedo.

Com o tempo, porém, aquilo que de fato é importante para você começará a surgir.

É preciso insistir.

O autoconhecimento é um trabalho lento de autodescoberta. É uma garimpagem feita por nós sobre nós mesmos.

**Não deixe de ler também:**

*50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES*

*VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida*

*90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA*

*40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO*

---

*VIVER DE VERDADE: Abandone os Limites do passado, Abra-se às Oportunidades do futuro*

*Faça de Propósito – Porque quem faz a vida ter sentido é você!*

## 8. O que eu estou fazendo a respeito das coisas que mais importam na vida?

Digamos que você já saiba algumas das coisas mais importantes para você. Para facilitar, vamos manter no singular: *você **sabe** qual é única coisa realmente importante na sua vida.*

O que você está fazendo para *trazer* ou *desenvolver* isso na sua vida?

Se for algo que você não tem ainda, o que você precisa fazer ou está fazendo para obter essa coisa?

O “problema” quando passamos a exercitar o autoconhecimento é que nos tornamos mais perceptivos e sensíveis não só a todas as coisas que estamos fazendo como também *àquelas que estamos deixando de fazer.*

O autoconhecimento, embora elogiado, é tão **evitado** exatamente por isso.

Quanto mais autoconsciente, mais você sabe quando:

*Não está vivendo de fato;*

*Não está se expressando de verdade;*

*Não faz o que gosta;*

*Reage mais do que age;*

***Não está fazendo tudo o que pode;***

São tantas as *exigências* do mundo exterior que você fica impedido de ver e fazer vir à tona as **necessidades** do seu mundo interior.

Quanto mais **insights** sobre quem você é de fato forem se revelando – e eu aposto que você já vive isso em alguma medida, pois ninguém é totalmente inconsciente – ficará sempre muito evidente o que você precisa e **já pode** *alterar* ou *transformar* na sua vida.

De modo que, toda vez que você notar que não está trabalhando ou se movendo no intuito de mudar e melhorar, isso lhe deixará com uma sensação tremendamente incômoda.

Como você pode ver, um dos frutos do autoconhecimento é

autorresponsabilidade.

Só tome cuidado para não cair na armadilha da culpa e da cobrança, e pensar:

*"Porque será que não estou fazendo nada. O que eu estou esperando para mudar a minha vida ou pelo menos começar a me mexer nessa direção?"*

Isso só vai fazer você *se machucar demais e perder tempo*. Duas atitudes nada inteligentes para quem está começando a se conhecer.

Não existem obrigações aqui. Há necessidades. Mas essas devem ser satisfeitas de maneira leve, com toda a liberdade, de modo que a tarefa do autoconhecimento e o consequente desenvolvimento pessoal seja um processo o menos tenso possível.

A cobrança externa é um absurdo, mas a cobrança interna também não produz nada de bom. O autorrespeito é fundamental.

Você só precisa se lembrar de que:

- *Há algumas coisas importantes que você precisa começar a fazer;*
- *As suas dificuldades em começar se devem ao fato de você não estar acostumado a expandir a sua zona de conforto;*

É só fixar e associar essas ideias e você começará a fazer progressos no sentido das coisas que lhe interessam sem se estressar.

## 9. O que faz de mim alguém importante?

Pesada essa questão, não é? Mas você vai negar que em algum momento essa questão nunca lhe ocorreu?

Por mais que certas teorias por aí digam que você vale por simplesmente “ser quem é”, “por ter nascido”, “por estar vivo”, isso não é verdade no mundo real prático.

Há um texto politicamente incorreto rolando há anos na Internet, chamado *6 verdades inconvenientes que vão fazer de você uma pessoa melhor*, que através de algumas reflexões e exemplos, afirma que nós somos realmente importantes só quando:

- *Temos algo a dar/contribuir;*
- *Aparecemos para o mundo;*
- *Destacamo-nos perante os outros;*

O texto gerou e ainda gera muita polêmica, mas por experiência todos nós sabemos que o seu conteúdo é verdadeiro.

As “6 verdades”, que na verdade podem ser resumidas em uma única frase – *“tenha algo de bom para dar ao mundo ou você é uma carta fora do baralho!”* – fazem parte daquele grupo de *verdades sociais* com as quais todo mundo concorda, mas que por acharmos feias ou revelarem *quem nós somos* de verdade, preferimos fingir que não concordamos.

O fato incontestável é que, seja lá como for, todos nós precisamos marcar presença e fazer a diferença onde quer que estejamos. Ou é assim ou seremos ignorados e descartados.

*“Ter bom coração”* e ser uma *“pessoa de caráter”* são qualidades e características apreciáveis, muito elogiadas e bem aceitas, mas ninguém paga, contrata ou namoraria você por isso.

Olhe em volta e reconheça que é assim que tudo funciona. Não sou eu quem a inventou aqui, muito menos ela é uma lorota criada por um desses gurus da indústria da autoajuda. *Ter algo para mostrar* é um **pré-requisito** de

validação social.

É o seu nível de **beleza**, o tipo de **talento**, o grau de **carisma** ou a **habilidade** de fazer algo que colocam ou habilitam você a estar dentro do *jogo da vida*.

O texto das 6 *verdades* usava o exemplo do adolescente que está a fim de uma moça:

Por mais que ele faça favores para ela, se ele não tiver o que de fato a encante, ele não vai seduzi-la e conquistá-la.

Talvez só a sua avó, leitor, elogie você por ser uma “*pessoa de bom coração*” e mesmo assim porque você dá a ela o que ela precisa: serve a ela de companhia, por exemplo. Apesar disso, muito provavelmente ela também já terá lhe dito coisas do tipo:

“*Você precisa se cuidar, se vestir melhor, estudar para as pessoas lhe darem valor!*”

Eis aí confirmado por ela o que eu estou falando aqui. Todo mundo sabe que é desse jeito na prática, ainda que na teoria tenhamos sido ensinados a dizer outra coisa.

Portanto, descubra *por que* você é (ou pode vir a ser) **importante**. Explore o diferencial que *somente você tem para dar*. Feito isso, **se mostre** ao mundo e procure fazer isso de tal forma que você **se destaque** dos outros. Esse é o segredo do sucesso. O resto é bobagem.

No mundo, muitas pessoas são vistas, mas poucas são as dignas de **admiração**; muitas são recebidas, e até toleradas, mas contam-se nos dedos as que são **esperadas** ou **desejadas**.

É por isso que eu já disse em outros livros:

Qualquer projeto que busque desenvolver a **autoestima** e a **autoconfiança** em alguém sem considere os seus *talentos* e *qualidades* – estará fadado ao fracasso.

Você só vai gostar e confiar em si caso se veja capaz de fazer algo bem e que ninguém faz igual. É isso que gera em nós o senso de valor e dignidade individuais. Essa é a **lei da vida**. Ou você entende e reconhece isso ou morre sozinho e jogado às traças.

Todos os psicólogos, coaches, conselheiros comportamentais e gurus do desenvolvimento pessoal têm esse ponto em comum em suas mensagens. Porque isso é um fato.

Algumas pessoas vão dizer que não é assim. Que isso é exagero. Nós seres humanos temos essa mania de querermos *parecer* e *aparecer* melhores do que somos, como eu já sugeri. Gostamos de empurrar para debaixo do tapete o que temos de mais “primário”.

Mas não ligue para os que as pessoas dizem, preste atenção no que elas *fazem* e como elas se *comportam* diante de você.

Se quiser, faça um teste: apresente-se como um nada e depois revele que você é mais do que eles imaginam. E você verá a gritante diferença de tratamento do primeiro para o segundo caso.

## 10. Fiz algo recentemente pelo que mereço ser lembrado?

Aqui eu estou me referindo àquelas coisinhas importantes, aquelas que “ninguém liga”, mas que atrairia a atenção das pessoas para você e fariam bem à sua *reputação* perante o mundo.

Quando se leva uma vida mais consciente, o *comportamento* da pessoa acaba refletindo os seus **ideais** e **princípios**. Tais valores a tornam um ser humano único no dia-a-dia.

O *erro* é humano, mas você irá procurar conscientemente o caminho do *acerto*. Essa será a sua **marca**. A que vai ficar na memória, principalmente nas dos outros.

E então? O que você fez ou tem feito que vale ser lembrado? Em vez de ficar remoendo as omissões e erros do passado, por que não se concentrar no que vale a pena fazer hoje e que terá consequências boas no futuro?

Sempre tem alguma coisa mínima que você pode fazer que será capaz de surpreender e até de *maravilhar* as pessoas. Inspire-se na frase do cartão abaixo:



## 11. Eu fiz alguém sorrir hoje?

Para um ente querido? Para um colega? Para um estranho durante o seu deslocamento de casa para o trabalho ou enquanto esperava o ônibus ou o metrô?

Ter a capacidade de *alegrar a vida de alguém* é uma forma indireta de mostrar que você tem humanidade, senso de empatia e que está aqui para *fazer a diferença*.

Uma vida ensimesmada que não encanta e nem desperta um sorriso alegre em ninguém – nem mesmo em você – vale de quê mesmo?

## 12. Do que eu desisti?

Você já desistiu de algo? E, se a resposta for sim, por que o fez? Será que quem se conhece desiste das coisas?

**Mas é claro que sim!**

Talvez as pessoas mais conscientes sejam aquelas que mais desistem, porque elas têm uma melhor noção *do que é* e *do que não é* importante.

E do que elas exatamente desistem?

- } *Da inércia pessoal;*
- } *Da correria sem sentido;*
- } *Das relações estereis;*
- } *Das pretensões e modismos;*
- } *Das buscas sem sentido;*
- } *Das mentiras e hipocrisias;*

Toda desistência é benéfica quando vem para nos libertar de tudo o que nos incapacita, nos aliena ou nos diminui.

A não desistência, a persistência cega pode ser teimosia, necessidade de cumprir agendas alheias, busca de aprovação e validação social. Do mesmo modo que a desistência também pode ser em alguns casos. Geralmente é dessa desistência que fazem dela sinônimo de “jogar a toalha” ou “entregar os pontos”.

O problema não está na *desistência* ou na *persistência*, mas na falta de consciência sobre o motivo que leva você a escolher *uma* quando seria melhor escolher a *outra*.

Então, a questão profunda por trás do querer desistir ou insistir deve ser “*Por quê?*”.

Já ouviu falar das batalhas que valem a pena lutar? Essa é a questão de fundo a que só você pode responder à medida que se descobre.

Quando você se pegar diante do dilema de ter de escolher *um* ou *outro* caminho, coloque-se a pergunta:

*Eu quero desistir/insistir... Mas, por quê?*



### **13. Quando foi a última vez que eu expandi a minha "zona de conforto"?**

Todo dia é igual a sua rotina. Isso incomoda você? Se sim, por que você não muda? Por que você não sai do seu roteiro?

Essa tal zona de conforto não é nada confortável, afinal. Ela sufoca sonhos, projetos, e anseios de viver uma vida de verdade. Ela mata, aos poucos, mas mata. É que primeiro ela *anestesia* a sua vontade, e depois *destrói* o seu potencial.

O que sobra é uma versão tosca de você, ressentida, recalcada, amargurada e carente.

É, todo esse xingamento é para que você olhe para si, veja o que tem vontade de fazer, arranque as trancas que lhe aprisionam no seu pequeno e “confortável” mundo, dê um passe para fora e **tente se expandir**.

Esse poderá ser o “*ato de rebeldia*” que irá começar a desencadear uma **transformação** completa na sua vida.

A sua atitude “rebelde” pode ser dizer aquele “não” ou mandar aquele “sim”; fazer aquela ligação ou apresentar aquele pedido de demissão; talvez seja dizer “*Não dá mais! É melhor cada um seguir o seu caminho*”.

Um passo hoje. Dois amanhã.

E a sua zona de conforto terá os limites que você determinar.

Uma vez aprendi com **Ailton Amélio da Silva**, um psicólogo que ensinava às pessoas a serem menos tímidas, esse mote:

**“*Todo dia uma ousadia*”.**

Você já ousou hoje?

## 14. Se eu tivesse como implantar um pequeno conselho na mente de um recém-nascido, qual conselho seria?

Nós adoramos aconselhar os outros, pois nós achamos que sempre temos a solução para os problemas alheios.

E se nos fosse dado o poder de começarmos ajudando alguém já desde o início da sua vida nesse mundo?

Qual seria o conselho que você programaria na mente desse pequeno ser?

Para ficar melhor, vamos dizer que esse pequeno ser fosse **você**. Sabendo da vida que você levou até hoje, que conselho você se daria para mudar tudo o que você não gosta da sua biografia?

Como todos sabemos, não há como voltar ao passado.

Então, imagine que a sua “nova vida” vai começar agora. Pare, pense, e se dê esse conselho, para que assim a sua trajetória seja redefinida.

Pensando em mim, eu cheguei ao seguinte conselho que eu daria a mim mesmo caso eu pudesse voltar no tempo e falar comigo na versão bebê:

*“Coloque-se sempre em primeiro lugar, e saiba que você não “tem que” (fazer) nada, só para agradar a sociedade, a sua turma ou a maioria!”*

Veja que aí estão presentes os dois aspectos centrais da nossa vida: o individual e o coletivo.

Envolve o *como você deve se tratar* – que deve ser sempre a **prioridade** – e como você deve *lidar com os outros*.

Considero que essas palavras resumem bem a mensagem que eu passo, fruto de tudo que li e ouvi sobre autoconhecimento durante anos, em todo tipo de livro, artigo e vídeo.

E você?

Qual seria o seu conselho para o seu *eu bebê*?

## 15. Qual a atitude de gentileza eu já presenciei ou recebi da qual jamais vou me esquecer?

Pode parecer que essa pergunta se refira aos outros e não tenha nada a ver com o *conhecimento de si*, mas não é bem assim. Ela fala muito sobre *sensibilidade*. Explico.

Quando temos a capacidade de identificar e sentir o que é um ato de gentileza genuíno, seja para conosco, seja para terceiros, isso demonstra que nós temos **sensibilidade** e que estamos **acordados**.

Lá atrás, na introdução, eu falei dos benefícios da autoconsciência, e um deles era exatamente o poder de *perceber* o impacto que você causa no ambiente e vice-versa.

Quanto mais autoconsciente, mais afiado você se torna em *ler o outro* e aprende a *discernir* uma atitude manipuladora e interesseira de uma atitude solidária ou gentil.

Mais sobre manipulação no meu livro [40 Sinais para você identificar e Excluir da sua vida PESSOAS MANIPULADORAS](#).

O fato é que quanto mais eu entro em sintonia com quem eu sou mais eu tenho facilidade em perceber as pessoas que fingem ou estão a representar um personagem com o intuito de se ajustar ou se aproveitar dos outros.

Caso você não esteja se lembrando de qual foi o último ato de gentileza que você viu, não se preocupe. Isso vem com o tempo e com o aprendizado.

Afinal, se você adquiriu esse livro foi para buscar o autoconhecimento, e por mais que você já tenha algum – e todos nós o temos –, pode ser que você ainda não esteja tão sensível para ler o ambiente. Então o que você precisa fazer?

Uma dica que posso dar é: normalmente um ato de gentileza genuíno vem de pessoas que *nada têm a ganhar com aquilo*. O que eles fazem só gera benefício para o outro.

## 16. O que eu preciso mudar a meu respeito?

Caso você esteja realmente comprometido com a sua *transformação pessoal*, é claro que já deve ter notado que você tem muitos *aspectos a melhorar*. E tais aspectos devem ser não somente reconhecidos, mas também submetidos à *correção*.

O que você pode mudar em você? À medida que você se conhece descobre que nem tudo dá para ser alterado. Logo, você tem que se concentrar naquelas suas características que *podem ser mudadas*.

Sejamos sinceros, leitor: é claro que, se pudéssemos, nós mudaríamos *tudo e não sobraria nada* daquilo que consideramos *inadequado* em nós, tanto no lado de fora quanto no lado de dentro. Honestidade acima de tudo aqui. Vai dizer que, se você pudesses, não faria igual fazem naqueles **filmes de ficção científica**, em que os personagens trocam de rosto, de corpo ou substituem membros por extensões artificiais, mais fortes e melhores?

Na vida real, porém, isso não é possível. Pelo menos não ainda... Mas a ciência avança e em breve muita coisa do cinema será realidade.

Por outro lado, é possível mudarmos muita coisa em nosso comportamento, em nosso estilo de vida, na nossa maneira de se relacionar e de ganhar a vida – o que pode nos gerar muitos benefícios!

Autoconhecimento não faz você descobrir que é um **Super-Homem** ou uma **Mulher Maravilha** adormecidos, como eu sempre destaco nos meus livros (e recentemente, no vídeo). Nisso, eu faço eco à opinião de todos os autores e youtubers que escrevem ou tratam desse tema com responsabilidade. O autoconhecimento nos ajuda a descobrir:

*Como nós funcionamos;*

*Do que somos capazes e do que não somos;*

*Como discernir o que fica naquela área cinzenta entre o ser e o não ser o poder e o não poder.*

E esse trabalho de investigação sobre nós vai acontecendo e melhorando à medida que nós vamos nos tornando “profissionais” na arte do autodescobrimento.

## 17. O que é o amor para mim?

Muita calma na hora de responder a essa pergunta!

Toda resposta baseada no autoconhecimento deve ser sempre refletida e não impulsiva. Sendo assim, não responde essa pergunta com muita pressa, pois ela pode vir contaminada pelos seus traumas e preconceitos.

Lembre-se de que a resposta pode abrir ou fechar os seus caminhos para novas experiências. Além do mais, ela tem de ser realmente sua e não apenas uma repetição de algo que você ouviu e acha que é o mais adequado a se responder.

Assim como as nossas opiniões *inflamadas*, frutos das nossas más experiências – sejam sobre esse tema ou sobre qualquer outro – podem prejudicar o caminho que vamos tomar na vida, do mesmo modo as opiniões que absorvemos *do mundo* podem nos condenar a viver uma vida que não tem e nunca teve nada a ver com a nossa verdade interior.

Sobre o amor, as respostas que são dadas cheias de raiva e distorções circunstanciais só revelam o nossa falta de familiaridade, tanto com a nossa realidade interior, como com a realidade exterior.

Por isso, não é incomum que a gente se contradiga quando o amor bate à nossa porta e precisamos lidar com ele de maneira prática.

Como não sabemos lidar com essa experiência, ficamos perdidos e nos sentimos enganados. E aí, envergonhados, ficamos com mais raiva e sem graça sobre o que havíamos dito antes, porque tínhamos falado de um modo e acabamos agindo de outro.

Portanto, não tenha pressa. Pense muito bem antes de responder para si mesmo o que você define ou chama de amor e até que ponto isso é importante na sua vida.

Uma vez que você tiver dado uma resposta menos inflamada e mais refletida, certamente fará sentido à pergunta abaixo que é derivada da questão principal:

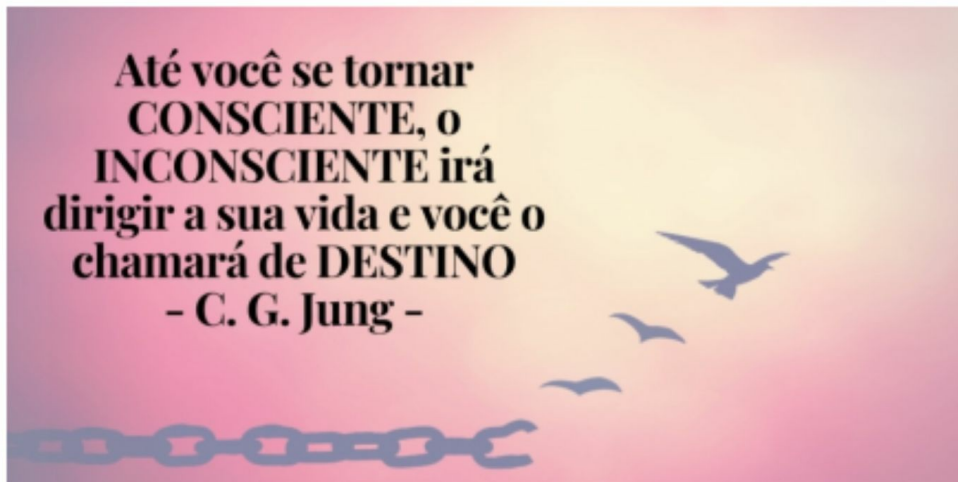
*O que é mais importante: amar ou ser amado?*

Eu, por exemplo, entendo o amor como um *conjunto de gestos e atitudes positivas ou construtivas* que nós demonstramos aos outros, mas que não necessariamente tem a ver com beijos e abraços.

Quanto à segunda pergunta, eu considero igualmente importantes tanto *demonstrar* quanto *ser o alvo* das atitudes positivas e construtivas vindas dos outros.

Ei, mas essas são minhas respostas!

Não vale copiar a resposta do coleguinha. Isso aqui é a sobre autoconhecimento. E cada resposta, se pensada, só é perfeitamente adequada para o indivíduo que a deu, pois está relacionada com a sua história de vida e suas experiências. Agora é a vez.



Tantas perguntas, tantas provocações... Talvez você esteja se sentindo sobrecarregado.

Bem, se você não está – eu estou. E eu me conheço um pouquinho.

Então, vamos partir agora para uma bateria de questões mais simples, porém

ainda bastante inquietantes, que você pode se colocar desde já e ter uma boa noção do quanto você já sabe a seu respeito.

Elas são simples exatamente para ajudarem você a ir entrando em sintonia com o chamado “**eu observador**” tão negligenciado, ignorado ou mesmo desconhecido da maioria de nós.

Vamos lá?

## 18. Como estou me sentindo agora?

O modo como você se sente quando acorda é um ótimo “termômetro” de como você se sente em relação a sua vida em geral. Se você acorda “com o pé esquerdo” todos os dias, precisa se perguntar:

*“Que diabo de vida é essa que eu ando levando?”*

*“Quando é que a vida se tornou um **teste de resistência** (e nem me avisaram)?”*

*“O que está **faltando de bom** ou **sobrando de ruim** que me mantém acesa essa raiva dentro de mim?”*

*“Estou depressivo ou realmente **a minha vida está muito aquém** daquilo que poderia (e pode) ser?”*

Tais perguntas, se você as colocar para si com sinceridade, vão realmente tirar você do *comodismo emocional*.

De repente você se dá conta que o “agora” da questão título tem sido a sua “rotina” há muito tempo. E isso vai exigir uma avaliação mais demorada e ampla da sua vida.

## **19. Como eu estou me sentindo com relação a esse dia que eu tenho pela frente?**

Como uma espécie de exercício diário, é bom procurar ver como se sente e que expectativas você carrega ao começar cada dia.

Há alguns aspectos dele que estão deixando você mais empolgado? Descreva-os.

Há alguns outros que, pelo contrário, estão gerando temor ou ansiedade? Quais são?

Depois, tente descobrir *as razões* que estão por trás de cada caso.

Até que ponto você pode mudar os aspectos ruins ou usar os aspectos bons para ajudar a lidar ou amenizar os efeitos dos aspectos ruins daquele dia?

Tente fazer isso diariamente para que você perceba quais e como são os seus *padrões de pensamento* e de *respostas emocionais*.

## 20. O que eu tenho de aceitar porque não posso mudar?

A vida de todo mundo tem coisas difíceis de serem engolidas. É normal.

Eu mesmo perdi muito tempo sem querer aceitar que há aspectos que não dá para mudar da minha vida. Muitos deles não por agora, pelo menos.

Volto novamente à constatação: muita gente não procura se conhecer para não ter de ver que há aspectos da vida que elas não podem mudar e controlar. Caso elas se rendessem aos *aspectos incontroláveis da vida*, tudo ficaria muito mais fácil. Mas elas preferem se iludir.

Assim, o que quer que esteja atrapalhando a sua jornada, veja se você consegue trazer para dentro da sua *zona de controle*, ainda que seja apenas mudando a sua atitude ou a sua maneira de olhar para aquilo. E o que não tiver jeito, deixe de lado, ao menos por enquanto.

## 21. O que eu concordei em fazer, mas não quero continuar fazendo?

Eu não sei você, mas às vezes eu tenho a impressão de que as coisas chegam a mim sem eu tê-las nem sequer requisitado.

Isso acaba sendo uma boa oportunidade para por ordem na casa e estabelecer o que devo priorizar e ao que devo reagir, impondo limites, dizendo ao mundo:

*“Olha, isso eu não vou aceitar e nem assumir. Porque não é problema meu!”.*

Quem não se conhecesse, tenta fazer de tudo para agradar os outros achando que, ao fazer isso, obterá a gratidão e a **admiração** deles.

Ledo engano.

Sabe o que é mais bizarro nessa questão do autoconhecimento? É que quando você não se conhece bem, as pessoas despejam sobre você todas as suas mazelas e necessidades. Elas mostram que conhecem você mais do que você mesmo! E isso não é natural.

Se você assumiu algo, e não quer mais, talvez seja por que você meio que despertou para o fato de que aquilo *não é bom* ou *não está mais* lhe favorecendo como antes.

Veja o que é. E desista disso. Caso você tenha dificuldade de agir assim, procure entender por que lhe é tão difícil dizer não ou se impor.

É medo de desagradar? É culpa? É algum tipo de dependência?

Reflita.

## 22. Que pessoa eu preciso ser para que este dia corra bem?

É bom avaliar quais estados de espírito são mais adequados para cada um dos nossos dias. Hoje, é preciso ser mais produtivo e focado, por exemplo? Ou a situação exige que você seja mais paciente e gentil? Quem sabe você naquele dia vá a uma festa e precise se mostrar mais animado e receptivo?

Só não ache que eu estou sugerindo a você para “fazer um tipo” ou vestir um personagem.

Não é nada disso.

Essas sugestões só devem ser aplicadas caso você se sinta **identificado** com *as pessoas*, com *os ambientes* e com *as situações*.

Se você não consegue mais ver relação e identificação com algumas dessas realidades é bem provável que você esteja preso em um ciclo destrutivo por acomodação ou irrefletido costume.

Nesse caso, a sugestão não é se adaptar, mas **abandonar** essa situação, ambiente ou **sair de perto** de tais pessoas o mais rápido que você conseguir. A última ideia que eu quero passar aqui é que alguém precisa se conformar à sua realidade de vida. Isso passa longe da minha mensagem em todos os meus livros e vídeos.

## 23. O que eu posso fazer hoje para expressar o que eu tenho de mais especial e único?

Esta é uma questão que irá se reformulando, crescendo e amadurecendo quanto mais você exercitar o autoconhecimento.

Pergunte-se hoje (e sempre):

*O que posso fazer para melhorar a minha saúde?*

*Para quem eu posso ligar (mandar mensagem) e ter um papo honesto e aberto?*

*Que pequenas ações eu posso realizar para ter sucesso nos meus projetos pessoais?*

*Por quais coisas eu me interessar tanto que seria bom eu me dedicar em aprender?*

*Como eu posso ser mais 'eu' no trabalho, em situações sociais ou em casa?*

Essa última foi para derrubar, não foi? Porque é uma questão que desafia você a *se expandir*.

Toda vez que faço essa pergunta para mim, em qualquer situação ou lugar, eu não consigo ser mais o mesmo que estava sendo até aquele momento.

Por essa razão, eu recomendo: faça essa pergunta toda vez que se sentir “borocoxô” em qualquer situação, mesmo quando você estiver sozinho e principalmente quando se estiver acompanhado.

Você verá a **mágica** que vai acontecer. Será como se, de repente, você virasse *outra pessoa* instantaneamente.

## 24. Que coisinhas eu posso fazer que demonstrem: “*eu amo a mim mesmo*”?

Amigo, se você ainda não aprendeu a se amar, recomendo que você faça disso uma prioridade desde já. Aliás, exija isso de você para **ontem**!

Como assim, “se amar”?

De várias maneiras:

*Tirando um tempo para meditar ou refletir sobre o que você quer para a sua vida;*

*Reduzindo o tempo com pessoas negativas ou que não lhe acrescentam nada;*

*Desativando as notificações das redes sócias que atrapalham a sua produtividade ou a sua paz de espírito*

*Pegando um cineminha à tarde para curtir um tempo com você;*

*Vendo filmes, vídeos, lendo sobre coisas que só você e mais ninguém gosta (porque “eles” só fazem o que é “tendência”).*

*Bloquear (ou excluir mesmo!) aquelas pessoas do Whatsapp que só procuram você quando já foram dispensados por todos os outros contatos da lista de amigos deles.*

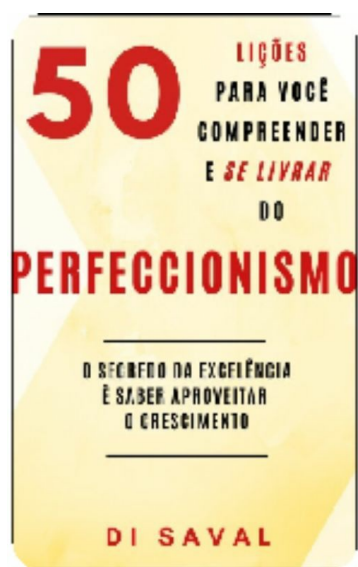
Quantas atitudes **positivas** e **construtivas** – é assim que definimos atitudes de amor – você teve para com você hoje?

## LEIA TAMBÉM:

\*\*\* [40 Sinais para você identificar \(e se livrar\) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO](#)



[50 Lições para você compreender e se livrar do PERFECCIONISMO: O segredo da excelência é saber aproveitar o crescimento](#)



## 25. O que me dá certo medo, mas que eu poderia fazer hoje?

Sem ousadia, nada de bom acontece. Por isso, muitas vezes é bom se perguntar:

*Que mínima atitude eu poderia tomar que representaria uma vitória sobre mim mesmo, hoje?*

Vamos pensar em situações concretas do seu dia-a-dia.

*Que pessoa eu poderia chamar para sair, como amigo ou paquera?*

*A qual lugar diferente eu poderia ir hoje, só para ver como eu lido com a situação?*

*Que pessoa eu tenho entre meus contatos no whatsapp que eu poderia chamar para conversar?*

Se você se apavora só de pensar em fazer coisas mínimas assim, imagine como você se sentiria caso tentasse coisas maiores e mais desafiadoras, capazes de alterar e estremecer completamente as estruturas da sua vida...?

É passo a passo, amigo. Não se afobe.

Se você não ousar naquilo que é pequeno, não vai ter condições de ousar em algo maior. Faça quantas “afirmações” ou “orações” você quiser ou “vibre” na mais alta frequência que você puder alcançar. Você não irá avançar um milímetro sequer.

São atitudes que contam, mesmo as mais aparentemente insignificantes.

Reconheça quais são os seus pequenos medos, se desafie e ouse dar sempre mais um passo para além da sua zona de conforto.

**Acorde** enquanto é tempo!

## 26. Que pessoa teve o maior impacto na minha vida?

Tenha certeza que muito do que você é hoje, de bom e ruim, se deve às influências que você recebeu ao longo da vida, *diretas* ou *indiretas*.

Pode ser que a sua visão de mundo, das pessoas, da vida seja o resultado das ideias de um autor que você leu.

As suas ideias de amor, de relacionamentos, de amizade e de afeto foram formatadas depois dos tipos de pessoas com quem você viveu cada uma dessas experiências.

Embora não gostemos de reconhecer, muitas das nossas ideias atuais só são *como são* pelas dores ou dissabores que elas nos provocaram.

É claro que deve ter havido também muitas pessoas que impactaram você de maneira positiva, felizmente. E é por isso que você ainda está aí, de pé, vivendo e convivendo.

Quem foram elas? No que elas ajudaram a formar o seu caráter, a sua personalidade e de que forma?

Se for difícil pensar em várias, escolha ao menos uma, e explique para si mesmo como as suas experiências com ela mudaram sua vida.

## 27. O que é pior: fracassar ou nunca tentar?

A essas alturas desse livro você já deve saber que perguntas envolvendo autoconhecimento não são como aquelas feitas com tempo contado em programas de TV, em que quanto mais rápido o participante as responde, melhor é para ele.

Quando o assunto é autoconhecimento a coisa é diferente. Aqui estamos no mundo da reflexão, da análise cuidadosa, pois um passo em falso, uma afirmação sobre si mal pensada e isso pode levar você a tomar atitudes das quais pode vir a se arrepender. Ou no mínimo perder tempo, investindo em projetos que não representam de fato quem você é.

Considere bem a pergunta acima. Sem pressa. Claro que fizéssemos essa pergunta à queima roupa ao público na rua é claro que a maioria iria responder que o pior é nunca tentar.

E por quê?

Porque as pessoas querem parecer melhores do que são. Elas farejam que há ali uma “pegadinha”, que existe de fato uma “resposta certa” e essa envolve AÇÃO. Desse modo, elas se veem pressionadas a escolher a alternativa que elas acham ser a esperada e correta.

Mas você não está numa entrevista de rua e nem precisa responder para se conformar à maioria ou dar satisfação ao mundo. Você está lendo e vai se colocar essa questão para conhecer melhor como você pensa a ideia do **conforto** e do **risco**.

Seja sincero. Como você responderia?

Ei, novamente eu digo: vá com calma.

Porque se você responde que fracassar é pior, isso indica que você deve ter muito medo e, logo, *não deve ser uma pessoa de muita atitude*. Está disposto a assumir esse rótulo?

Se a resposta for sim, qual é o motivo?

Mas se você responde que o pior é nunca tentar, você está indicando ser uma pessoa até certo ponto aventureira e que está sempre forçando os limites da

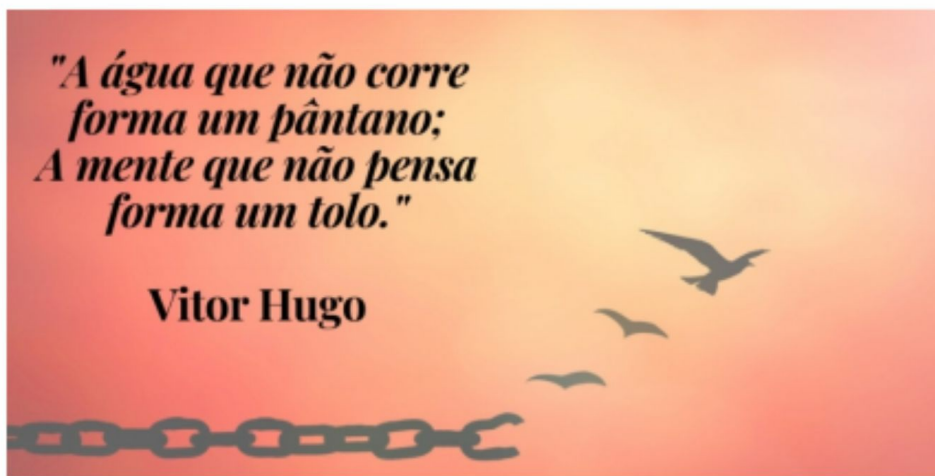
sua “zona de conforto”.

Seja qual for a sua resposta, procure ver a razão (ou razões) que a sustenta.

Não há uma resposta definitiva e muito menos certa.

Contudo, tudo o que você faz para melhorar a sua vida *é uma tentativa*, é algo que tira você do conforto ou da inércia. Como foi a sua atitude ao adquirir esse livro em busca de se conhecer melhor.

E aí, como você responderia essa questão? Calma, que a questão seguinte pode lhe dar uma luz.



## 28. Se eu tentasse pensando que iria fracassar, mas tivesse sucesso, o que isso significaria?

Imagine essa situação. Você, pleno de certeza que iria perder, faz uma tentativa e se dá bem.

Que sentimentos isso provocaria em você? Ou tenha provocado, pois talvez você já tenha vivido essa experiência.

Eu já passei por isso e confesso que fiquei pasmo, sem saber o que pensar. Durante algum tempo, fiquei com a sensação de que tudo o que eu pensava e havia definido antes sobre as minhas *qualidades* e *limitações* estava errado. E isso já era um exagero.

O problema é que muitas vezes, devido ao medo do fracasso ou de vivê-lo novamente, colocamos todo ato que parece ousado demais e que poderíamos tentar, numa única categoria: a do “impossível”. E isso novamente foge da realidade.

Na verdade nós deveríamos dividir as coisas pelo menos em três categorias:

- *As de baixa dificuldade;*
- *As de média dificuldade;*
- *As de dificuldade alta (ou impossíveis);*

É provável que quando tentamos alguma coisa e nos damos bem sem esperar por isso, seja porque nós estivéssemos confundindo as coisas *mais fáceis* com as *mais difíceis*.

Sob as condições adequadas, muitas coisas que achamos difíceis podem se mostrar acessíveis. E porque não tentamos com mais vezes, e logicamente com as condições apropriadas, ficamos sem saber.

As noções entre o fácil, o médio e o difícil se perdem quando não nos conhecemos direito e não exploramos as nossas possibilidades.

Só não se deixe, diante da surpresa de um sucesso inesperado, se empolgar e achar que todo o seu sistema interno de avaliação do mundo está com defeito e que você era um Super-Homem adormecido que agora acordou.

De fato não é assim que o mundo e a vida funcionam também.

Haverá muitas situações relacionadas com coisas para as quais você não tem condições ou preparo adequado *naquele momento*, e que, se você tentar irá fracassar.

Tudo é uma questão de você saber categorizar as coisas de acordo com as suas condições, percepção, experiência, e ter presente que o que você considera de média dificuldade hoje, só o é porque você ainda não tentou aquelas de *baixa dificuldade*.

Usando uma analogia:

O 10º degrau de uma escada parece alto, distante e difícil de alcançar, mas só é visto assim porque você ainda não subiu os primeiros nove degraus. Quando você tiver feito isso, verá que dar mais um passo não será tão difícil – será só mais um degrau.

**Moral da história:** desconfie sempre das suas definições sobre o que é mais difícil ou mais fácil, sobre o que é impossível e o que é possível.

Autoconhecimento não é prática ou exercício que você assume para se definir, mas para se *redefinir*, e sempre de novo. Por meio dele nós exploramos e descobrimos as nossas riquezas individuais desconhecidas. E isso não tem fim porque nós estamos crescendo o tempo todo.

Há sempre mais de nós mesmos para ser descoberto e aproveitado.

## **29. Qual a única coisa pela qual eu gostaria de ser lembrado no fim da minha vida?**

Levando em conta a reflexão que se estendeu nas últimas duas questões, pense: *pelo que você quer ser lembrado no fim da sua vida?*

Que realizações e atitudes você quer que fiquem marcadas na cabeça das pessoas?

Todos e cada um nós queremos ter algum grau de reconhecimento. Aqueles que dizem que não, talvez seja porque se machucaram muito e então resolveram se afastar das pessoas.

Contudo, ninguém vive ou constrói uma vida apenas para ele mesmo ver, aproveitar e admirar.

Nós queremos ser notados, percebidos, e não precisa ser por uma multidão, mas ao menos por aquele pequeno círculo de pessoas que consideramos importantes.

Qual o legado que você quer deixar para trás?

### **30. Será que realmente importa o que os outros pensam de mim?**

A resposta a essa questão complementa a resposta à questão anterior e vice-versa.

Quando se diz que não devemos nos importar com a opinião alheia, isso sugere que a nossa vida não deve ser uma peça, um número que temos de executar para “agradar a plateia”.

Há de fato uma linha tênue e confusa entre *causar impacto* (questão 29) e *viver para agradar os outros* (questão atual). E é uma responsabilidade somente sua estabelecer e traçar, da melhor maneira possível, esse limite.

Uma vez isso claro, movimentará a sua vida, tomará atitudes e realizará as suas escolhas com mais tranquilidade, sem se preocupar neuroticamente com o que os outros irão dizer ou não, de positivo ou negativo, a seu respeito.

Porque as pessoas a quem você quer e lhe interessa impactar serão impactadas.

E as pessoas que não lhe interessam não importarão mesmo.

Então, será que importa mesmo o que pensam (e o que dizem) aqueles que na prática não têm importância?

### 31. O que eu mais quero na vida?

Escolha apenas uma coisa, uma situação, um objetivo que você quer alcançar, mas que seja o **maior** deles. Algo que seja ou que represente *um divisor de águas* na sua vida.

É uma **coisa** que você quer adquirir? É uma **situação** que você quer atingir? Ou é uma **experiência** que você quer viver?

Obviamente você pode estar pensando:

*“Bem, eu quero algo que será bom para mim no momento, mas não resolve a minha vida.”*

Não, não se está falando de desejos frívolos, de uma aquisição material qualquer ou de uma experiência passageira que em pouco tempo perderia a graça e você esqueceria. Não é isso.

Estamos falando de algo – essa é a hora de mergulhar fundo dentro de si! – que faria a sua vida ter mais sentido, mais paz ou mais tranquilidade.

De novo, esse livro é sobre autoconhecimento. Portanto, abandone as respostas superficiais e óbvias, pois geralmente quando elas vêm de modo rápido é porque não foram pensadas.

Considere essas questões derivadas:

*Porque você quer isso?*

*Que sentido ou que transformações isso traria para a sua trajetória?*

Um exemplo clássico: a casa própria.

Para muitas pessoas não é só uma *coisa*, mas é uma *experiência* que as renova e também algo que faz elas atingirem uma nova *situação* de vida.

Claro que para quem sempre viveu sobre o próprio teto, isso não faz sentido. Por isso toda resposta a essa questão é única.

Lembre-se que não tem de ser um algo que uma vez conseguido “zeraria a sua vida”. Só tem de ser algo que colocaria você num outro patamar da sua jornada pessoal.

### **32. Até que ponto eu tive controle sobre o rumo que a minha vida tomou?**

Não, nem tudo está sob o seu controle. Essa é uma das primeiras verdades, por assim dizer, que o autoconhecimento vai lhe revelar.

Certos livros motivacionais por aí vão dizer que existe em você um “poder oculto” que, se despertado, levaria você a transformar o universo inteiro em seu *playground* particular.

Mas é preciso se perguntar até que ponto você é capaz de alterar certos elementos da realidade que podem influenciar fortemente o rumo que a sua vida vai tomar.

Exemplo: *fenômenos naturais, a vontade dos outros, os acidentes de percurso, etc.*

Qual o seu nível de controle sobre tais coisas?

Se não conhecemos (para poder controlar) nem a nós mesmos o suficiente, como vamos fazer isso com o ambiente que nos cerca?

E sem se conhecer você não tem como saber quais são as suas qualidades, até que ponto vão as suas possibilidades e quando começam os seus limites.

Logo, a pergunta sobre até onde vai o seu nível de controle só poderá ser respondida melhor quanto mais você se conhecer.

***Não é perguntando aos outros.***

Porque eles irão confundi-lo com as suas crendices e preconceitos.

***Não é “acreditando em si”.***

Ao fazer isso você se perder em fantasias e se deixar levar por ideias compensatórias de grandeza.

***Não é tampouco partindo dos seus fracassos.***

Porque esses ficaram no passado, quando você ainda não sabia e nem dominava o que sabe e talvez domine hoje. Além disso, cada situação é única. Por mais que uma experiência pareça com uma anterior elas nunca são iguais.

**Afinal, o autoconhecimento visa expandir a noção que temos sobre nós mesmos.**

Não é à toa que aquilo que você via como *impossível* ou *incapaz* de realizar **ontem** – e pode ser que você estivesse certo – **hoje**, você considera como algo acessível.

Isso não ocorreu porque você “*acreditou mais em si mesmo*”. É mais provável que você, de lá para cá, tenha arranjado **condições** e **recursos** que aumentaram as suas chances para atingir esse ou aquele objetivo.

### 33. Quando tudo já tiver sido dito e feito, será que terei realizado mais e falado menos?

Eu gosto de falar muito. E isso é uma mania, como me disseram uma vez, de quem tem o dom natural da **comunicação e reflexão**: há sempre um turbilhão de ideias na nossa cabeça que precisam vir à tona, seja falando seja escrevendo, seja debatendo. Então, quando não dá para se fazer uma coisa se faz outra.

Mas de nada adiantam ter boas ideias se elas não se transformarem ou se traduzirem em **atitudes e projetos** concretos.

Quer saber o grande segredo para se evitar arrependimentos futuros?

**Fazer mais** e falar menos.

Se você duvida, faça o teste. Tire um dia para fazer uma coisa que você vem planejando há algum tempo, mas que no máximo só fala e comenta sobre isso.

Faça e deixe para comentar com alguém qual era o seu plano depois de tudo concluído ou pelo menos já bem adiantado.

A sua sensação no final do dia será de dever cumprido. E você se tornará uma pessoa bem mais satisfeita com você mesmo à medida que essa prática se tornar um hábito.

Eu sei como é porque eu já fui assim. Planejava e falava sobre muita coisa que pretendia fazer, mas nada acontecia. E isso corroía o meu autorrespeito.

E aí você vive se justificando, procurando racionalizar as suas hesitações, e as suas desistências. Lá no fundo é como se você soubesse que não pode ou tem dúvidas e compensa a sua incapacidade falando.

Mas isso não lhe serve de nada. Quer se conhecer de verdade, ponha em prática os seus planos, por mais singelos que eles sejam.

**Faça mais e fale menos.** Pensou em algo que você acha possível de ser feito, ponha em prática. Isso, além de revelar as suas reais capacidades, ajuda você a perceber em que aspectos é bom e em quais você não é.

O que você for capaz de realizar fortalecerá a sua autoestima e autoconfiança. E os seus pontos fracos deixarão você mais ciente dos seus limites e mais “pé no chão”.

### **34. Para o que a atenção está atraída neste momento?**

Mais uma parada para avaliar o seu caminho até aqui – porque eu sei que você andou lendo muitas questões de uma vez.

Lá onde se fixa a nossa atenção, ali se consome a nossa energia vital.

Será que você está investindo a sua energia naquilo que lhe faz bem? Ou nas coisas que não fazem bem, e por isso você está sempre esgotado?

Observe.

À medida que você lê essas questões, a sua atenção automaticamente se volta para elas.

São coisas que valem a pena todo o seu esforço e atenção? Pense.

Ou será que são coisas em que você se apegou, tem lhe tirado a paz, mas não vão leva-lo a lugar nenhum?

Talvez seja por causa dessas coisas que a sua vida estacionou. E enquanto você não se redefinir a sua vida não tomará um novo rumo.

É um relacionamento que fracassou? É um emprego sem futuro? Ou são objetivos com os quais você não se identifica (mais)?

Eu apenas pergunto. Só você poderá saber as respostas.

Há momentos na vida que se nós não fizermos uma faxina e jogarmos tudo o que nos atrapalha no lixo, nada vai para frente.

### **35. Como eu estou me sentindo neste instante?**

Depois de tudo o que você leu até agora, que sentimentos você está percebendo em você?

Quando lemos algo que nos impacta e nos inspira muitas emoções (reações físicas diante do que vemos ou imaginamos) vêm à tona.

Muitas ideias do que fazer começam e explodir dentro de nós.

Tenha calma.

Respire e tente explicar para si mesmo como você está se sentindo aí onde você está agora, na situação que você se encontra agora.

Não se afobe. Sinta e expresse para si mesmo o que você está sentindo.

Que emoções estão em ebulição e explodindo em seu corpo?

É medo, ansiedade, desorientação?

Ou é alegria, curiosidade, empolgação?

Às vezes podem ser todas elas misturadas.

É normal.

Você está se questionando e isso tende a gerar efeitos físicos confusos.

Se possível, anote tudo o que você sente.

Reflita sobre tudo isso depois.

As emoções não são coisas ruins. Pois são elas que nos ensinam como nos sentimos sobre nós, sobre os outros, sobre a vida.

Já ouviu a expressão “sentir a vida”? É isso.

Você precisa aprender a “sentir o que sente”.

Sente-se inseguro? Reconheça. Por quê?

Sente-se animado? Reconheça. Por quê?

Quando entender o porque daquela emoção você poderá decidir o que fazer com aquilo que lhe causou essas emoções.

As emoções, como dito acima, são reações fisiológicas a algo que nós percebemos (ou apenas imaginamos).

As emoções não são enganosas. Já as nossas percepções, às vezes, sim.

Quanto mais você aprender a observar as suas emoções, mais acurada será a sua percepção sobre si e sobre o mundo. E quem *se entende* melhor e *percebe* melhor o mundo à sua volta vive e se relaciona de modo mais consciente.

### 36. Qual foi a coisa mais importante que eu fiz hoje?

Ei, se conhecer também é saber reconhecer as coisas que temos e já fazemos de bom.

Qual foi a coisa mais interessante – ao menos na sua visão pessoal – que você fez hoje?

Foi para alguém? Você tornou a vida dessa pessoa mais fácil de algum modo?

Foi por você? Pois quando melhora a sua vida você torna o mundo melhor, pois afinal você faz parte dele.

Não estou falando de tamanho, volume ou preço. Estou falando de **valor**.

Que coisa de valor você fez hoje por alguém ou por você?

Caso não tenha feito, não acha que ainda dá tempo de fazer? Mesmo que seja no último minuto desse dia. Vamos lá, nunca é tarde para tentar algo diferente.

### **37. O que me deu mais alegria hoje?**

Estou ainda no domínio das coisas pequenas, porém significativas.

Pode ter sido uma frase que ao ler fez você se sentir melhor.

Quem sabe não foi uma roupa que você usou pela primeira vez e viu que ficou muito bem.

Será que alguém no trabalho o elogiou por algum comentário, ideia ou atitude?

Você procrastinou menos hoje?

Conseguiu manter o foco e isso acelerou a sua produtividade?

Conseguiu produzir tudo o que precisava porque era o que faria a sua vida avançar de verdade no dia de hoje?

Às vezes ficamos alegres de uma hora para outra e nem sabemos por quê. São essas pequenas alegrias que nos fazem recuperar o gosto pela vida quando ela se esvai que revelam muito de quem nós somos para nós mesmos.

Portanto, não perca essa conexão com você mesmo. Sempre que você se alegrar, tente identificar que coisa mínima foi essa que fez sua vida mais bonita ao menos por alguns instantes.

Comece a prestar mais atenção às pequenas coisas que mudam o seu humor e procure aumentar o número delas no seu cotidiano.

### 38. Qual foi a maior causa de conflito e estresse, hoje?

Infelizmente, se há o que nos causa alegria, há também coisas que nos causam irritação. Que coisas foram essas?

Foram coisas acidentais ou são ocorrências permanentes?

Aquilo que mais nos irrita serve também para que notemos as áreas precárias e mais dignas de atenção em nossa vida pessoal.

Quando vemos quais são os nossos “pontos cegos”, podemos tomar providências para evitar, resolver ou contornar esses problemas.

Veja como você pode se livrar dessa fonte de sofrimento ou ao menos reduzi-la ao máximo.

E quando não der, e for impossível gerenciar o conflito, nada de fingir que você é um herói da **resiliência**.

Afasto-se o máximo possível da situação, do ambiente ou das pessoas que lhe irritaram ou estressaram. Ainda que isso vá exigir todo um processo de desconstrução e adaptações até você estabelecer ou se estabelecer numa nova realidade: no caso de um emprego ou de um relacionamento, por exemplo.

Todos nós temos os nossos *limites de resistência emocionais*: descubra os seus o quanto antes.

**"Antes de diagnosticar a si mesmo com depressão ou baixa autoestima, primeiro tenha certeza de que você não está cercado, de fato, por idiotas."**

**- Sigmund Freud**



### 39. O que eu preciso resolver nas minhas relações?

Essa eu deixei para o final porque primeiro precisamos nos compreender, nos conhecer, para depois nos ocuparmos de ver o que causamos de mal para os outros.

Nós já somos muito doutrinados a colocar os sentimentos, os interesses e a felicidade dos outros em primeiro lugar.

Curiosamente são as pessoas *mais sensíveis* as que se dedicam mais aos outros, ao mesmo tempo em que negligenciam as únicas pessoas a quem elas de fato *deveriam* prioritariamente dar atenção: **elas mesmas**.

Todavia, quando você estiver mais consciente dos seus reais desejos e necessidades, é bom também ver como tem sido a sua interação e o tratamento que você dá aos outros.

Será que você tem errado muito ou usado demais as pessoas? Por algum acaso, os seus relacionamentos têm sido apenas *meios* para atingir algum *fim*? Se sim, que coisa feia, coisa horrível, coisa rude.

Mas o que interessa de verdade é ir além do reconhecimento e do remorso e se perguntar:

*“Há algo que eu possa fazer para corrigir isso, e sem me prejudicar também?”*

Na dúvida se está preparado ou não para responder adequadamente a essa questão sobre a sua relação com os outros, deixe-a mais tarde, quando o seu **senso de identidade** e o seu **senso de dignidade** estiverem mais robustos e bem estabelecidos.

#### 40. Como eu avalio o meu grau de agradabilidade?

Ser legal demais pode esconder um medo secreto de desagradar ou de magoar os outros e acabar ficando sozinho e isolado. Ou pode ser uma forma de evitar conflitos.

*No primeiro caso*, por que você teme tanto desagradar os outros? Você depende deles de alguma forma, em algum nível? Investigue a razão ou as razões.

*No segundo caso*, por que você teme conflitos? Não sabe se defender ou tem medo de perder o controle se começar? Veja quais os motivos de você buscar a “harmonia” a qualquer preço.

Mas, devo admitir: essa é uma questão delicada para se trabalhar, pois exige que nós reconheçamos as nossas **fraquezas** e muitas **carências** que mostram que a nossa “bondade” não era tão inocente assim.

## **41. O que eu aprendi hoje?**

Quando começamos a nos observar e nos conhecer, notamos que todo dia aprendemos alguma coisa. Ou ao menos nos damos conta de algo em nós ou relacionado conosco que não tínhamos nos dado conta. Coisas que dão o que pensar se estivermos dispostos a isso.

Pode ser também algo relacionado ao nosso modo de lidar e de nos comportamos diante das outras pessoas. Quem sabe também não seja algo ligado ao ambiente em que vivemos e convivemos.

O que aconteceu hoje que fez você se sentir diferente, e que lhe fez crescer ou expandir a sua visão de si ou da sua relação com os outros ou com o ambiente em algum aspecto?

Ao perceber o que pode ter sido a sua lição, teste aquilo em outro momento. Veja se é algo que pode ajudar você a ser, interagir e lidar melhor com o seu ambiente.

## **42. O que eu vou ganhar pessoal e emocionalmente se eu fizer\_\_\_\_\_?**

Há momentos na vida em que precisamos tomar decisões que nos farão “subir mais um degrau” no nosso desenvolvimento emocional e pessoal.

Então a pergunta que temos fazer nessas circunstâncias é:

*“O que eu vou ganhar como pessoa, caso eu tome essa ou aquela atitude?”*

Às vezes é algo tão transformador que ficamos tensos. A atitude vai nos exigir demais.

É claro que há situações que só parecem grandes, mas que no fim das contas não nos agrega nada.

Não entre em debates se deixando levar pelo calor do momento. Tampouco se envolva em situações que parecem boas oportunidades e acabam virando uma dor de cabeça.

Portanto, diante de algum momento crucial na vida, se determinada atitude não der garantias e nem indicar de que vai aproximar você dos seus objetivos emocionais e pessoais, é melhor nem se mexer.

### 43. O que me incomoda nas outras pessoas?

Muitas vezes, as coisas que mais nos irritam nas outras pessoas são um **reflexo** de algum traço que não gostamos em nós mesmos. Não que seja sempre assim, mas em alguns casos isso acontece.

Todos nós temos aspectos em nós mesmos dos quais não nos orgulhamos.

Nós não gostamos de reconhecer em nós determinadas **fraquezas**, por exemplo. Então, quando alguém parece demonstrar um dessas fraquezas, nós nos insurgimos contra a pessoa.

Se alguém se deixa usar como capacho para evitar conflitos, e se isso já foi ou ainda é uma dificuldade que temos também, a passividade do outro nos revolta.

A pessoa deveria reagir e defender os seus direitos (como nós *não* fizemos tantas vezes), afinal de contas!

Então, diante de algo no outro que nos irrita, precisamos nos perguntar se de fato o outro é o problema ou se ele apenas é um reflexo até certo ponto de nós mesmos.

Portanto, sempre que alguém incomodá-lo ou irritá-lo de modo particular, pergunte-se:

*Será que isso é um reflexo de algo em mim que eu não gosto e que preciso mudar?*

*Ou será que essa pessoa é ou tem de fato um problema e eu tenho de arrumar um jeito de resolver isso com ela?*

Nos dois casos, você só tem a ganhar. No primeiro caso você cresce e se expande.

E no segundo caso, se o outro não quiser entender e mudar, você fica livre para mudar de amigo ou de parceiro.

#### **44. Será que a minha rotina diária tem refletido os meus valores e objetivos?**

A essas alturas, se você já andou refletindo sobre tudo o que leu nas outras questões, está na hora de você avaliar se realmente o que você **defende** é de fato o que você **vive**.

Diferente do que dissemos na questão 33, que discutia planos e compromissos que devem sair da teoria para a prática, aqui estamos falando de **comportamentos** que devem ser a tradução dos **valores** que carregamos.

A pergunta é se as suas atitudes diárias andam combinando e expressando os seus valores de vida ou se você, dizendo claramente, tem agido de maneira hipócrita.

Caso você note que não está havendo muita sintonia entre uma coisa e outra, a solução é meio óbvia: é só investigar por que você pensa uma coisa, e até se compromete internamente com aquilo, mas para o público acaba se mostrando de outro modo.

Sim, o “ser humano” é uma contradição ambulante, sempre dizendo uma coisa e fazendo outras. Mas para quem está querendo se conhecer melhor e viver de modo mais consciente e também responsável – o mínimo que se espera é que esse alguém aja com um pouco mais de coerência.

Autoconhecimento anda de mãos dadas com autorresponsabilidade. Você não se conhece apenas para viver de modo mais consciente, mas para ter relacionamentos mais produtivos.

Portanto, quando você já souber identificar e quiser defender os seus valores, certifique-se de fazer isso não só verbalmente, mas também por meio do seu comportamento.

## 45. Que desculpas eu costumo me dar para não fazer o que é preciso?

Retomando a questão anterior e na esteira da mesma reflexão: por que você não faz o que sabe que precisa fazer?

O legal do autoconhecimento – uma vez que passamos a praticá-lo – é que ele acontece até mesmo quando nós nos comportamos como se não nos conhecêssemos.

O “*Por que fazer isso ou aquilo?*” vem à tona. Você precisa se dar uma resposta. E mesmo que tente fugir, não adianta. A pergunta vai continuar ecoando, pois agora você sente que precisa ter um **motivo** para tudo, e não é mais uma pessoa ao sabor do vento.

Quando a prática do autoconhecimento vira hábito, você tem clareza quando algo *está* ou *não está* acontecendo como deveria.

Portanto, se há desculpas impedindo você de ser e fazer o que quer que seja, elas devem ser identificadas e neutralizadas. Aliás, depois que você passa a se conhecer, a **sinceridade** para com você mesmo será a única forma de você garantir paz e tranquilidade de verdade.

## 46. Até que ponto eu assumo responsabilidade pela minha vida?

É óbvio que não temos controle sobre tudo em nossa vida e sobre as coisas externas que nos afetam. E já falamos disso lá atrás.

Mas há aspectos em nossas vidas que são como são pelas **atitudes** que *tomamos* ou *deixamos de tomar* em relação a eles.

Será que você tem assumido a sua porção de responsabilidade pela vida?

Há muitas ações, reações, inovações que estão em seu campo de ação e controle.

Você tem olhado para esses elementos e assumido o devido controle sobre eles?

Volta e meia faça uma revisão de todas as situações, tanto daquelas que você foi responsável pela mudança de curso, como das outras em que você jogou tudo para o alto, quando talvez não devesse.

É bom considerar aquelas situações em que fomos responsáveis pela mudança, pois isso nos anima a vermos que em muitos casos é possível alterar muitos eventos indesejáveis.

Elas servem para que nós vejamos que naquelas outras em que preferimos nos omitir ou culpar os outros, tudo poderia ter sido diferente se a nossa atitude fosse um pouco mais persistente.

Pois muito bem. De hoje em diante, para cada situação que você enfrentar, pergunte-se:

*Até que ponto eu tenho responsabilidade sobre essa situação?*

E tenta resolvê-la. Depois se esforce um pouco mais. E mais um pouco. E você notará o quanto é capaz de alterar os rumos da sua vida.

Nós só percebemos do que somos capazes quando somos exigidos – nem que seja pelo nosso novo eu consciente – além dos nossos “limites habituais”.

Quando nós forçamos as paredes da nossa “zona de conforto”, percebemos que muitos dos nossos “limites” eram ilusórios.

**Até você se tornar  
CONSCIENTE, o  
INCONSCIENTE irá  
dirigir a sua vida e você o  
chamará de DESTINO  
- C. G. Jung -**



## 47. O que me impede de aproveitar a vida aqui e agora?

Já parou para pensar nisso? Nós vivemos fugindo do presente, embora seja nele que a vida acontece.

E advinha o que mais acontece no momento presente? Exatamente o que você está fazendo agora: *a prática do **autoconhecimento***.

Você não se conhece olhando para trás e nem antecipando o que pode vir pela frente, mas avaliando-se como e quem você é *no presente*.

Aproveite o presente. Preste atenção no *aqui e agora* e veja o que você *já tem*, o que você *já é*, *já percebe* e *saber* sobre você.

O presente é tudo o que realmente você tem. Grandes coisas estão acontecendo agora e você nem está se dando conta. Ou será que você está?

Bem, eu sei você está presente enquanto lê essas palavras e tenta absorvê-las em seu significado.

Você está fazendo isso, não está? Note. Dê-se conta do que está fazendo sem nem mesmo perceber. Notou?

Viu? Nem foi tão difícil.

É só praticar.

Faça tudo o que fizer experimentando cada segundo, cada sensação, cada momento. E você notará que de repente a vida tem outro sabor, parecerá mais intensa, e parecerá assim porque ela terá se tornado mais presente.

Exatamente como você fez (ou continua fazendo enquanto presta atenção nessas palavras), tente exercitar essa prática em cada momento e atividade do seu dia-a-dia.

Você só terá a agradecer a si mesmo por ter se dado esse presente.

## 48. O que eu preciso fazer para me conhecer cada vez mais?

Se você se fizer essa pergunta – olha que interessante – você já estará se conhecendo!

Toda vez que você se debruça sobre si mesmo você se conecta com a sua realidade atual e explora o que nesse momento você é o que precisa fazer para melhorar a sua capacidade de se tornar mais consciente.

As questões desse livro eu chamei de provocativas por que elas são somente um ponto de partida. Elas fazem você começar a se questionar sobre *quem você é, por que age, reage e faz o que faz*, só que por meio de outras perguntas que você irá elaborar.

Quando provocamos alguém para fazer alguma coisa, nós não queremos que ele repita a atitude provocativa que fizemos. Mas que ele se inquiete e por conta própria comece a se provocar e desafiar a ir além da situação em que ele está. Eu mesmo espero que as minhas palavras provocativas façam vir à tona outras palavras e provocações dentre de você.

Eu aposto que você está, não só nesse instante, se fazendo um monte de perguntas, como vem fazendo várias delas desde que começou a ler esse livro.

E você acaba de se dar conta disso porque eu estou falando. Ou eu estou errado?

Eis o meu ponto:

O lance é que você se sinta provocado a nunca mais parar de se questionar, mesmo depois que tiver esquecido esse livro arquivado em seu dispositivo digital.

Essas questões, e as outras que essas provocaram em você – e aquelas que essas suas agora lhe provocarão amanhã – devem sempre estar ecoando em sua mente.

Que perguntas são essas? Aproveite e escreva algumas delas em uma folha agora mesmo.

Por que será que *estas questões daqui* provocaram *essas questões aí* na sua

cabeça?

Por que essas questões e não outras?

Só você vai poder responder...

Quando nos questionamos, nós nos tornamos conscientes de quem somos. E ao fazer isso nós nos **transformamos**.

## 49. O que eu ainda não sei sobre mim?

Essa pergunta é mais exploratória e ainda mais provocativa do que as outras. É exatamente o que precisamos nos perguntar toda vez que acharmos que aquilo que sabemos sobre nós já é o suficiente.

Haverá momentos em que você pensará ter encontrado a resposta para as suas atitudes e reações.

De repente, você se pegará dizendo coisas, fazendo coisas que, ao final do dia quando a poeira já tiver assentado, fará você se perguntar: *por que será que fiz ou reagi assim?*

Nós sempre nos escondemos de nós. Mas também há sempre mais de nós a aprender.

Somos como uma grande casa, de muitos cômodos. E o fato de conhecer muitos desses cômodos bem, só torna você especialista *nesses* cômodos. Não naqueles que você ainda não conhece.

Se você gostou dessa metáfora, recorra sempre a ela toda vez que pensar que já “se conhece bem demais”. Nós NUNCA nos conheceremos “bem demais”.

Nós nos conheceremos, no máximo, um pouco mais e melhor.

Bem demais, jamais.

Somo sempre muito mais complexos. E uma das razões disso é porque estamos sempre mudando, aprendendo, absorvendo novas experiências e processando tudo o que elas nos causam. Não é à toa que os poetas dizem que o que éramos ontem não é o mesmo que somos hoje. Fica a dica. Fique atento.

## 50. Qual é o sentido da vida para mim?

Essa é uma das questões mais importantes, se não for a principal do livro. Porque ela definirá as respostas que você dará às outras questões.

Pense no que consiste a vida para você:

*A vida é sofrimento para você?*

*A vida é alegria?*

*Ou uma mistura das duas coisas?*

Se é uma mistura, será que você consegue definir a proporção que deve haver entre o sofrimento e a alegria para que você consiga fazer a sua jornada de forma equilibrada?

Ou não?

Esse é um conjunto de perguntas-teste. E muitas vezes nós caímos nas armadilhas das respostas fáceis que as pessoas lá fora de apressam para nos dar, mesmo quando nunca solicitadas.

Você até pode comprar as ideias sobre o significado da vida promovidas e vendidas pelo mundo afora.

Mas, no seu interior, você se sente perdido. E se sente perdido, por quê?

Porque você perde a conexão com quem você é, e isso implica na anulação todas as suas verdadeiras questões e dúvidas.

Então, é claro, as respostas de fora não tem como resolver nada, já que não sintonizam com as suas verdadeiras **inquietações**.

Voltemos então ao princípio. Pergunte-se:

*“Qual o sentido da vida **para mim**?”*

**É você quem vai dar o sentido.**

O sentido não é algo que você vai procurar lá fora, não nos labirintos que o mundo prepara e nos coloca desde cedo, onde nós, como ratos, somos levados a desbravar os seus corredores em busca do “pedaço de queijo” – o *sentido da vida* – que está do outro lado.

Indo por esse caminho, você se deixa tragar pelo sentido artificial, fabricado e implantado em seu íntimo por instâncias exteriores insensíveis e alheias aos seus anseios e sonhos, às suas experiências e história pessoal.

Se você aceitar a resposta de fora, significa que você terá se esquecido de ouvir a si mesmo, de se observar, de *sentir* o seus *sentimentos* e dar a eles a devida atenção e legitimidade.

Autoconhecimento é uma atitude silenciosa de **dissidência** e de **insurgência**.

Não é a toa que ele não é algo que as empresas promovam em seus seminários motivacionais, porque estes só querem estimular você a ser o que *os chefes precisam* que você seja, e jamais o que ***você precisa ser***.

O sentido da vida de alguém que se conhece e que, portanto, já tem algum **senso de identidade**, é construído a partir das suas *próprias* inquietações *interiores*.

Enquanto esperar a revelação sobre si como um fenômeno que virá do mundo exterior, você estará à mercê dos outros, submetido aos programas sedutores lá de fora, aos sistemas de ideias/crenças enganadores, como também ao carisma motivacional do próximo guru.

Você nunca se encontrará. Será apenas o *que os outros querem fazer de você*.

Como um manequim de loja que é vestido com a roupa que os vendedores querem e colocado no canto que melhor agrade e atraia o público interessado e comprador.

Há **três níveis** pelos quais você passa para atingir o que se chama de autoconsciência:

*1º Você responde com o que “vem na cabeça”.*

São as repostas automáticas, quase instintivas.

*2º Você responde como “tem que” responder.*

São as respostas que lhe ensinaram como corretas.

*3º Você responde do modo que faz todo o sentido e tem a ver com você.*

São as respostas que brotam do seu íntimo.

É claro que todo mundo tenderá a achar que está sempre respondendo a partir do 3º nível, mas se você parar e pensar por um instante, verá que não é assim. Que muito do que pensamos foi programado em nós.

Autoconhecimento não é algo a que se chega apenas se fazendo as perguntas desse livro de maneira mecânica. Não é ritual mágico que você domina em “21 dias”.

Você se torna mais autoconsciente à medida que a arte do *autoquestionamento* se tornar uma **prática diária**, quando as questões, essas do livro e tantas outras que virão, fizerem parte da sua constante reflexão sobre si, em todos os momentos e abordarem todos os aspectos da sua vida.

Diante da possibilidade de uma nova relação, de uma decisão ou de qualquer mudança significativa na sua vida, que não faltem em sua mente questões do tipo:

*O que eu quero com essa pessoa? Por que eu quero decidir desse jeito? O que é importante de verdade e que poderei conseguir ao mudar isso ou aquilo?*

Uma vida significativa deve girar em torno de questionamentos e nunca, jamais em torno de conformidades.

Você não precisa virar um “monge tibetano” para dar-se conta disso.

Note que se questiona mais sobre o mundo natural, acaba descobrindo e sabendo mais sobre ele. Com relação ao nosso mundo interior não é diferente.

Questione-se sempre. Principalmente sobre si e sobre tudo o que tem a ver com você.

E verá que, muitas vezes, em suas reações, você está apenas repetindo padrões que nem tem mais ideia de como os adquiriu.

A vida está passando. Então, que tal aproveitar o tempo que lhe resta para viver mais de acordo *com quem você realmente quer ser?*



Talvez, agora, após a leitura desse livro, você já tenha condições de responder melhor a essa questão.



# Conclusão:

Como já dito, quando você se conhece você faz escolhas melhores, tem relacionamentos mais produtivos e sofre menos decepções.

Embora o autoconhecimento não seja garantia que não mais iremos errar, uma vez que sempre teremos os nossos “pontos cegos”, ele é a definitiva habilidade da qual precisamos para que cada vez erremos menos.

Além do mais, há as outras pessoas com quem convivemos, nem um pouco interessadas nesse em se conhecerem, que podem se tornar verdadeiros obstáculos para o nosso processo de autodescoberta.

Para atrapalhar o nosso crescimento também haverá os acidentes de percurso, as tragédias naturais e as imprevisíveis frustrações que podem nos fazer “perder a linha”.

Todavia, mesmo essas situações inesperadas podem nos provocar e nos fazer trazer à tona certos aspectos nossos, tanto bons quanto ruins, até então latentes e desconhecidos.

Seja como for, o autoconhecimento ainda será a melhor “caixa de ferramentas” capaz de nos ajudar em todos os momentos da nossa jornada biológica.

Não é a solução definitiva para os nossos problemas, o autoconhecimento funciona como uma bússola que nos auxilia a encontrar ou reencontrar o “caminho de casa”.

Para concluir, eu quero terminar com uma **última questão**.

Uma que tem o poder de nos energizar quando nos sentimos desorientados e precisamos nos motivar de dentro para fora. Ela não é uma simples questão. Ela é A QUESTÃO.

A questão que depois de todas as outras lidas e ponderadas poderá desencadear as suas forças escondidas ou não reconhecidas...

A questão que eu me faço, toda vez que eu mesmo estou perdido nos

labirintos da minha consciência e em dúvida sobre o que fazer...

A questão que vai atualizar todo o seu aprendizado e sintetizar tudo o que você precisa ativar quando achar que não se conhece e não se desenvolveu o suficiente...

Essa questão é a seguinte:

***“Estou sendo a pessoa que realmente quero ser, neste momento?”***

Tal pergunta faz despertar e ativar em si tudo o que você conhece e tem condições de manifestar e de fazer *naquele momento*. Ela funcionará como uma chave que destravará todo o seu potencial já disponível.

Com ela você se reanimará e aproveitará melhor cada momento, absorverá melhor cada experiência, terá um desempenho bem maior e mais destacado seja na situação que for.

Todo o patrimônio que já existir dentro de si e você precisar *usar, demonstrar, exibir*, com essa pergunta irá **se inflamar** dentro de você e virá à tona, fazendo com que você consiga se mostrar em **sua melhor versão** ao mundo.

Lembra-se daquela função “turbo” que existe na sua máquina de lavar? É algo semelhante àquilo que essa pergunta fará com você.

Se estiver com medo de falar, você falará com toda a *desenvoltura*.

Se quiser fazer algo, você o fará com mais *segurança* e determinação.

Se quiser conversar melhor, a sua maneira de se comunicar se tornará mais sedutora, *persuasiva* e *envolvente*.

Parece mágica, coisa de outro mundo.

Mas não tem nada a ver com isso.

Será apenas você usando ao máximo as suas capacidades adquiridas, porém adormecidas e negligenciadas até então.

Não, você não se torna um Super-Homem ou uma Mulher-Maravilha, que fique claro.

Você apenas **turbinará** o seu desempenho, dentro das condições que lhe são possíveis de acordo com o seu nível de autoconsciência e desenvolvimento. Ao se fazer essa pergunta, a sua “edição mais recente e atualizada” entrará em cena.

Enfim, de hoje em diante, em qualquer situação em que você quiser *ser* ou se mostrar mais consciente, produtivo, sedutor, dedicado, focado, determinado, persuasivo, etc... É só lançar mão dessa pergunta:

***Estou sendo a pessoa que quero ser, neste momento?***

É só continuar se conhecendo. Em breve, toda vez que essa pergunta for colocada, *recursos* interiores serão *liberados*. E o seu **novo eu** dará os primeiros passos para fora do casulo.

Acorde! Já passou da hora.

# Fontes consultadas:

<https://lonerwolf.com/self-awareness/>

<https://www.thecut.com/2017/10/how-to-be-more-self-aware.html>

<https://nickwignall.com/self-awareness/>

<http://www.artofwellbeing.com/2017/08/29/self-knowledge/>

<https://scottjeffrey.com/self-awareness-activities-exercises/>

<http://www.artofwellbeing.com/2016/07/01/25-powerful-questions-ask-daily/>

<https://www.napratica.org.br/tudo-sobre-autoconhecimento/>

# Meus outros livros:

(Autoconhecimento)

\*34 dicas para você Desenvolver (e Manter) a sua AUTODISCIPLINA: Organize a sua vida, Tome Decisões melhores, Atinja os seus Objetivos

\*50 Dicas para você Manter ou Recuperar a ALEGRIA DE VIVER: Em tempos de guerra, Em tempos de paz, Em qualquer tempo

\*50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES

\*40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO

\* VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida

\*90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA

\*50 Lições para você compreender e se livrar do PERFECCIONISMO: O segredo da excelência é saber aproveitar o crescimento

\*27 Dicas Embasadas Cientificamente de como utilizar AFIRMAÇÕES POSITIVAS: Renove os seus pensamentos, Torne-se a pessoa que você quer ser

\* VIVER DE VERDADE: Abandone os Limites do passado, Abra-se às Oportunidades do futuro

\* Faça de Propósito – Porque quem faz a vida ter sentido é você!

\* Ser "Bonzinho" não é o Caminho – Como se tornar definitivamente uma pessoa mais autêntica

\* Qual é a sua paixão? – Todos nós temos algo importante a fazer na vida

(Relacionamentos pessoais)

*\*A Arte de Ler A MENTIRA*

*\*MANUAL DA PAQUERA – Como saber quando ELE ou ELA está a fim de você?*

*\*Decifre as Pessoas - Aprenda a ter Carisma*

(Produtividade e Sucesso)

*\*\* O Guia definitivo da PRODUTIVIDADE: Os segredos que ninguém quer que você saiba!*

*\*\* FOCO: - Um Guia para Melhorar a sua Concentração, Aumentar a sua Produtividade e Acelerar o seu Sucesso*

*\*\* DEIXA PRA FAZER DEPOIS! – O lado positivo da PROCRASTINAÇÃO*

*\*\* Os Segredos da INFLUÊNCIA e da PERSUASÃO: Tudo depende de você tocar o coração das pessoas!*

## LEIA DE GRAÇA:

Sabia que você pode ler os meus e outros livros totalmente grátis **POR UM MÊS** pelo serviço **Kindle Unlimited** na Amazon?

Se quiser me ajudar, inscreva-se pelo **LINK:** <https://amzn.to/37ZO2xA>

Quer **COMPRAR qualquer coisa** na Amazon sem pagar **NADA MAIS** por isso?

Acesse o link: <https://amzn.to/2vgYhjz>

---

## Sobre o Autor:



***Di Saval** tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal**.*

*O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.*

*Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing** e do **Empreendedorismo Digital**.*

# Meus Contatos

[Canal no Youtube](#)

INSTAGRAM: **@di\_savalautor**

E-MAIL: **didijo@hotmail.com**

WHATSAPP: **11941025556**