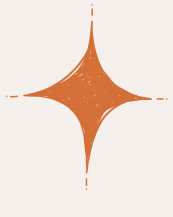


Quem sou *eu*??



Autoconhecimento: o que é e porque é tão importante?

O que é?

O autoconhecimento é a capacidade de olhares para dentro de ti e perceberes quem és, para além do que fazes ou do que as outras pessoas esperam de ti.

É o processo de tomares consciência das tuas emoções, pensamentos, comportamentos, necessidades, desejos, limites e valores.

Porque é que é tão importante?

- **Tomas decisões mais conscientes**

Sabes o que faz sentido para ti, sem depender tanto da opinião externa.

- **Geres melhor as tuas emoções**

Consegues identificar o que estás a sentir e encontrar estratégias para lidar com essas emoções.

- **Melhoras a tua relação contigo e com os outros**

Quando te conheces, compreendes melhor as tuas reações, comunicas de forma mais assertiva e tens relações mais saudáveis.

- **Fortaleces a tua autoestima**

Conhecer os teus pontos fortes e aqueles que queres desenvolver vai ajudar-te a sentires-te mais confiante e com maior segurança em quem és.

- **Tornas-te mais resiliente**

Quando sabes quem és e o que valorizas, é mais fácil manteres-te firme mesmo em momentos difíceis ou de mudança.

6 Dicas

Como podes desenvolver o teu autoconhecimento?

2

Observa os teus pensamentos sem julgamento.

Percebe o que passa na tua cabeça ao longo do dia. São pensamentos críticos? Incentivadores? Ansiosos? Identificar padrões é o primeiro passo para questioná-los.

3

Questiona as tuas reações

Quando algo te irrita muito ou te deixa muito feliz, pergunta-te: "Porquê? O que está por trás desta emoção?"

4

Escreve sobre ti.

O registo escrito ajuda a organizar pensamentos e emoções. Não precisas de escrever todos os dias. Podes começar por responder às perguntas da próxima página.

1

Reserva momentos de silêncio e pausa

No meio de tantas tarefas, estudar ou trabalhar sem parar pode desligar-te de ti. Mesmo que seja 10 minutos por dia, cria espaço para estares contigo e perceberes como estás.



6

Aceita a mudança

O autoconhecimento não é algo fixo – vais mudando com as tuas experiências. Permite-te crescer e reavaliar quem és em cada fase.

5

Pede feedback a pessoas de confiança

Às vezes, quem nos conhece bem pode ajudar a identificar pontos fortes ou padrões que não vemos.

Questiona-te ... Questiona-te ...

Três palavras que
me descrevem
agora.

Em que situações
ou com quem me
sinto totalmente
eu, sem máscaras?

O que faria se soubesse
que não poderia falhar
(sonhos ou desejos que,
muitas vezes, não
assumimos por medo ou
insegurança)?



O que faço que me
faz sentir bem
(atividades, pessoas,
conversas ou
tarefas)?

O que faço que
me deixa sem
energia
(atividades ou
contextos)?

O que valorizo
realmente na vida
(e.g., liberdade,
justiça, família,
aventura)?

Autoconhecimento não é um destino, é um caminho.

Vais mudando, aprendendo e redescobrendo-te ao longo da vida!
Se sentires que precisas de apoio neste processo, o Espaço de Apoio ao
Aluno está aqui para ti - eea.psicologo@isel.pt - sala C.2.06 ❤️