

## **5 passos para o autoconhecimento**

Já parou para pensar como existem construções sociais, religiosas, roteiros, manuais de vida que nos cobram o tempo todo?

E muitas vezes nós compramos determinados papéis sociais sem nenhum questionamento, de:

- esposa;
- marido;
- mãe/pai;
- projetos de vida;
- profissões;

Que não fazem sentido para nós, contudo embarcamos nessa loucura de “viver uma vida que não é nossa”.

Em vista disso, nesse artigo você vai aprender porque agimos dessa forma e em especial irá descobrir 5 dicas práticas para ser protagonista da sua história.

Fica comigo, que você irá começar a trilhar os passos rumo ao seu autoconhecimento.

### **Porquê as pessoas tem uma vida medíocre?**

Muitas vezes isso ocorre, por medo do enfrentamento familiar, social, falta de reflexão, pela comparação com outras pessoas e principalmente pela falta do autoconhecimento.

E como resultado as pessoas tem tido uma experiência de vida mecânica e sem autorealização.

Muitos passam acabam vivendo de forma automática, uma verdadeira corrida dos ratos, e só param para observar o que fez com a própria existência na velhice.

E percebem que foram meros coadjuvantes da sua própria biografia.

Já outros na juventude ou na fase adulta, iniciam um processo de insatisfação, angústia, questionamento com suas experiências profissionais, sociais, de relacionamento e outros.

Mas não adianta ter essa inquietude e não ter direcionamento de um profissional e especialmente coragem para tomar decisões relevantes.

## **E como sair desse ciclo ou não entrar nele?**

Primeiramente temos que:

1. Realizar sempre uma análise crítica sobre os acontecimentos sociais e individuais. Nunca aceite o que a vida te impõe, seja um (a) questionador (a).

Sobretudo se você vai iniciar um novo ciclo, como por exemplo, casar, ter filhos, escolher uma profissão, mudar de país e outras escolhas que você terá ao longo da sua trajetória existencial.

Sempre questione o porquê de tal decisão, e tente achar no mínimo 3 motivações pessoais para tal.

2. Mergulhe no seu autoconhecimento, descubra suas potencialidades, seus limites, o que te deixa feliz, o que te deixa triste, profissões que te autorealizam, relações amorosas que você está disposto investir e as que você não está.

Isso é essencial para não seguir a cartilha social para sua vida.

3. Outra forma de imergir no autoconhecimento é aprender com os erros do passado. Portanto, analise sua trajetória e o que você está disposto e o que não está de apreciar novamente

.

O que aprendeu com situações dolorosas e experiências incríveis que já experimentou na estrada da sua vida.

4. Tenha coragem e não se compare. Saiba que nessa etapa de introspecção e decisões, muitas vezes você irá descobrir que você está no contra fluxo da sociedade atual, que suas vontades, vocações, estilo de vida não segue a padronização.

Desse modo é necessário valentia ao expor socialmente e não ter medo do julgamento. Saiba que o mais importante é estar em paz com você mesmo.

E ter convicção de está no caminho certo.

5. O processo de autoconhecimento, não é fácil e muita das vezes necessita de ajuda profissional para te conduzir nesse processo incrível, que pode gerar dúvidas, incertezas e descobertas ímpares.

Logo, não tenha receio de contratar um psicólogo (a) ou coaching que atue com autoconhecimento, afinal ele terá técnicas e utilizará ferramentas científicas para te dá um norte em suas indagações.

### **Tenha uma vida extraordinária com autoconhecimento!**

Saiba que a existência humana é muito linda, complexa e única para uma vivência vazia na expectativa do outro.

Desse modo invista em você escreva uma biografia épica, incrível e que faça sentido para você.

E claro ninguém melhor que você mesmo, para escrever a sua história, sendo o autor e protagonista da sua vida e sem trocar de papel como coadjuvante.

Não deixe os anos passarem para você tomar essa decisão, pois a vida é como um relâmpago.

Portanto, pegue a caneta e comece a escrever ou reescrever a sua existência ao seu modo.