



A ARTE DE SE AUTO CONHECER

*6 perguntas que
mudarão sua vida*



EMANUELLA MARIA

[HTTP://AMBIENTEVISTORIADO.COM](http://ambientevistoriado.com)



“

Nossa grandeza reside não tanto em ser capazes de refazer o mundo, mas em sermos capazes de nos refazermos a nós mesmos.

Mahatma Gandhi

O autoconhecimento é o maior conhecimento que você poderá adquirir. Por quê? Por que a sua capacidade de cumprir com o que você realmente é irá determinar o seu potencial, que por sua vez determinará a sua qualidade de vida.

Enquanto procuramos significado em nossas vidas tão ocupadas, pode ser difícil parar e sintonizar o barulho para ouvir o que realmente queremos oferecer ao mundo.

Por isso resolvi criar um pequeno manual de autoconhecimento. As seguintes perguntas foram projetadas para ajudar você a se conhecer profundamente e encontrar o que realmente é importante na sua vida. Todos nós temos um potencial que não expressamos e esses exercícios foram feitos especificamente para ajudar você a se encontrar.

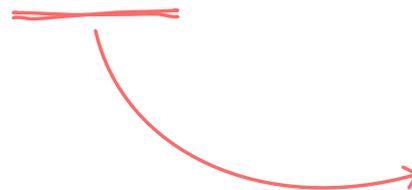
Gastando um tempinho para responder a estas perguntas, irá mudar a sua vida. Quanto mais você puder implementar suas paixões, pontos fortes, valores, desejos e motivações no seu dia-a-dia, mais feliz sua vida se tornará!

Você pode estudar para se tornar um médico, advogado, professor, ou qualquer outra coisa, mas esse conhecimento só vai te levar a ter uma boa profissão.

Enquanto isso, descobrir a profunda sabedoria do autoconhecimento vai garantir que a sua vida tenha significado e seja gratificante.

O conhecimento mais valioso que você poderá descobrir é, e sempre estará, dentro de você.

Agora tire alguns minutos de seu dia, sente num lugar tranquilo e responda as seguintes **perguntas:**





AUTOCONHECENDO-SE...

1

O que eu realmente amo na vida?

Liste tudo o que você ama sobre o mundo e as pessoas a sua volta.

Pense em todas as atividades que te dão entusiasmo, alegria e fazem você se sentir mais vivo. Pode ser absolutamente qualquer coisa: música, esportes, culinária, ajudar ao próximo, aprender, assistir filmes, qualquer coisa. Dentro dessa excitante vontade de fazer tais coisas, reside uma profunda paixão.

2

Quais são as maiores conquistas na minha vida até agora?

Liste todos os momentos que você se orgulhou de você mesmo, assim como os momentos em que você obteve sucesso.

Para tê-los realizado, você teve que usar alguns de seus principais pontos fortes. Veja se você consegue identificá-los. Além disso, liste qualquer atividade, passatempos, ou qualquer outra coisa que você faz com facilidade e leveza. Dentro dessas ações estão suas maiores forças.



3

O que eu defendo, se eu soubesse que ninguém iria me julgar?

Liste tudo o que você faria se você não tivesse medo algum, até mesmo aqueles sonhos loucos. Isso irá ajudá-lo a descobrir os seus maiores valores.

4

Se a sua vida tivesse absolutamente nenhum limite e você pudesse ter e fazer tudo o que você quisesse, o que você optaria por ter e o que você escolheria fazer?

Descreva o seu estilo de vida ideal.

Liste o que você faria ao longo do dia se você soubesse que estaria destinado a ser bem sucedido. Que tipo de pessoa você seria, quanto dinheiro você ganharia e onde você viveria. Esta questão permite que você perceba quem você realmente quer ser, se não houvesse limites. Juntamente com isso, você pode começar a trabalhar a favor da vida que você realmente deseja criar. Saiba que você não teria um desejo, se você também não tem a capacidade de cumpri-la.



5

O que você faria se tivesse um bilhão de dólares?

Liste tudo o que você realmente gostaria de fazer se você tivesse todo o dinheiro do mundo.

Você provavelmente iria viajar pelo mundo, comprar uma casa ou duas, dar algum dinheiro para a sua família...

Até aí tudo bem, mas o que você faria com o seu tempo livre?

Esta questão vai te ajudar a pensar, sem limitações. Quando somos capazes de remover as fronteiras, podemos descobrir o que realmente gostaríamos de fazer.

6

Quem eu mais admiro no mundo?

Liste suas maiores inspirações e as qualidades que você admira nessas pessoas.

Pense no que realmente inspira você neste mundo. O que você admira nos outros é também uma qualidade que está em você. Saiba que você admira alguém, porque eles têm qualidades semelhantes a você.



AMAR A SI MESMO

O PRIMEIRO MANDAMENTO
PARA SER FELIZ.

Um dos mandamentos diz: **“Ame ao próximo como você ama a si mesmo”**. Eu acredito que a gente só vive feliz e em harmonia, se aprende a conviver e amar os outros e claro, amando a nós mesmo. Mas como aplicar esse mandamento na nossa vida e amar ao próximo, se muitas vezes a gente não consegue amar a si mesmo?

Não é fácil, eu sei. Todos nós vivemos altos e baixos e muitas vezes os baixos nos impedem de nos amar da forma que realmente merecemos. Tudo que você precisa para começar, é realizar uma mudança. E para começar a jornada do autoconhecimento você precisa se amar acima de tudo. Sei que algumas pessoas já deram um primeiro passo, mas outros ainda não sabem por onde começar. Eu não sou fada madrinha e nem tenho respostas para tudo mas eu convido você para mudar de vida e começar a se amar agora!!!

Por isso aqui seguem algumas **dicas** especiais:





Faça as pazes com sua mente.

Faça as pazes com você mesmo. Pare de se criticar. Pare de se diminuir. Valorize-se. Perdoe a todos e principalmente se perdoe.

Se você errou no passado, aceite seu erro e encare como um aprendizado. Não é difícil amar a si mesmo, mas envolve uma mudança de atitude na maneira em que você se observa, se respeita e se admira.



Aprenda a apaixonar-se por você mesmo!

É hora de começar um romance com você mesmo!

Aprenda a se cuidar, invista em você, faça coisas que você gosta. Tire um dia para ser seu dia especial. Escute as músicas que te colocam pra cima. Se puder vá ao cinema, deite no parque ou relaxe na praia com um bom livro. Vá naquele show que você esta planejando há algum tempo.



Faça listas com as razões para se amar e das coisas que gosta em você e das coisas que você gosta em você.

Tente ver suas qualidades, seu lado positivo. Muitas vezes a gente não consegue enxergar o belo em nós mesmos.

Seja a sua melhor amiga e tente ver você com outros olhos.

Aproxime-se de outras pessoas. Quando não conversamos com as pessoas sobre como estamos nos sentindo, ou não temos ninguém para trocar ideias, fica mais fácil sentir-se perdido e confuso. Lembre-se que o mundo é do tamanho da bolha que você vive. Mesmo que você não seja boa com amizades na vida real, que tal aproximar-se de pessoas virtualmente? Escreva um blog, participe de fórum de discussões, troque livros em comunidades online, se cadastre em um curso idiomas online.



Abrace o desconhecido.

Lembre-se que nem tudo precisa ser planejado nos mínimos detalhes!

O mistério é maravilhoso e revigorante. É o gosto da vida.



Faça aquela geral no seu guarda-roupa.

Além de livrar-se do lixo antigo e de toda tralha, dar uma geral no guarda roupa é terapêutico, porque ao mesmo tempo, você está abrindo espaço na sua vida para coisas novas e melhores.



Faça um “pequeno” esforço todos os dias.

Sua definição de “esforço” poderia ser:

usar um brinco diferente, tentar um arranjo de flor na cabeça, meias coloridas, pintar a unha do pé de azul, ouvir um tipo de música que não esta acostumado, fazer um voluntariado, começar um esporte novo, caminhar todo dia no final do dia, deixar o elevador de lado e subir de escada, ou mesmo tirar um tempinho para sentar com um livro todas as noites antes de dormir. Basta escolher algo que você sabe que vai fazer você se sentir bem e, em seguida, faça-o.



Pare de ter auto piedade.

Só você tem o poder de mudar a sua vida.

Viver martirizando-se e pensando no “SE” não vai levar você a lugar nenhum. Mesmo que sua realidade hoje não seja exatamente do jeito que você sonhou, não significa que vai ser assim para sempre. A estrada pode parecer longa. Esqueça o caminho. Dê um passo agora.



Reconheça que você constrói a sua vida.

Então por que não torná-la bela, mágica, maravilhosa, especial e estranha?

Eu digo, é hora de ter um romance com você mesmo. É hora de fazer uma revolução pessoal. Você merece se encantar! Se amar! Porque, se não for agora, vai ser quando? Ocupe-se hoje adorando a você mesmo e se autoconhecendo!

**Eu digo, é hora de ter um romance com você mesmo.
É hora de fazer uma revolução pessoal. Você merece se encantar!
Se amar! Porque, se não for agora, vai ser quando? Ocupe-se
hoje adorando a você mesmo e se autoconhecendo!**



OI, TUDO BEM?

Eu sou a Manu, jornalista, coach, sonhadora e nômade digital. Eu acredito piamente que todos os sonhos são atingíveis e o valor que atribuímos a eles depende de cada um de nós. Prazer. Eu sou a idealizadora do Ambiente Vistoriado, onde inspiro as pessoas a seguirem seus sonhos e ter uma vida com mais propósito, digna de ser sua.

Vivo no coração da capital americana, Washington DC. Quando não estou escrevendo para meu site Ambiente Vistoriado, viajando pelo mundo, aprendendo, criando, participando de eventos, trabalhando, lendo, estou fazendo yoga e meditação, pintando, cozinhando com meu amor, me exercitando, assistindo a filmes e séries, andando de bicicleta pela cidade, fazendo trilhas nas montanhas, organizando uma festa ou mexendo na horta orgânica que tenho no meu quintal.

Há mais de 10 anos assumi meu cabelo cacheado. Já visitei mais de 27 países. Além do Brasil, já morei em Berlin, no Equador e agora Estados Unidos. Procuro ter uma vida simples, porém cheia de significado, a vida que eu sempre quis.



ESPALHE O AMOR!

Se você gostou, se inspirou, se esse pequeno guia cutucou a sua alma ou mexeu com algo lá dentro, por favor, espalhe para o mundo!

Investi algumas horas fazendo este material, e optei por disponibilizá-lo gratuitamente porque eu realmente acredito que um mundo onde as pessoas vivem com mais propósito e amor vai ser um mundo melhor.

Para levar essa mensagem adiante, eu conto com a sua ajuda, divida o amor!

Siga-me nas redes sociais:

Facebook <https://www.facebook.com/AmbienteVistoriado>

Twitter <https://twitter.com/emanuellamaria>

Instagram <http://instagram.com/emanuellamaria>

Youtube <https://www.youtube.com/user/emanuellamaria>



CLIQUE PARA
SEGUIR!

Se quiser trocar uma ideia, fique à vontade para me escrever:

manu@ambientevistoriado.com