

AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Guia prático



CAMILA BARONE

Índice

Sobre a Autora	3
O que é desenvolvimento pessoal	4
Benefícios do desenvolvimento pessoal	5
Como superar obstáculos e se desenvolver pessoalmente	8
Dicas práticas e caderno de exercícios	11
Conclusão	13

Sobre a Autora



Camila Barone é jornalista de graduação mas sempre buscou o autoconhecimento. Hoje atua como terapeuta integrativa entre corpo, mente e alma. Formada em terapia holística, atua com Thetahealing, Radiestesia e Radiônica, Reiki, Cromoterapia, Terapias Freqüenciais, Orgoneterapia, Psicogerador Taquiônico e Frequência Taquiônica em geral. Nas mídias @Stateraterapias

O que é desenvolvimento pessoal

Uma das primeiras decisões para experimentar o autoconhecimento é querer, ou seja, dar o primeiro passo, e você já começou baixando este ebook. Mas afinal o que é desenvolvimento pessoal? Trata-se da capacidade que uma pessoa tem de se tornar o melhor que pode ser. Nesse processo, são aplicados diversos conhecimentos e técnicas que têm um objetivo principal: explorar todo o potencial que alguém tem, neste caso, você.

Quando você pratica o desenvolvimento pessoal, você aprimora suas principais qualidades, detém maior controle emocional e consegue crescer em diversas áreas da sua vida, inclusive a profissional. A falta desse desenvolvimento pode torná-la infeliz e solitária. Afinal, qualquer relacionamento fica mais difícil quando você sente que todo mundo está progredindo, exceto você.

O caminho até lá não é simples e nem rápido, mas certamente é recompensador. Tornar-se a melhor pessoa que você pode ser vai mudar sua perspectiva sobre você mesma e o mundo, trazendo impactos em curto, médio e longo prazo. Tornar-se uma pessoa melhor é algo que tem efeito em todas as áreas da vida.

Benefícios do desenvolvimento pessoal

Se for trabalhado de forma consciente e séria, o desenvolvimento pessoal pode transformar a sua vida de maneira completa e duradoura. Os impactos, em geral, são muito intensos e abrangem diversas áreas da vida de um jeito muito positivo.



Citarei aqui 5 exemplos de como o desenvolvimento pessoal vai agir na sua vida:

1. Autoconsciência

O desenvolvimento pessoal começa com a autoconsciência. É importante saber e conhecer quem realmente você é. Seus valores, crenças, o propósito de vida, qual caminho seguir. A realização verdadeira nunca pode vir de perseguir os sonhos de outras pessoas. Com o seu desenvolvimento pessoal você

vai entender que para alcançar uma felicidade duradoura, você vai projetar sua vida baseada em quem você realmente é. Então vai ver o quão gratificante é perseguir suas metas e objetivos.

2. Senso de direção

Uma vez que você criou autoconsciência, isso vai te trazer mais clareza no que você quer alcançar na sua vida. A tomada de decisão se torna muito mais fácil. Tarefas que ocupavam grande parte do seu tempo perderão o sentido, já que você percebe que elas não te levarão ao seu objetivo e perdem, consequentemente a importância e não tomarão mais parte do seu tempo. Você se tornará muito mais produtivo que ocupado.

3. Melhor foco e eficácia

Com o seu desenvolvimento pessoal vem a real clareza do que deve ou não ser seu foco. Mesmo com senso de direção, sempre terão atividades que necessitam de mais tempo da sua atenção. Mas, à medida que seu desenvolvimento pessoal melhora, a priorização torna-se muito mais fácil e obviamente isso diminui a procrastinação, já que você saberá qual foco e prioridade dar para a atividade que trará mais resultados positivos de forma clara e assertiva.

4. Mais motivação

Livre da frustração e do desequilíbrio, com as rédeas da sua vida e realizando o que você sempre desejou: essa será a sua condição ao avançar no desenvolvimento pessoal, e tudo isso fará com que você fique mais satisfeito. Tendo uma visão mais completa dos rumos da sua vida, você vai temer menos o futuro e aproveitar mais o presente. Além disso, você

também vai ficar mais feliz por ter relacionamentos que trazem, efetivamente, coisas positivas para você.

5. Melhora em todos os relacionamentos

Quem não investe em desenvolver o próprio potencial normalmente sente, lá no fundo, que possui muito mais a oferecer para as pessoas. Com a impossibilidade de dar ao mundo o que há por dentro, muitas pessoas ficam frustradas e sem controle das próprias emoções. Muitas vezes, essas frustrações são descontadas nas pessoas mais próximas. Os amigos e a família sofrem e até mesmo o trabalho é afetado. A disposição social é muito baixa e fazer amigos e contatos se torna uma tarefa difícil. Ao trabalhar quem você é, por outro lado, é possível obter o melhor da sua personalidade. Isso vai se refletir em relacionamentos mais saudáveis, felizes e pautados por tudo de bom que você tem a oferecer.

Como superar obstáculos e se desenvolver pessoalmente

Há barreiras que podem dificultar a chegada ao resultado que você tanto deseja, e conhecê-los é a melhor forma de enfrentá-los. Por isso, confira alguns destes obstáculos que vc vai enfrentar para se desenvolver pessoalmente:

BAIXA AUTOCONFIANÇA

Sabe aquela sensação de que você não é capaz, de que você não é o suficiente ou de que nunca vai conseguir? Pois isso é fruto da falta de autoconfiança. Ao não acreditar em si mesmo, dar o primeiro passo para qualquer coisa é muito mais difícil — afinal, na sua cabeça, é como se você já tivesse fracassado. Com o crescimento pessoal, é a mesma coisa. Achar que algo é difícil demais ou pensar que as coisas nunca funcionam do jeito que deveriam só vai diminuir as chances de conquistar o sucesso.

Para refletir: Quantas vezes você já teve medo de dar o primeiro passo por medo de fracassar? Não deixe que este medo o impeça de atingir seus objetivos. Siga este passo a passo e conquiste seu tão esperado desenvolvimento pessoal

APEGO À ZONA DE CONFORTO

A zona de conforto recebe esse nome por um motivo: nela, nada assusta ou causa dúvidas. Porém, você também não passa por desafios e nem por sensações inéditas. Crescer, desse jeito, é impossível. Nenhuma semente se torna flor sem passar por todo o processo de amadurecimento, germinação e, finalmente, saída da terra. Com as pessoas, funciona de maneira parecida. O apego a essa zona, portanto, é um dos

mais pesados obstáculos para o seu crescimento, já que apegar-se demais ao que você já conhece impede que você atinja o que você ainda não viu.

Para refletir: Você já reparou que se quer ter resultados diferentes, precisa ter atitudes diferentes também? O crescimento só acontece FORA da nossa zona de conforto

MEDO DO DESCONHECIDO

Por natureza, o ser humano tem medo daquilo que não conhece. Tudo o que não é muito bem explorado de maneira prévia pode soar como uma ameaça, especialmente para quem não tem o hábito de se arriscar. A solução encontrada, geralmente, é recolher-se dentro da sua zona de conforto. Mas, como você já sabe, isso impede que você atinja patamares mais altos da sua evolução. Em vez de encarar cada oportunidade inédita como uma chance de aprender algo inesperado, quem tem esse medo acha que tudo é uma ameaça a ser evitada. Desse modo, a necessidade de controle impede que coisas boas aconteçam de maneira imprevista e a preparação para encarar os desafios nunca chega.

Para refletir: Vá e faça e se der medo vai com medo mesmo! ;) O importante é definir as metas e os objetivos que o restante acontece! Experimente!

PROCRASTINAÇÃO

Outro fator que atrapalha muito o desenvolvimento pessoal é a procrastinação. Aquela que acontece quando você deveria estar trabalhando, mas fica checando as redes sociais também conta aqui. No entanto, a mais importante é aquela em relação à sua vida. Consegue se identificar com o sentimento de deixar sempre para depois? De fazer planos,

mas colocá-los na gaveta quase que imediatamente, esperando o “momento perfeito”? Então você está deixando de lado seus sonhos e suas chances. Procrastinar impede que você aja no momento, porque fica sempre planejando um futuro que nunca chega. A consequência não poderia ser diferente da estagnação.

Para refletir: Quanto tempo mais você vai protelar a sua felicidade e o seu desenvolvimento pessoal? Já ouviu aquele velho ditado deixar pra amanhã o que se pode fazer hoje? Pra que adiar? Cada segundo, minuto que se perde é um tempo da sua vida que não volta mais. Pense nisso. Pare de adiar e AJA!

AMBIENTE DESFAVORÁVEL

Você sabia que as pessoas que a cercam, os hábitos que você tem e os lugares que frequenta influenciam a sua vida? Se você está sempre perto de quem te puxa para baixo, chegar ao topo nunca será possível. Se vai a lugares que não condizem com seus objetivos de grandeza, você não será capaz de garantir sua progressão pessoal. Isso deixa bem claro como o ambiente desfavorável impede que você coloque em prática os planos que deseja, incluindo aquele de ser uma pessoa melhor. Relações tóxicas e hábitos prejudiciais só fazem com que você fique cada vez mais distante do seu objetivo.

Para refletir: Quantas vezes você já desviou do seu propósito por ouvir ou estar perto de pessoas que te puxam pra baixo?

FALTA DE CONHECIMENTO

O desenvolvimento pessoal não é uma abordagem trivial e nem deve ser feito de qualquer maneira. É importante seguir orientações específicas, ter paciência e aplicar diversos

conhecimentos na busca da pessoa que você deseja ser. No entanto, a falta de conhecimento impede que isso seja possível. Afinal, se você não souber dirigir um carro, será muito mais difícil fazer um trajeto por uma longa estrada, certo? Da mesma forma, não entender sobre essa técnica e suas possibilidades impede que você alcance seu potencial máximo.

Para refletir: o quanto a falta de conhecimento já te impediu de ter melhores resultados?

Dicas práticas e caderno de exercícios

Neste capítulo você fará uma auto reflexão de como está sua realidade atual e qual sua expectativa futura. Importante ser bem sincero nas suas respostas e avaliar todas as possibilidades. Preparado, então vamos lá:

Comece fazendo uma análise de sua vida respondendo as seguintes questões da sua realidade atual:

1. Eu gosto de onde estou na vida?
2. Estou recebendo os resultados que eu quero?
3. Eu gostaria que minha vida fosse melhor?
4. O que me faz feliz?
5. O que eu gosto de gastar meu tempo fazendo?
6. Que história eu estive contando a mim e aos outros?

Anote tudo, leia, releia e parta para a expectativa futura abaixo:

Agora responda as perguntas da sua expectativa futura, pense com carinho em cada resposta:

1. Como faço para ir daqui até onde eu quero estar?
2. Como posso ser mais feliz?
3. Onde eu estou com dificuldade?
4. Onde posso ver a maior necessidade de melhoria?

Estas perguntas querem respostas. E é aí que sua jornada de crescimento pessoal e desenvolvimento começa.

Mas como eu disse, você tem de se comprometer com isso. É mais fácil estagnar, você sabe. Não existe uma fórmula única que funcione para todos. Pegue o que ressoa melhor com você a partir dos recursos disponíveis. Mais pra frente, em um outro material, você terá um caderno de atividades que te ajudará em um processo de montar um plano de desenvolvimento pessoal e profissional.

Conclusão

Como você pode ver, o crescimento e desenvolvimento pessoal é um projeto que dá polimento a todas as facetas do seu diamante brilhante (você). É uma viagem fascinante, mas nem todos têm a coragem de realmente fazer quaisquer alterações significativas. Para tirar o máximo partido de quem você é, você tem que ir fundo. Mas posso dizer com absoluta certeza, você ficará feliz que o tenha feito.

Essa evolução vai afetar positivamente todas as áreas da sua vida, mas não pense que não há obstáculos no caminho! Alguns dos mais perigosos são a procrastinação e o apego à zona de conforto. Para driblar tudo isso, invista na definição de metas, no autoconhecimento e na melhora da sua habilidade de comunicação. Além de tudo, busque mais conhecimento e passe, então, a desfrutar as maravilhas de ser a melhor versão de si mesmo!

Siga nas mídias



@stateraterapias
@atitudenasfinancas
@atitudemocional
@atitudenavida