

AUTOCONHECIMENTO

O primeiro pilar da Inteligência Emocional é o Autoconhecimento. Diz respeito à consciência da sua essência como ser humano. Suas qualidades, defeitos, medos, limitações, talentos, crenças e aspirações. O que te faz feliz? O que te motiva? Qual é a sua história? Como os outros te veem? Essas e outras perguntas te ajudarão a entender quem você realmente é.

Conhecer a si mesma é uma das habilidades mais importantes para o seu desenvolvimento e crescimento em todas as áreas da sua vida. Uma das principais características do autoconhecimento é a possibilidade de se enxergar como você realmente é e não quem pensa ser. Você passa a ter clareza da sua personalidade, suas atitudes e suas emoções diante de situações boas e ruins que acontecem em sua vida.

Nas próximas páginas você encontrará algumas perguntas para começar seu processo de autoconhecimento. Tire um tempo para responder com calma e sinceridade e, depois, reflita sobre suas respostas.

Todos os direitos reservados.

@lisevieira.psi / lisevieirapsi@gmail.com

@lisevieira.psi

QUEM SOU EU



1. Quais são meus pontos fortes?

2. Quais são meus pontos fracos?

3. O que me deixa feliz?

4. O que me desagrada?

5. Do que eu tenho medo?

QUEM SOU EU



6. Como eu reajo em situações desafiadoras e estressantes?
7. O que eu gosto e sinto orgulho em mim mesma(o)?
8. Que atitudes eu gostaria de eliminar dos meus hábitos?
9. Como as pessoas me veem? (Peça para amigos e familiares te descreverem em poucas palavras)
10. Que marcas eu quero deixar no mundo?