

The background is a deep navy blue, densely populated with small, white, out-of-focus stars. A prominent, bright, golden-yellow diagonal streak, resembling a comet or a meteor, cuts across the frame from the lower-left towards the upper-right, passing behind the central letter 'E'.

# FORTALEZAS E FRAQUEZAS

NICOLAS CAMPOS DE CARVALHO - 01192063

# O que Aprimorar nos meus Pontos Fortes

## *Persistência e determinação*

Uma melhora no foco seria o que me tornaria mais determinado e mais persistente, pois é com o foco que se mantém um objetivo em pé e uma idéia concreta, além de ter o conhecimento suficiente para poder prosseguir. mas no geral, o foco é o que eu melhoraria principalmente em questão que também é minha fraqueza



## ***Companheirismo/Fidelidade***

A fidelidade não é um aprimoramento ou um desenvolvimento, é um caráter que pessoas têm e outras não. Mas, para adquirir isso e manter, deve-se ter a consciência de que aquela pessoa que se aliou a você e ambas estão juntas até hoje tem um propósito, e que ambas ainda devem percorrer algum caminho juntas por um determinado tempo.

Para se manter fiel, deve-se ter um caráter fiel, principalmente, a você mesmo. Pois traição/falta de companheirismo é algo que ninguém desejaria para si mesmo, então não há motivo para trazer isso a alguém

## ***Mente aberta para a maioria dos assuntos que há***

A consciência de que você é igual a todos e todos são iguais a você (independente do sexo, experiência de vida e aprendizado) é a consciência que se têm em mente para ter uma relação extremamente aberta e confortável de se ter com alguma pessoa, ainda mais quando se entende a pessoa e entende o que ela representa pra você e ela mesma.

Com isso, conversas fluem além de mentes alinhadas, atingem graus de união incríveis e, através desta consciência de que as pessoas têm suas vitórias e derrotas, complicações e soluções, experiências e momentos próprios é que tem uma conexão mental com tal pessoa. É uma consciência tão simples, mas ao mesmo tempo, tão complicada de se ter para muitas pessoas, e isso é algo que se deve generalizar



# Como Desenvolver meus Pontos Fracos

*Muita dificuldade em saber me expressar/fazer com que outras pessoas me entendam*

Adentrar uma comunicação ajuda muito a ganhar experiência na fala, na conversação e no dicionário de diálogos que registramos em conversas. Mas o mais importante é o que eu preciso melhorar, é a minha confiança que eu entrego as pessoas.

Como uma pessoa de certa timidez, é infelizmente comum guardar meus assuntos comigo, me inibindo de outros conhecimentos em troca de segurança própria, sendo que essa segurança se torna uma zona de conforto quase indestrutível, ainda mais quando se trata de alguém com um passado repleto de experiências comunicativas fracassadas e pouca sociabilidade.

Como alguém inseguro e desconfiado que sou, eu melhoraria muito dando mais oportunidades para as pessoas chegarem em mim em "momentos chave" (momentos esse como dúvidas em linhas de raciocínio longas, "sustos" em caso de distração e até mesmo uma interação física), para que se é ganhando intimidade e confiança aos poucos dentro de alguns assuntos simples do cotidiano



## ***Teimoso/Cabeça dura***

Isso, no meu caso, é questão de ego/vaidade em certos pontos. Eu sou uma pessoa que escuta as pessoas até um certo ponto, além da minha complicação com a distração, onde a pessoa diz algo que me provoque um "choque de realidade" (as famosas "palavras de impacto") que chegam em mim e causam um impacto de consciência (geralmente isso acontece em feedbacks, discussões/debates e/ou xingamentos direcionados a mim) e, assim, dependendo do meu estado emocional/mental eu opto por "ignorar" temporariamente.

Mas, como a maioria das coisas que me são ditas eu interpreto como pequenas sementes, essas sementes (que são o que haviam me dito) "germina" (perturba) a minha mente, se entrelaçando ainda mais e criando raízes (tendo certo lugar na mente). Inicialmente, a idéia é ignorada, mas logo depois de um tempo eu sinto essa idéia se tornando mais forte e mais verdadeira dependendo dessa idéia. E, futuramente, eu absorvesse e a tornaria "minha".

A minha teimosia faz aliança com meu ego, fazendo com que idéias assim sejam difíceis de se captar e prestar atenção ao invés de serem acolhidas e bem trabalhadas. E para que eu me torne uma pessoa menos egocêntrica, meu caminho é me tornar mais humilde e compreensivo, recorrendo a mim mesmo, de forma que eu entenda o porquê eu ser egocêntrico



## ***Muito distraído e ser distraído facilmente***

a distração é perda de foco em algum momento pois a mente não se distancia, mas sim ela se perde, pois aparece (repentina e inesperadamente) alguma coisa ou algum pensamento que chama a sua mente. É como se eu estivesse em um lugar com baixa iluminação olhando para o mar, para ver se consigo olhar o movimento de algum peixe, mas de repente aparece um feixe de luz azul atrás de mim e, percebendo isso eu vejo que é uma sirene de uma ambulância, e ao mesmo tempo que passa esta ambulancia, no mar aparece um grupo de Golfinhos saltitando no mar rapidamente.

Sendo assim, melhorar o foco é o que eu pratico até hoje para me manter menos distraído e focado no que eu devo observar. Ler alguns livros de determinado assunto e até mesmo estudar são métodos que utilizo que ajudaram até agora e, por mais que faça isso a minha maior solução é a meditação (dependendo do propósito da meditação, faço entre 8 min a 3 horas), já que para mim, a meditação é o estado mais pleno em questão de concentração e desenvolvimento consciencial



A deep space photograph showing the Milky Way galaxy as a dense, glowing band of stars and dust against a dark cosmic background. A bright, thin, yellowish-white streak, likely a comet or meteor, cuts diagonally across the upper left portion of the image. The text 'FIM' is centered in the lower half of the frame.

FIM