

Autoconhecimento: o segredo para quem busca o desenvolvimento pessoal

Quando se fala sobre desenvolvimento pessoal ou sobre as técnicas e ferramentas indicadas por especialistas, coaches e psicoterapeutas é inevitável esbarrar no autoconhecimento. Parece que um está entrelaçado ao outro, de modo que uma pessoa que busca crescimento ou sucesso em alguma área da vida é essencial possuir um conhecimento profundo e sério a respeito de si.

Afinal, quem não se conhece não cresce. Ficando à mercê da influência e da decisão dos outros sobre como dirigir a própria vida.

Por isso, o indivíduo que decide mergulhar no processo de autoconhecimento é alguém provido de coragem, pois não é fácil adentrar num espaço do inconsciente e ser defrontado com os seus aspectos mais sombrios.

Ninguém gosta de olhar para os próprios defeitos.

Todo mundo só quer vislumbrar o lado colorido e bonito da vida, dar atenção as qualidades e realçar os aspectos agradáveis e se possível ignorar tudo o que seja desagradável.

Mas, se autoconhecer não significa apenas se limitar a saber sobre os seus gostos e as suas preferências pessoais, é ganhar consciência sobre as suas escolhas, é aprender a lidar com as emoções, é ser capaz de agir conforme a situação pede. É refletir e analisar continuamente sobre cada atitude, pensamento e reação tomada.

Assim, se eu pudesse definir o que seria o autoconhecimento, diria que ele é uma ferramenta capaz de auxiliar um indivíduo a ter uma maior consciência sobre quem ele é de fato, sem os filtros e os reflexos projetados pelas outras pessoas.

É se olhar diretamente no espelho e se ver nu e cruamente. Despido de todos os filtros e dos condicionamentos estabelecidos pela sociedade para que você seja o autor da própria história.

Porque, antes de responder a qualquer pergunta é necessário primeiramente analisar os seus valores, as suas ideias e perceber quais delas estão de acordo com a sua essência e quais delas foram impostas pelo ambiente social e não fazem mais sentido para si.

E feito essa tarefa, é possível fazer escolhas mais adequadas e assertivas, que realmente tem a ver contigo.

Como o autoconhecimento pode te auxiliar no processo de desenvolvimento pessoal?

Existem muitas formas do autoconhecimento te ajudar a descobrir mais sobre si mesmo, a trabalhar com os seus pontos fortes e com aqueles que você gostaria de melhorar.

Mas, para você conseguir realizá-lo é necessário que você tenha paciência e esteja aberto a ouvir e a sentir as respostas que vierem de dentro, conforme você for se aprofundando em si.

Não será um processo rápido e instantâneo que te dará as respostas imediatamente, você precisará ser paciente e principalmente reservar um momento do seu dia para estar sozinho, em silêncio e consigo, longe das distrações e das exigências do dia a dia, para que assim você possa fazer perguntas importantes e cada vez cavar mais fundo a procura das respostas que você deseja descobrir.

A autoanálise e a terapia são alguns dos exemplos de técnicas e ferramentas que você pode utilizar e são consideradas úteis e efetivas para aqueles que estão procurando promover o autoconhecimento.

Dentre essas, existem inúmeras, mas para esse post me servirei de quatro ferramentas.

Então, vamos conhecer elas.

Análises e reflexões

Por meio de análises e reflexões é possível que você comece a ter consciência sobre o modo como as suas atitudes e os seus comportamentos afetam as suas relações e como você reage diante das diversas situações que aparecem na sua vida.

É importante fazer essa autoanálise, pois só assim, você descobrirá quais atitudes são desmedidas e desproporcionais e como é possível corrigi-las.

Faça perguntas para si

É fundamental para aquele que busca crescimento pessoal ter como o hábito o de se autoquestionar.

Fazer perguntas e respondê-las é imprescindível para quem está procurando melhorar e reparar os comportamentos, pensamentos e sentimentos negativos.

Nessas horas, você deve ser o mais sincero possível, pois só assim, esse processo de mudança de hábitos poderá apresentar resultados efetivos.

Não busque se iludir, nem mesmo fingir ser outra pessoa ou criar um ideal a ser atingido. Você deve aceitar cada um dos seus aspectos para assim poder transformá-los.

Terapia

Nada melhor do que ter alguém de fora para analisar as nossas atitudes, o modo como reagimos diante das adversidades e como somos afetados pelas reações dos outros ou por acontecimentos externos e apontá-los para nós.

Às vezes, é difícil fazer uma autoanálise, encontrar os comportamentos que são prejudiciais ou reconhecer os traumas vividos no passado que refletem em nossas atitudes. Às vezes, precisamos do auxílio de alguém, de um profissional que possa facilitar esse processo de compreensão.

Registre em um diário

Já existem diversos estudos que mostram que escrever pode ser bastante benéfico para a saúde, pois além de te ajudar a ter maior consciência e clareza sobre eventos estressantes, ajuda a liberar o seu estresse.

Para o autoconhecimento, ela é uma ferramenta muito útil, pois ela te permite que você olhe para toda a trajetória da sua vida com uma visão mais perceptiva e entenda a pessoa que você se tornou hoje.

Além de ser excelente para você conseguir identificar e refletir sobre as suas ações, pensamentos e sentimentos que postergam ou atrapalham a concretização de suas metas e dos seus projetos, e através disso, adotar estratégias que estejam mais alinhadas para a sua realização.

Viu só, como o desenvolvimento pessoal está necessariamente atrelado ao autoconhecimento. É impossível querer melhorar, sem se conhecer profundamente.

Só evoluímos, quando somos humildes e percebemos que não somos os professores, e sim os eternos aprendizes, que não possuímos todo o conhecimento do mundo e muito menos sobre nós mesmos.

Por isso, o autoconhecimento não deve ser usado uma única vez, nem com um único e exclusivo objetivo para alcançar uma meta ou conquistar uma promoção ou o relacionamento dos sonhos.

O autoconhecimento deve ser feito todos os dias.

Ele deve ser um processo contínuo e constante.