

# Desenvolvendo o autoconhecimento com 27 exercícios

Você tem hábitos ruins? Não precisa ser algo sério, como fumar. Um hábito ruim pode ser a mania de roer as unhas, especialmente quando a ansiedade domina.

O escritor [Niklas Goeke](#) diz que roeu as suas por mais de 10 anos, até perceber que era um problema.

Quando começou a estudar sobre autoconhecimento, Goeke fez da sua missão parar com esse hábito. Preparou, então, uma lista com 27 exercícios para desenvolver a mente e decidir o que é interessante eliminar em nossas vidas.

## A lista de Goeke é composta de três níveis:

- **Pensamento**: atividades que você pode fazer sozinho e apenas com a sua mente.
- **Expressão**: exercícios para avaliar suas atitudes e crenças, que você pode fazer sozinho ou por meio da escrita.
- **Implementação**: estratégias e atividades que você precisa aplicar no mundo real para surtirem efeito.

## O que é autoconhecimento



Antes de conhecer os exercícios propostos por Goeke, você precisa entender o que é autoconhecimento e o porquê esse processo é tão importante.

Autoconhecimento significa tomar consciência do que somos e do que queremos para nós mesmos, levando em consideração as nossas emoções, os potenciais e limitações.

O autoconhecimento nos permite ter uma noção clara de nossos desejos e objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais. Abre nossa mente para valorizarmos nossas qualidades e avaliarmos os pontos que precisam ser trabalhados e/ou modificados.

Portanto, o autoconhecimento é um caminho para o crescimento. Quando nos conhecemos profundamente, tomamos as rédeas das nossas vidas e escrevemos a nossa própria história.

O filósofo e escritor da Antiga China, Lao-Tsé já dizia: “Aquele que conhece os outros é sábio; aquele que conhece a si próprio é iluminado”.

# Os 3 níveis dos exercícios de autoconhecimento



## Exercícios para desenvolver a mente

### Nível 1: Pensamento

1. **Faça uma caminhada.** Sem destino geográfico, se perca na consciência. De preferência, com música. Durante a caminhada, mantenha a coluna ereta, respire corretamente e use roupas confortáveis. Cuide da hidratação e prefira um local plano.
2. **Faça uma caminhada com um amigo.** É mais fácil se abrir enquanto anda.
3. **Leia.** É como conversar com alguém. Nesse caso, o autor. Escolha temas e autores que você gosta. Pode ser, inclusive, leitura online.
4. **Pergunte “por que” três vezes.** Faça uma reflexão da sua vida com essas três perguntas. Você terá *insights*.
5. **Classifique seus pensamentos e emoções.** Colocar nome nas

emoções negativas reduz o seu impacto.

6. **Medite.** Sente confortavelmente, feche os olhos e respire profundamente. De referência, escolha um local quieto e um horário em que você não será interrompido. Abra os olhos de maneira suave e lenta.
7. **Exercite regularmente e pratique esportes solo.** É como se fosse um mantra. Procure fazer uma refeição leve antes de iniciar a atividade física. Lembre também de fazer alongamentos prévios.
8. **Saia do circuito de consciência.** Durante o dia, somos levados por uma enxurrada de pensamentos. Dê um passo ao lado e saia dela.
9. **Coloque um ponto de interrogação no fim das suas opiniões.** Retire o ponto final e comece a se questionar.
10. Respire conscientemente. Pare de alimentar seu organismo com uma respiração curta. Os especialistas recomendam uma respiração mais lenta e profunda, com as pausas para inspirar e expirar, leve e natural.
11. **Preste atenção em sua postura e linguagem corporal.** Fazer isso ajuda você entender melhor como lidar com o estresse. Por exemplo, segundo a psicóloga Amy Cuddy, expressões expansivas liberam altos graus de testosterona no organismo e controlam o cortisol, que é principal hormônio responsável por quadros de stress.
12. **Olhe nos olhos.** Procure olhar direto no olho das outras pessoas.

## Nível 2: Expressão

1. **Crie um manifesto pessoal.** Um documento que capture seus valores, atitudes e aspirações. Não existe um tamanho específico para um manifesto. O importante é que ele contenha todas as informações necessárias.
2. **Tenha um diário.** Um pequeno hábito que pode ser de apenas uma sentença por dia, mas que, certamente, criará *insights*. Você pode usar o tradicional caderninho ou fazer isso eletronicamente.



3. **Faça testes de personalidade.** Algo como o [teste das 16 personalidades](#) pode ajudar a entender melhor quem você é. Existem [muitas outras opções](#) valiosas para ajudá-lo nesse projeto do autoconhecimento.
4. **Grave seus ABCs.** Técnica criada por Martin Seligman para refletir sobre eventos adversos:
  1. A: Activating Event, ou evento de ativação, que ativa um diálogo interior.
  2. B: Belief, ou crença, que se forma em você depois do evento.
  3. C: Consequences, ou consequências, sobre como você se sente depois do evento.
5. **Aplique as questões de Drucker.** Questões para melhorar a sua percepção pessoal. [Saiba quais são aqui.](#)
6. **Descubra o seu "Eulerian Destiny".** Exercício para você encontrar habilidades e crenças que estão no cerne do seu ser. [Entenda melhor no texto do Niklas.](#)
7. **Use o Diagrama da Liberdade.** Baseado no Diagrama de Euler, que você também encontra lá.
8. **Escreva uma carta de arrependimentos.** Imagine que você tem 90 anos e está escrevendo uma carta para o seu eu de 20 anos. Pelo que você se desculparia?
9. **Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes.**



## Você é comprometido com o seu desenvolvimento?

Você só precisa de 12 minutos para aprender conceitos-chave dos melhores livros de desenvolvimento pessoal e negócios!

[Testar gratuitamente](#)

## Nível 3: Implementação

1. **Faça *feedbacks* e análises constantes.** Sempre que tomar uma decisão, escreva o que quer que aconteça. Um ano depois, reveja. Esse monitoramento é essencial.
2. **Liste suas tarefas mais importantes toda noite.** Descreva as três tarefas mais importantes para o dia seguinte e tenha as anotações em mãos ao acordar. Leia tudo antes de começar as atividades.
3. **Pratique a “Hora Honesta”.** Sente com três das pessoas mais importantes da sua vida e peça *feedbacks* honestos sobre o que eles acham de você. Esteja preparado para ouvir coisas que, talvez, não lhe agrade muito. Ou seja, não leve nada para o lado pessoal.
4. **Diga não (por enquanto).** A autoanálise ajuda a entender quais são os seus desejos, vontades e instintos. Agora, siga-os.
5. **Pratique a reação pausa-e-planejamento.** Toda vez que algo sério acontecer, ao invés de reagir imediatamente, congele tudo e tire um tempo para planejar. Finja-se de morto e depois decida o que fazer.
6. **Peça perdão.** Simples assim. Mas, para poder pedir perdão com eficácia você deve assumir o erro de maneira sincera e estar pronto para aceitar a resposta do outro.

## Conclusão

Você já conhece os 27 exercícios de autoconhecimento. Agora é com você. Está em suas mãos decidir dar o primeiro passo.

Refleta sobre essa frase do pensador Ramona L. Anderson: “As pessoas gastam uma vida inteira buscando pela felicidade; procurando pela paz. Elas perseguem sonhos vãos, vícios, religiões, e até mesmo outras pessoas, na esperança de preencherem o vazio que as atormenta. A ironia é que o único lugar onde elas precisavam procurar era sempre dentro de si mesmas.”

# Aprofunde seu conhecimento

Fortalecer o autoconhecimento é um exercício contínuo que traz muitos benefícios. Um deles é o de construir bons hábitos, porque você se conhece o suficiente para escolher os que têm mais chance “sobreviver”.

Os hábitos moldam sua vida e podem transformá-la – para melhor ou pior. Dependerá do quanto você se conhece e o que planeja para você mesmo.

Que tal investir na leitura para ajudá-lo na implementação de hábitos saudáveis? Temos 3 super dicas para você:

## [Eat, move, sleep](#) – Tom Rath

Tom Rath escreveu o livro para aqueles que querem uma vida mais saudável e tranquila. Para ele, viver uma vida saudável é questão de implementar pequenas mudanças.

O próprio autor lutou contra uma doença séria para conseguir se manter saudável. A longo prazo, todo mundo pode fazer o mesmo. Antes de começar sua próxima dieta, pegue essa leitura.

[Eat, Move, Sleep](#)

## [Atenção Plena \(Mindfulness\)](#) – Mark Williams

A palavra mindfulness entrou na moda e não sai dos *blog posts* e matérias de jornal. Você provavelmente já ouviu falar dessa técnica, que nos ensina a prestar mais atenção ao que acontece à nossa volta.

Com este guia, você vai aprender a aplicar a técnica com práticas simples. Quem sabe não é o hábito que faltava para sua vida ser completa?

[Atenção Plena – Mindfulness](#)

## **30 ways to reboot your body – Ben Greenfield**

Algumas pessoas precisam de um empurrão um pouco mais forte para colocar hábitos saudáveis de vez na rotina.

Ben explica neste livro que com algumas mudanças no que você faz diariamente, você pode realizar atividades que nunca achou que seria capaz. Afinal, não é preciso ser um atleta dedicado para ser saudável.

[30 ways to reboot your body](#)

Boa leitura e ótimos aprendizados! Agora, que tal conhecer [apps de meditação?](#)