

## O AUTOCONHECIMENTO para melhoria contínua

Quando o assunto é a busca pelo autoconhecimento visando a melhoria contínua, surgem questionamentos sobre o que é possível fazer para se aprimorar em diversos aspectos.

O saber relacionar habilidades e competências é fundamental e o objetivo deste Informativo é apresentar algumas dicas que facilitem essa prática e assim, possibilitar melhorias tanto na vida pessoal, quanto profissional. O autoconhecimento é o conhecer a si mesmo utilizando a sua consciência no desenvolvimento de sua autoimagem. É um desafio que demanda franqueza com a pessoa mais importante em sua vida: você mesmo.

Assim, a primeira dica que trazemos é: busque conhecer suas emoções, seja por meio de terapias ou algum mentor, que de certa forma, não tenha relação alguma com o seu trabalho ou sua vida pessoal. Alguém com quem seja possível compartilhar, ao menos um pouco das pressões diárias e aliviar as tensões oriundas dos inúmeros desafios. Isso funcionará como um desabafo que auxiliará na reflexão sobre diversos aspectos.

O controle das emoções também faz parte do autoconhecimento e deve ser praticado diariamente, de modo que se tenha total consciência das suas emoções. E quando sentir aquela fervura de “panela de pressão” no estômago, que faz o coração acelerar, respire, inspire, respire fundo, feche bem os olhos e respire novamente. Use o silêncio como um escudo potente, e se possível, se ausente por alguns instantes, beba água e respire. Será possível perceber que o coração estará mais calmo e assim, refletir melhor para tomar atitudes mais assertivas.

Usufrua da inteligência, porque você dispõe de inteligência espiritual, física, e positiva, dentre outras, que podem ser trabalhadas diariamente!

Sobre a inteligência espiritual, significa ter a consciência que todos nós fazemos parte de um todo e isso nos obriga a manter nossos “pés no chão”, ou seja, é importante nos conectarmos com nossa essência, buscar ouvir a nossa voz interior e praticar diariamente a humildade, no sentido de compreender que precisamos aprender todos os dias e que não sabemos tudo.

Sobre a inteligência física, é importante perceber os diversos sinais que o corpo dá diariamente, ou seja, adotar hábitos saudáveis como alimentação balanceada, se possível, praticar atividades físicas regularmente, ter um sono reparador, se atentar às dores, buscando a solução adequada para elas. Perceber seus limites e respeitá-los é fundamental para sua melhoria.

Quando o assunto é inteligência positiva, significa dizer que é possível utilizar o cérebro como seu melhor amigo. Compreender que é a mente que manda no seu corpo e não ao contrário! Sua mente é poderosa para auxiliar no gerenciamento das suas emoções, na conquista dos seus objetivos e, principalmente, na eliminação das crenças limitantes.

Agora, você tem o desafio de rever suas habilidades e comportamentos diários para atuar de forma mais assertiva, dominar seus sabotadores e desenvolver sua capacidade de administrar suas emoções para alcançar seus objetivos! Aceita o desafio?