

# Conhecendo a si mesmo

*Autoconhecimento é importante para um maior e melhor equilíbrio nas ações do dia-a-dia*



O ser humano vive em uma constante busca por conhecer pessoas, sejam amigos, namoradas(os) ou parceiros de negócios. Gosta, mais ainda, de descobrir costumes e segredos de quem o cerca ou mesmo de quem acompanha à distância, como artistas e celebridades. Mas será que conhecemos a pessoa mais importante deste círculo? Será que conhecemos a nós mesmos?

Muitas vezes nós nos surpreendemos com algumas atitudes do nosso dia-a-dia, a ponto de jurar que tomaríamos uma atitude diferente da que tomamos na hora. Esta questão é muito instintiva, por isso fica difícil afirmar que nos conhecemos bem, embora saibamos nossos limites e até tenhamos uma ideia de como reagiríamos frente a determinadas situações.

Se nossas atitudes podem ser tão instintivas a ponto de nós mesmos ficarmos surpresos, como fazer, então,

para chegarmos mais próximo do autoconhecimento?

O autoconhecimento é um processo de observação e o nosso desenvolvimento neste sentido é constante. Costumamos ver nas outras pessoas um espelho de nossas próprias atitudes ou reações. É mais fácil olhar para o outro do que para si mesmo e uma forma de melhorarmos isso é fazermos uma análise fria ao fim de cada dia, afim de sabermos onde nos equivocamos, onde acertamos é como fazer para corrigir os equívocos.

O autoconhecimento não tem um ponto final. Nunca podemos dizer que uma pessoa atingiu o autoconhecimento pleno, e a melhor forma de sentir que se está evoluindo neste sentido é não permitir que o externo interfira no interno.

Algo fundamental para conhecer a si mesmo é conquistar o domínio das próprias emoções. Muitas vezes, as pessoas se deixam influenciar por proble-

mas externos, relativos ao trabalho, ao trânsito, enfim, fatos corriqueiros, e acabam por 'estourar' quando falam com a mulher ou o marido e com os filhos. Elas precisam aprender a compreender as emoções e reações do seu cotidiano para evitar que problemas externos não interfiram nos internos.

Sessões de meditação e intervenções terapêuticas, seja uma terapia com psicólogo ou um curso de programação neurolinguística, são sempre boas opções para auxiliar na busca por este equilíbrio.

Aproveite o dia para uma análise de seus acertos e erros, controle e compreenda melhor suas emoções e, fundamentalmente, evite que o que te aflige possa afetar pessoas próximas a você. Autoconhecer-se é um processo individual, contínuo e altamente prazeroso. Pratique e surpreenda-se positivamente descobrindo seus novos limites e possibilidades.