

Viagem ao meu Eu interior

Saber quem é significa estar mais próximo de nós mesmas. Trata-se do caminho mais efetivo e congruente para viver resultados extraordinários na nossa vida pessoal e profissional. O autoconhecimento é assim um processo transformador, no qual desenvolvemos uma conexão consciente com nosso "Eu" e com o mundo externo, alcançando uma maior plenitude no ser e no viver.

Por isso, cada um de nós deve tomar para si mesmo a demanda de conhecer-se a si mesmo, no decorrer da sua jornada terrena, perscrutando profundamente seu interior, conhecer seus detalhes, suas características positivas e todas as outras que deverão serem por si trabalhadas... Enfim, conhecer cada "partícula" do seu ser, conhecer-se inteiramente! E nos abirmos a esse processo de conversão, de compreensão daquilo que somos, para assim tomar posse de nós mesmos.

Todos aqueles que já experimentaram o Autoconhecimento sabem que ele não tem preço e que não há poder no mundo que se iguale ao poder por ele conferido. Quanto mais tempo concedermos à nossa autodescoberta, mais vamos "enxergar" que a única proposta que o Universo tem para nós é que sejamos nós próprios, e que impulsionemos os outros a encontrarem também a sua ESSÊNCIA.

Neste exercício pretende-se que construas uma reflexão, a partir das respostas dadas às 18 questões abaixo, tendo em conta:

- A grande aprendizagem que tiveste ao responder a todas estas indagações;
- O que mais te tocou no decorrer deste autofeedback;
- O que dirias a ti mesma neste exato momento, que sempre quiseste dizer e talvez não tenhas tido a oportunidade ou coragem para fazê-lo;
- Que grande dica queres deixar a ti mesma;
- Como te sentistes ao escrever sobre a tua própria história.

Então, as indagações para este autofeedback são as seguintes:

1 - Como gostas de ser chamada?

2 - Qual a frase que expressa a essência de quem és, mostrando a natureza do teu papel no mundo?

3 - Quando as pessoas te conhecem, o que acreditas que elas pensam e sentem sobre teus comportamentos e teu estilo de liderança? Qual a principal impressão que as pessoas, que convivem contigo, têm a teu respeito?

4 - Quais são teus valores básicos?

5 - Quais são teus pontos fortes?

6 - O que precisas reconhecer que necessita de ser melhorado em ti?

7 - Quais as oportunidades na tua vida pessoal e profissional que podes beneficiar? O que tens na tua história que se possa utilizar como alavacagem em direção às tuas metas e objetivos?

8 - O que ameaça teus planos? Quais são as maiores dificuldades e sabotadores que te impedem de ser a melhor versão de ti mesma, deixando transparecer essa pessoa linda que existe dentro de ti? Quais são as tuas sombras mais relevantes?

9 - Quanto do teu tempo vives a pensar no passado, remoendo ou analisando acontecimentos que já ocorreram? O que te impede de transformar esses acontecimentos passados, que de algum modo foram difíceis, dolorosos ou traumáticos, em aprendizagens?

10 - Quanto do teu tempo é dedicado a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planeando os teus próximos passos? O que podes dizer sobre tua perceção de realidade sobre teus sonhos, metas e objetivos?

11- E quanto ao presente, como vives o agora? Com foco e determinação? Como usas a ressignificação do passado e a projeção e planeamento para o futuro?

12 - Tens porventura algum projeto de vida delineado para os próximos 5, 10, 20 anos? Se sim, está escrito em algum lugar ou está apenas na tua imaginação? (De qualquer forma, estás agora a fazê-lo neste preciso momento.)

13 - Qual é o tamanho do teu amor-próprio/ auto-estima e da tua capacidade de perdoar a ti mesma e aos outros?

14 - Existe alguma ferida “aberta” em tua vida que ainda precisa de ser curada?

15 - Algum acontecimento ou pessoa em tua vida que ainda te incómoda?

16 - Existe mais alguma coisa que ainda te incomoda, que neste momento sentes que é um ponto a desenvolver em ti?

17 - Gratidão: Quais são as coisas boas que podes agradecer na tua vida? O que verdadeiramente foi ou é importante em tua vida? Agradece e aponta pelo menos 10 itens dos quais és grata?

18 - Reconhecimento: De 0 a 10, como medes a tua energia e força de positividade? Quais os *insights* que surgem em teu coração sobre o tópico reconhecimento?

(adaptado de "Viagem ao meu interior" by MARQUES, José Roberto. **Coaching para Coaches: 40 Ferramentas para Potencializar suas Sessões de Coaching**. Goiânia: Editora Ibc Ltda e Instituto Brasileiro de Coaching, 2014, pp.14-17).



" Aquelle que conhece os outros é sábio. Aquelle que conhece a si mesmo é iluminado "

Lao Tsé

