

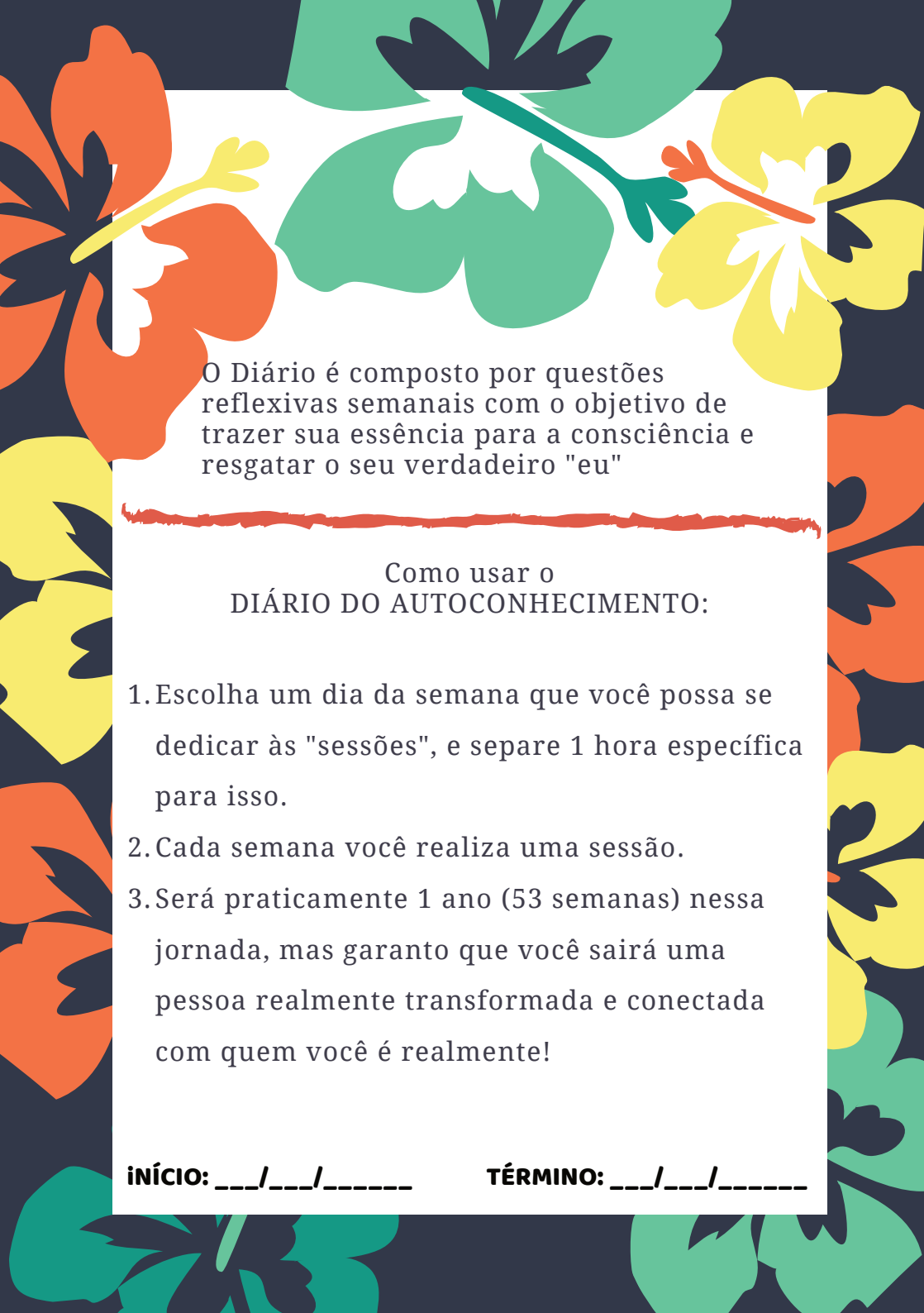
Embarque nessa sua jornada!

Use esse livro como sessões semanais de autoanálise

Autoconhecimento significa conhecer a si mesmo, estar consciente de quem você é na sua essência. Descobrir seu verdadeiro EU. Trazer para a consciência seus medos, conflitos, desejos, quem você é de verdade, e o porque age como age.

“O autoconhecimento é um processo que causa muito desconforto, mas quando ele realmente acontece, a sensação de liberdade e alívio de viver quem realmente você é, é extremamente compensador.”

(Janaina Potenza)



O Diário é composto por questões reflexivas semanais com o objetivo de trazer sua essência para a consciência e resgatar o seu verdadeiro "eu"

Como usar o DIÁRIO DO AUTOCONHECIMENTO:

1. Escolha um dia da semana que você possa se dedicar às "sessões", e separe 1 hora específica para isso.
2. Cada semana você realiza uma sessão.
3. Será praticamente 1 ano (53 semanas) nessa jornada, mas garanto que você sairá uma pessoa realmente transformada e conectada com quem você é realmente!

INÍCIO: __/__/_____

TÉRMINO: __/__/_____

SEMANA 1

DATA:

Um feliz Novo Ciclo cheio de aprendizados e autoconhecimento.

Para iniciar sua jornada do autoconhecimento, escreva uma carta para você reler daqui 01 ano.

Nela coloque tudo o que você espera positivamente deste novo ciclo. Vale colocar também o que você gostaria de eliminar da sua vida.



Life is good



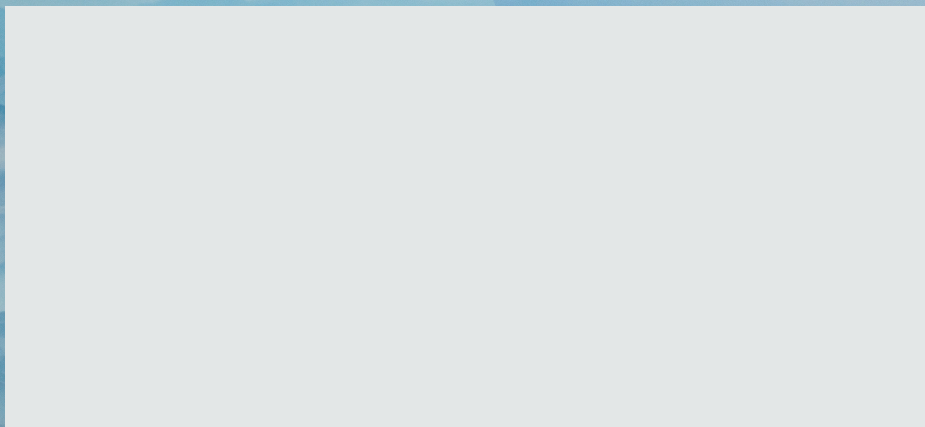
what a great year!

SEMANA 2 - A VISÃO SOBRE MIM!

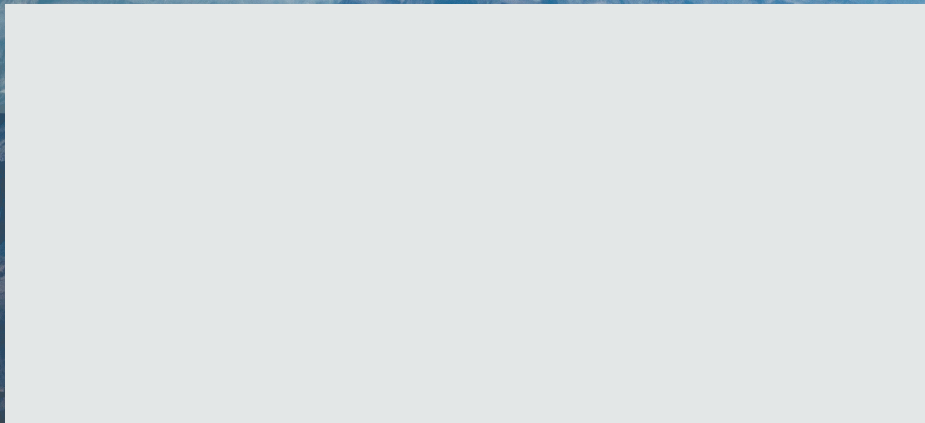
DATA:

Levante seus 3 pontos fortes e 3 pontos, que na sua opinião, precisam ser melhorados

PONTOS FORTES

A large white rectangular box intended for the user to list their three strengths.

PONTOS A SEREM MELHORADOS

A large white rectangular box intended for the user to list their three areas for improvement.

SEMANA 3: SOBRE MIM!

DATA:

Liste os jeitos, atitudes, maneiras que as pessoas que você tem mais afinidade iriam te descrever!



DESAFIO: TAREFA PARA A PRÓXIMA SEMANA:

Envie essa pergunta para pelo menos 3 dessas pessoas.

Peça para elas apontarem pontos fortes e pontos a serem melhorados que elas enxergam sobre você.

Escreva na próxima
página

SEMANA 4: SOBRE MIM!

DATA:

**Anote aqui o que disseram sobre você semana passada:
"Como as pessoas te enxergam?"**



Você se via assim? _____

Alguma característica te surpreendeu? Por quê?

SEMANA 5: O QUE ME DA PRAZER!

DATA:

LISTE 10 COISAS (HOBBIES/ATIVIDADES)
QUE REALMENTE TE DÃO PRAZER



QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ AS FEZ?

DESAFIO: ESCOLHA UMA DELAS PARA FAZER
ESTA SEMANA

"As pequenas coisas que dão prazer são feitas de momentos breves, quase mágicos, nos quais os cinco sentidos parecem parar no tempo e, sem pressa, saborear toda as sensações, antes de registrá-las para sempre na memória.

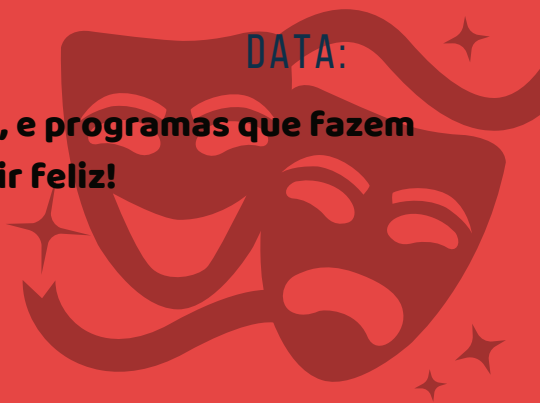
Estes pedacinhos de cotidiano são feitos de cheiros, sabores, cores e sonoridades particulares que tocam você, às vezes inexplicável, e que ficam associados àqueles momentos especiais de sua vida. São pedrinhas semeadas ao longo do caminho de sua existência. Ao parar para observar, por alguns segundos, estes instantes e estes pequeninos prazeres, você saberá do que é que você gosta e, assim, aprenderá a se conhecer melhor. Pois dizer o que ama é um pouco como escrever a sua história ou desenhar o seu próprio retrato.'

(GÉRARD GRÉVERAND)

SEMANA 6: BEM ESTAR

DATA:

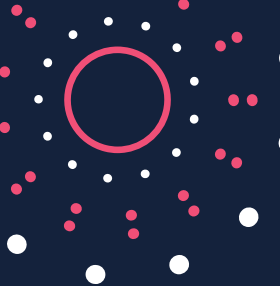
**Liste os filmes, séries de tv, e programas que fazem
você se sentir bem, se sentir feliz!**



REFLEXÃO:

O que eles tem em comum? O que você aprendeu com eles?





**“SER FELIZ SEM
MOTIVO É A MAIS
AUTÊNTICA FORMA
DE FELICIDADE”**

**(CARLOS DRUMMOND DE
ANDRADE**

