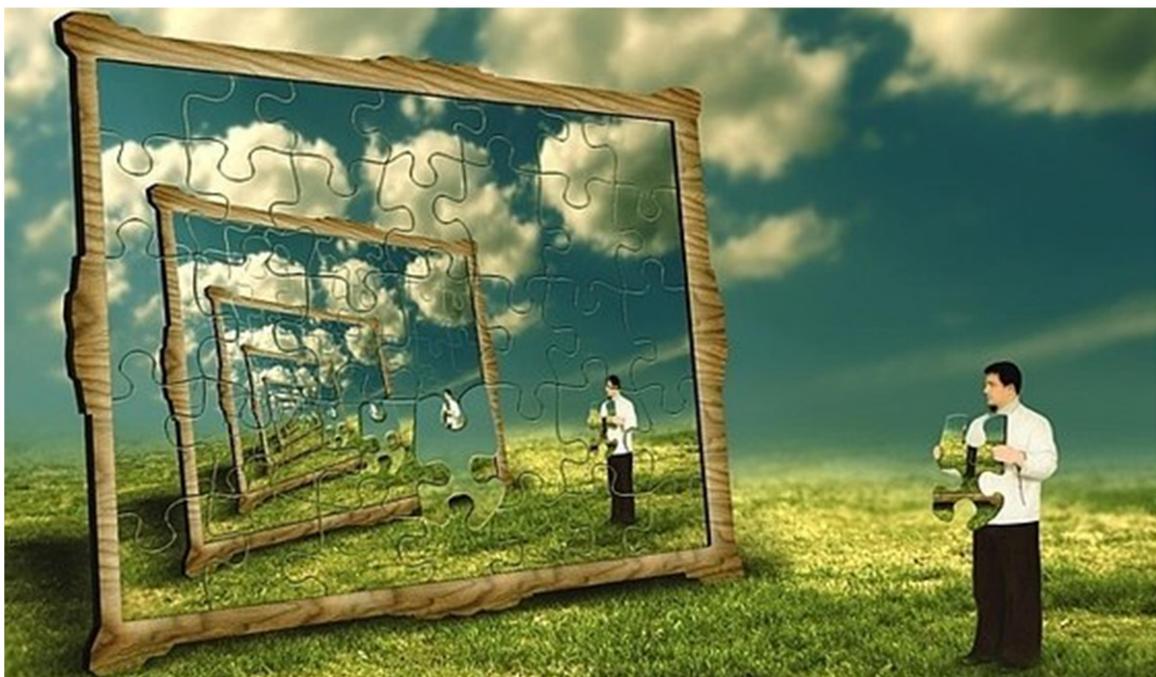




Saber quem sou

A chave para a transformação

Autoconhecimento



Quem sou

Paula Regina Pilastrri, Coach, formada em Secretariado Técnico, Graduada em Letras Português-Inglês, pós-graduada em Assessoria Executiva, Tradução Espanhol-Português, Especialista em Gestão e Aplicação de Terapias Holísticas e Vibracionais e Coach Integrativo, pela ACI-ALUBRAT. Practitioner em Programação Neuro Linguística, praticante de meditação e do Método Silva de Vida (relaxamento físico e mental e visualização criativa). Atuou durante mais de 15 anos como secretária de diretoria e hoje atua como gerente administrativo. Atualmente, divide seu tempo entre a gerência e o coaching, pois descobriu que seu propósito de vida é colaborar com a transformação de pessoas.

WhatsApp: (11) 97648-5919

Site: www.paulapilastrri.com.br

Fan Page: <https://www.facebook.com/coach.paulapilastrri>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/paulapilastrri/>

Email: paula@paulapilastrri.com.br

Introdução

Com este material pretendo lhe mostrar por que o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal podem ser as chaves para transformar nossas vidas.

Primeiro, vamos abordar o que é autoconhecimento e o que ele pode lhe trazer de prático. Assim, será possível entender como os questionamentos que o autoconhecimento promove, como enxergar sua vida como um todo e classificar as áreas que ela abrange, estabelecendo prioridades, metas e objetos para cada uma, permitindo que você se aproxime de uma vida mais plena.

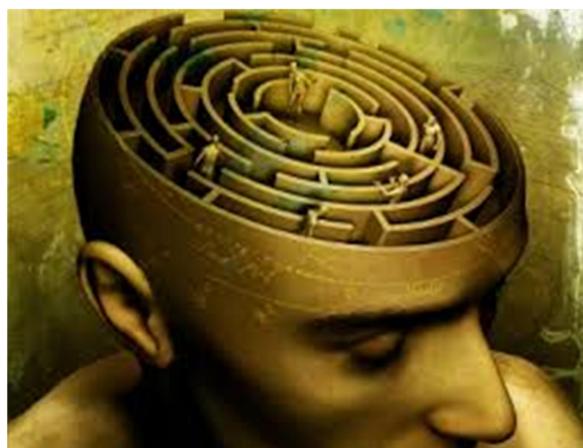
Isso acontece, por que, por meio do autoconhecimento conseguimos identificar os valores e talentos que nos movem. Percebendo a importância desses elementos que nem sempre recebem seu devido crédito, mas que sem conhecê-los, vivemos no automático, muitas vezes, frustrados e não conseguimos entender por que.

Por fim, vou lhe esclarecer as diferenças entre alguns métodos conhecidos no mercado que proporcionam autoconhecimento, mas com abordagens distintas, para que você conheça as diferenças e saiba escolher a melhor alternativa para que você tenha **Transformações** que lhe levem a uma **Vida Plena**.

Autoconhecimento

“De todos os conhecimentos possíveis, o mais sábio e útil é o conhecer a si mesmo”.

William Shakespeare



Nossa busca na vida é por estabelecer relações, sejam elas sociais, de trabalho, pessoais ou amorosas. Buscamos relações construtivas, harmoniosas e equilibradas e que, conseqüentemente, nos traga felicidade. Porém, vivemos tempos de pessoas desequilibradas, frustradas, enfermas, que reclamam de seus trabalhos, de suas vidas, de seus relacionamentos.

Há uma profunda angústia existencial e uma falta de sentido real na vida.

Arrisco dizer que muito desse descompasso de sentimentos tem relação com a forma como fomos educados, pois somos condicionados desde a infância a nos espelhar no externo - no outro. A construção de nosso ego se dá pelo outro, como diria Osho, “quando uma criança nasce, a primeira coisa da qual ela se torna consciente não é ela mesma; a primeira coisa da qual ela se torna consciente é o outro. O nascimento é isso.”

E assim passamos nossa vida, orientados pelo externo, na tentativa de agradar o outro, satisfazer suas necessidades e desejos para sermos aceitos, amados,

integrados. O que acontece é que vamos, lentamente, matando uma parte divina dentro de nós - nossa Essência.

Aquele EU que sabe quem de fato somos, que conhece nossas reais capacidades e que sabe o que veio fazer neste mundo, mas, por estarmos tão preocupados com o externo, com as expectativas dos outros, da sociedade, nós esquecemos de ouvi-lo.

E passamos a nos esconder atrás de uma máscara irreal de ser. Tentando agradar a todos, deixamos de vibrar no nosso melhor. É como se fossemos um pássaro, mas quisemos nadar, pois o céu não é suficiente. Um sentimento de inadequação aflora, pois parece que dentro de nós pulsa algo maior, mas ele não tem forças para se manifestar, e um vazio existencial nos invade.

Ocorre que, na maioria das vezes, deixamos que apenas nosso lado sombra se manifeste. Aquele lado de nossa personalidade que não está elaborado e que não aceitamos muito bem, e que, constantemente, insistimos em negar, pois uma vez que estamos regularmente mirando o externo temos pouco tempo para nos conhecer e aprender a lidar com nossas frustrações, dores e mágoas.

Por outro lado, às vezes, parece que tudo caminha bem em nossas vidas, mas aquele sentimento de vazio insiste em existir. Esse é um aviso de que precisamos investir um tempo em autoconhecimento, pois é um processo necessário quando se quer avançar, ir além.

Gosto de comparar o autoconhecimento com uma visita a um lugar desconhecido; é sempre bom possuir um mapa e um roteiro, pois arriscar iniciar essa viagem sem plano, na certa é perder tempo e dinheiro.

O autoconhecimento é uma chave para reconstruir indivíduos, pois ele permite a introspecção, a reflexão e a observação de si mesmo, **sem julgamento**. Olhar para nossa vida contabilizando as conquistas, os ganhos, os acertos, confraternizando-nos com eles, avaliando quais as habilidades, os talentos, os valores que estavam presentes em determinadas situações, reforçando o que há de bom em nós.

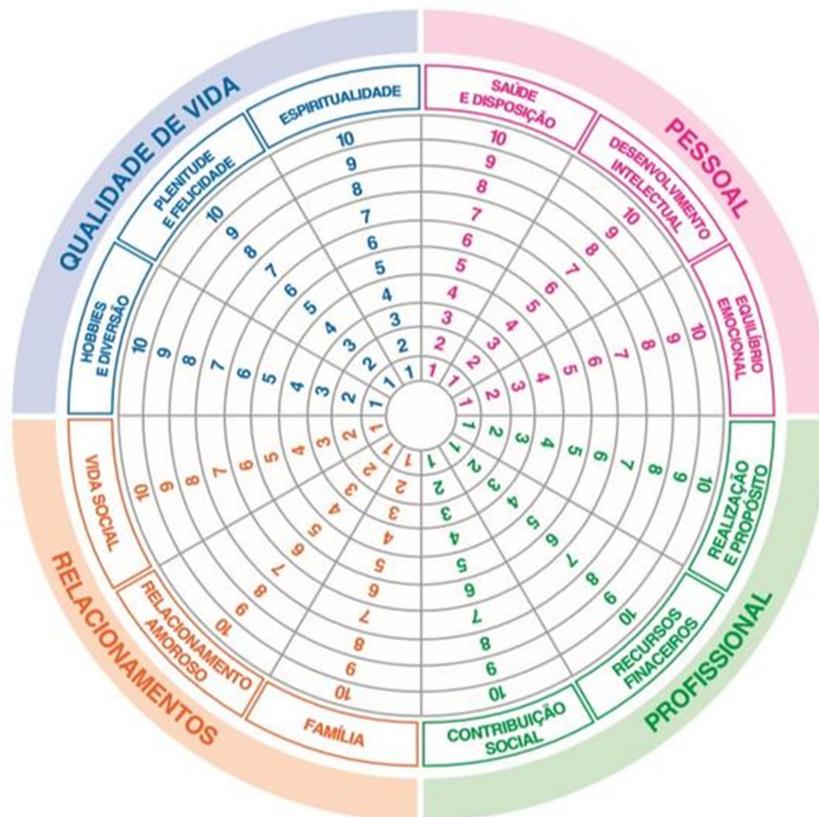
É também um momento de reconhecermos nossas fragilidades, mas não para nos penalizarmos e sim para que, com imparcialidade, possamos olhar nossas falhas em busca de melhores atitudes e comportamentos.

“A chave para gerenciar os outros de maneira efetiva é aprender a se gerenciar primeiro. Quanto mais você conhece a si mesmo, melhor poderá se relacionar com os demais, a partir de uma posição de confiança, segurança e força”

Weisinger

Vida

Quando olhamos para nossa vida, precisamos perceber que ela é composta de quatro grandes áreas. Eu gosto de usar a divisão Pessoal, Profissional, Relacionamentos e Qualidade de Vida e, a partir dessas quatro estabelecer suas subdivisões, como podemos ver na figura abaixo.



O que observo é que, frequentemente, damos ênfase a uma área achando que ela deverá suportar todas as outras e sugamos o máximo dela.

Vou citar como um exemplo a Profissional. Assim, investimos todo nosso empenho e dedicação nela e acabamos quase que abandonado as outras. Mas, usando a metáfora do garçom que segura uma bandeja equilibrada em quatro dedos, se ele resolver segurar com apenas um, dois ou três, a bandeja se desequilibrará, assim acontece com nossa vida.

Quando valorizamos apenas uma área de nossa vida, abandonamos as outras e nos desequilibramos. Assim, é preciso voltar o olhar a todas as áreas e estabelecer pequenos objetivos para cada uma, pois assim vamos nos nutrir e aumentar nossa energia para objetivos maiores.

A figura acima é conhecida como Roda da Vida e é uma ferramenta que visa mapear seu momento atual, para que você tenha clareza de onde está nesse momento de sua vida para poder traçar os próximos passos. Na roda, você atribuirá uma nota para cada área, analisando o seu momento presente.

Valores

Valores são atitudes naturais presentes em todas as pessoas. São condutas que regem o comportamento humano, que dão diretrizes à vida, fazendo com que os indivíduos se comportem de modo construtivo e harmonioso.

Num processo de autoconhecimento, conseguimos identificar esses valores, que são os alicerces de nossa vida. De acordo com Weil (2002, p. 47), “valor é uma variável da mente que faz com que o ser humano decida ou escolha comportar-se numa determinada direção e dentro de determinada importância”.

De acordo com os valores absorvidos, inconscientemente, no decorrer da vida é que são delimitados as ações, as opiniões, as ideias, as atitudes e o comportamento humano. O caráter ético de uma pessoa é formado por valores de natureza ética.

Os valores são a base da aprendizagem, pois são eles que indicam a direção, motivam e inspiram a conduta para a vida, por serem um conjunto de entendimentos, eles substituem as regras, pois, uma vez que se possua valores éticos, não são necessárias normas, pois por si mesma, a pessoa já reage positivamente.

Normalmente, os valores de uma pessoa respondem à pergunta: “O que é importante para mim?” Os valores servem como referência, são eles que dão significado aos nossos atos.

Conforme Kuczmariski (1999), “o ser humano desenvolve suas crenças e valores desde a infância. Iniciados no seio da família, expandidos nas escolas e na religião, consolidados nas descobertas e nas experiências, ajustados nas mudanças e nos acontecimentos da vida e polidos nos relacionamentos com amigos e pessoas marcantes, eles ajustam nossa personalidade e fortalecem nosso caráter”.

Mas, muitas vezes, vivemos preocupados em pagar nossas contas, trabalhar e vamos transitando pela vida sem dar importância para os tais Valores. Mas eles estão aí, convivendo com você e se você não os reconhece, eles não podem lhe ajudar.

Um exemplo é quando trabalhamos em um ambiente que ao analisarmos friamente é bom, recebemos nosso salário no final do mês, pagamos nossas contas, mas alguma coisa naquele ambiente, com aquelas pessoas e situações não lhe deixa confortável.

Você já ponderou que podem existir valores diferentes dos seus operando nesse ambiente? Quando precisamos conviver com valores que são muito distintos dos nossos, nos sentimos feridos, magoados e podemos nos sentir inseguros, frustrados, com medo e até adoecer. Reflita, quais são seus valores, o que de fato é importante para você?

“A essência do ser humano é a capacidade de dirigir a própria vida. Os seres humanos agem; os animais e os “robôs” reagem. O ser humano pode fazer escolhas embasadas em seus valores. Nossa capacidade de escolher o rumo de nossa vida nos permite reinventamo-nos, mudar nosso futuro e influenciar significativamente o resto da criação. Esse é o dom que possibilita o uso de todos os demais dons. É o dom que nos permite elevar nossas vidas a patamares cada vez mais altos.”

Stephen R. Covey

Talentos

Quantas vezes você já ouviu ou pronunciou a frase: Talento? Eu não tenho nenhum...

Será mesmo que não? Talento nada mais é do que aptidão, capacidade, habilidade ou disposição para realizar algo. É uma inclinação natural para executar uma ação, uma tarefa pontual ou um trabalho.

Todos temos talento. Ocorre que nem sempre estamos direcionando os nossos para a atividade mais adequada a eles.

Quantas vezes não nos pegamos pensando, “ah... bem que podia ser sexta-feira, pois aí sim posso fazer o que gosto”, ou “não vejo a hora de minhas férias e/ou aposentadoria chegarem...”?

Claro que precisamos de descanso, trabalhamos e merecemos nosso lazer.

O que estou falando é sobre passar a vida esperando a sexta-feira, o final de semana, as férias, a aposentadoria, por se encontrar desmotivado com seu estado atual, ou seja, sem motivos para levantar da cama pelas manhãs e realizar suas atividades.

O que ocorre é que as pessoas vão sobrevivendo, aceitando o que vem pela frente e depois reclamam que não estão felizes e satisfeitas com os resultados que obtêm.

Será que estamos aproveitando nossos talentos? Será que sabemos reconhecê-los? Ou vamos passar a vida executando atividades que não condizem com nossas habilidades ou em ambientes que não nos proporcionam crescimento e desenvolvimento, insistindo em situações frustrantes, por medo de mudanças, em nossa zona de conforto?

Uma coisa é fato, mudanças são inerentes à vida. Elas acontecem a todo momento, a gente querendo ou não, gostando ou não. A natureza e as pessoas estão em constante mudança, aceitar que isso é um ciclo natural da vida nos alivia, pois se adentrarmos nesse fluxo iremos nos renovar também.

Para sairmos dessa situação é muito importante uma reflexão sincera sobre o que gostamos de fazer. O que fazemos bem. De que forma podemos contribuir com as pessoas, a sociedade e o mundo.



Como estabelecer objetivos

Tendo em mente cada uma das áreas de sua vida, faça uma lista de seus sonhos e desejos. Liste tudo que você tem vontade de conquistar e realizar.

Depois, comece a selecionar os sonhos que no momento são suas prioridades e os descreva conforme abaixo:

Objetivo: O que você deseja especificamente? Escreva seus objetivos sempre com sentenças afirmativas. E questione-se: esse objetivo é realmente meu, ou “comprei” essa ideia de alguém?

Valores e Referências: Identifique porque isto é importante para você? Quais valores você vai satisfazer?

Motivadores/Ganhos: Quais são os benefícios que você terá ao alcançar esse objetivo?

Sabotadores/Perdas: O que você perde com esse objetivo? Identifique se ao realizar esse objetivo, de alguma forma, afetará negativamente outras pessoas ou o meio ao qual você faz parte. Você pode alterar seu objetivo de forma que não faça mal nem interfira com o meio?

Recursos: O que você irá precisar para realizar seu objetivo? (Recursos financeiros, conhecimentos, qualidades, competência, tempo, etc.)

Estratégia: Quais serão as formas para realizar seu objetivo? Você conhece alguém que já o tenha realizado anteriormente? Se sim, como essa pessoa conseguiu? Use essa informação como parâmetro.

Ações: Quais serão os passos que você dará para alcançar seu objetivo? Descreva cada uma das ações necessárias para realização de seu objetivo.

Responsabilidade: Depende de quem a realização desse objetivo? Se depender de mais alguém além de você, o que você pode fazer para que o objetivo dependa unicamente de você, para ser iniciado hoje e mantido até o final?

Comprometimento: Qual é seu grau de comprometimento em atingir esse objetivo? O que você pode fazer para aumentar o comprometimento?

Evidência: Qual será a evidência de que você alcançou seu objetivo?

Lembre-se, sonhos só se realizam quando se tornam objetivos e são desmembrados em ações. Se você não tem motivação suficiente para persistir, é hora de se questionar se esse objetivo é realmente importante para você.

Quando procrastinamos, adiamos ações, arranjamos desculpas e justificativas para nós, é preciso investigar se realmente queremos o que dizemos querer.

Coaching e terapia



O coaching é um processo breve que nos auxilia a reconhecer nosso potencial, atingir objetivos específicos e nos tornar protagonistas de nossas vidas.

O coaching é diferente da terapia, pois essa, geralmente, está mais voltada a tratar traumas, conflitos, desordens emocionais e problemas que têm suas raízes em nosso passado e, geralmente, é um processo mais longo.

- A terapia: tem foco em eventos traumáticos, questões psíquicas, introspecção, passado e a causa de alguns problemas psicológicos e, também, o desenvolvimento do autoconhecimento, entre outros casos.

- O coaching se ocupa das transformações do coachee (cliente), avaliando seu presente, criando ações efetivas para atingir um objetivo futuro.

Com técnicas específicas, o coaching nos faz olhar para frente, para nosso futuro, para nossos desafios. Fazendo-nos abrir nossa caixa de ferramentas e identificar quais as mais adequadas para a construção da vida que realmente queremos.

Por meio de algumas ferramentas, o coach (profissional) trabalha situações com o coachee que o levarão a lidar com suas dúvidas, inseguranças e crenças limitantes, atuando como um **agente facilitador** para que ele saia da zona de conforto e realize ações efetivas, levando-o a um processo profundo de autoconhecimento, que favorecerá a concretização de seus objetivos.

O Coaching é indicado para pessoas que estão em busca de aperfeiçoamento, direcionamento e equilíbrio entre vida pessoal e profissional, que estejam dispostas a sair da zona de conforto e da procrastinação em busca de uma vida com mais qualidade.

Um processo de coaching nos conduz ao reconhecimento de nosso verdadeiro poder, pois nos permite identificar nossos valores. Levando-nos a reconhecer qualidades e talentos que podem estar adormecidos em nós, em razão de estarmos presos às crenças limitantes.

Participar desse processo é permitir-se um novo olhar para a vida, com novas ideias, perspectivas e comportamentos.

“Não importa o que fizeram com você. O que importa é o que você faz com aquilo que fizeram com você.”

Jean Paul Sartre

***“Não adianta mudar de endereço
sem reformar a alma.
Trocar de emprego,
sem refletir sobre os próprios sentimentos e atitudes.
Entrar em um novo relacionamento, mais fresco, menos “problemático”,
sem se propor a mudar de postura e romper os círculos viciosos.
Não é deslocar o corpo sem entender o movimento.
É amolecer a essência.”***
Clara Baccarin

“Os hábitos consagrados são uma receita para o desastre.”
Carlson Inovação, a arte de Steve Jobs, de Carmine Gallo

***“A imaginação é o início da criação. Você imagina o que deseja; você quer o
que imagina; e, finalmente, cria o que quer.”***
George Bernard Shaw

Após a leitura deste material, mande-me um e-mail contando sobre sua experiência, dê-me suas sugestões e opiniões. Se ele for útil a você, repasse para seus amigos, apenas peço que não utilize os textos sem mencionar sua fonte. Muito Obrigada e boa sorte em sua caminhada.

DIREITOS AUTORAIS

Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não tem permissão para vender, copiar/reproduzir seu conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

Jan/18