



## Para saber mais

Conhecer a si mesmo. Este é um dos grandes desafios que temos nos cursos sobre Softskills. Afinal de contas, nem sempre temos consciência sobre aquilo que somos bons e sobre o que não somos tão bons assim.

Pensando nisso, gostaria de recomendar a seguinte reflexão:

### **Pratique a consciência plena.**

Estudos mostram que a maioria das pessoas não têm consciência de certas coisas sobre si mesmas, seus comportamentos e seus desejos. É fácil se pintar como o herói da própria história, mas observe o que você está ignorando a seu respeito. Ao praticar a consciência plena, você consegue enxergar o seu eu interior e viver uma vida mais objetiva. A consciência plena envolve dois componentes:

Prestar atenção em si mesmo. Pense em quem você é neste exato momento. Sobre o que você está pensando? O que você está sentindo? Como você descreve o seu comportamento? Aprender a prestar atenção em quem você é e o que está pensando a cada momento pode deixá-lo mais consciente das suas emoções e reações.

Observar sem julgamentos. Quando a reação emocional é forte, agir como observador das próprias ações pode ser uma atividade bastante útil. A sua reação emocional faz sentido? Em vez de deixar os sentimentos guiarem a sua vida impensadamente, pare um pouco para pensar de onde vêm esses sentimentos e como você deve reagir a eles.