Mapa mental

Autoconhecimento: o que é e como desenvolver

Autoconhecimento

O que é

- Observar a si mesmo com honestidade
- Reconhecer emoções, padrões e valores reais
- Ver com clareza, inclusive o desconfortável
- Escolher agir em vez de reagir

Base de tudo

- Inteligência emocional começa pela própria emoção
- Liderança exige conhecer o próprio estilo
- Decisões melhoram ao conhecer seus vieses
- Só o que é enxergado muda

Quatro pilares

- Consciência emocional: nomear o que sente
- Consciência de padrões: reações que se repetem
- Consciência de valores: o que importa
- Consciência de impacto: os pontos cegos

O que sabota

- Síndrome do impostor distorce a própria competência
- Autossabotagem age contra os próprios objetivos

Ferramentas de apoio

- DISC, Janela de Johari e inteligência emocional
- Dão nome e direção ao difuso
- São ponto de partida, não veredito

Plano de ação

1. Peça feedback honesto e ouça sem se defender
2. Registre e revise suas reações da semana
3. Use ferramentas estruturadas de avaliação comportamental
4. Observe sinais do corpo: tensão, sono e respiração
5. Crie pausas entre o estímulo e a resposta

Para guardar

Autoconhecimento é prática contínua: só dá para mudar o padrão que você consegue enxergar.

Autor: **Vagner Soares**
Artes gráficas: **Yago Soares**
vagnersoares.com.br