

## Exercício de autoconhecimento

Completa as seguintes frases:

1- Eu sou \_\_\_\_\_

2- Descrevo-me como: \_\_\_\_\_

---

---

---

3- As minhas principais características são: \_\_\_\_\_

---

---

---

Reflete agora sobre as seguintes questões:

4 - Das características anteriores, quais consideras que são qualidades?

---

---

---

---

5 - Das características anteriores, quais consideras que são pontos a melhorar?

---

---

---

---

6 - Quais os valores fundamentais que guiam normalmente as tuas escolhas e comportamentos?

---

---

---

---

7 - O que te apaixona fazer e/ou ver?

---

---

---

---

8 - Quais são os teus interesses?

---

---

---

---

9 - Quando estás sozinha, o que fazes?

---

---

---

---

10 - Quais são as tuas conquistas até agora, e o que aprendeste com cada uma delas?

---

---

---

---

11 - Quais são os erros que cometeste até agora que te trouxeram aprendizagens e influenciaram como és? Escreve as aprendizagens obtidas.

---

---

---

---

12 - Que atividades ou tarefas fazes sem teres que te esforçar muito, que são como “talentos” naturais para ti?

---

---

---

---

13 - O que te faz sentir viva e com propósito?

---

---

---

---

14 - Quais foram os momentos da tua vida e que te sentiste mais confiante e livre?

---

---

---

---

15 - Quais são os principais papéis que desempenhas na tua vida? (exemplo: papel de amiga, de irmã, de mãe, de trabalhadora, etc)

---

---

---

---

16 - Quais são as atividades que te fazem perder a noção do tempo quando estás envolvida nelas?

---

---

---

---

17 - Quais os teus sonhos e objetivos pessoais e profissionais?

---

---

---

---

18 - Quais são as coisas, pessoas ou ambientes que te inspiram? E porquê?

---

---

---

---

19 - Quais foram os momentos da tua vida pelos quais ou nos quais te sentiste mais grata?

---

---

---

---

20 - Qual o lugar que, quando estás presente, sentes paz e bem-estar?

---

---

---

---

21 - Como é o teu relacionamento contigo mesma? Como descreverias a tua autoestima e amor próprio?

---

---

---

---

22 - Quais são os momentos da tua infância ou adolescência ou idade adulta que tiveram um impacto significativo em quem és hoje?

---

---

---

---

23 - Imagina que poderias fazer uma viagem no tempo, até ao dia do teu funeral e conseguirias ouvir tudo o que as pessoas diziam sobre ti. O que te deixaria super orgulhosa e feliz de ouvir? Como gostavas de ser lembrada?

---

---

---

---

24 - Quais são as pessoas com as quais te sentes mais conectada? E quais são as que sentes menos conexão? Justifica a resposta para as duas, que características têm? Porque é que há mais conexão com umas pessoas do que com outras?

---

---

---

---

25 - Se pudesses deixar uma mensagem para sempre no mundo, que seria lida por várias e várias gerações seguintes, que mensagem seria essa? E porquê? De que modo essa mensagem está conectada contigo e com quem és?

---

---

---

---

26 - O que te faz deitar na almofada, ao final do dia, com a “consciência tranquila”?  
O que te tranquiliza e conforta?

---

---

---

---

27 - O que é para ti ter sucesso?

---

---

---

---

28 - Se existisse um mágico ao qual poderias pedir um desejo, apenas um. O que era mais importante para ti pedir?

---

---

---

---

29 - Imagina que poderias viver um “dia ideal”, sem qualquer restrição, o que farias?

---

---

---

---

30 - Até hoje, qual foi o elogio que mais gostaste de ouvir sobre ti e porquê?

---

---

---

---

31 - O que gostarias de fazer, a nível de trabalho, se não fosses paga para tal? Se não existissem salários, mas tivesses que trabalhar, qual o trabalho/funções que escolhias?

---

---

---

---