

POR QUE INVESTIR EM AUTOCONHECIMENTO?

O QUE INFLUENCIA SUAS DECISÕES E ESCOLHAS?

A neurociência já ajudou a compreender que quando uma pessoa vai tomar uma decisão, por mais que ela pense que está agindo **apenas racionalmente**, há um **forte componente emocional** envolvido nessa escolha. Fato é que, isso está no plano inconsciente. Então, quando você começa a pensar nas opções de escolha, **ativa suas emoções** e ativa também seus instintos de sobrevivência diante do grupo. **Querendo ou não**, ainda que sem perceber, ativa as duas emoções mais básicas: medo e raiva. Elas influenciarão em sua escolha. Medo do quê? Raiva por quê? Quando a pessoa tem uma **maior consciência emocional** e traz à luz da consciência do momento o real motivo de sua escolha, poderá sentir, reconhecer o que a impede ou a impulsiona. Isso é vivência, não é botão mágico a apertar. O **autoconhecimento**, ou seja, **uma consciência de si mesma ampliada**, possibilita à **pessoa que ela faça escolhas mais seguras e coerentes consigo**, ao invés de, sem perceber, agir e escolher com a intenção primeira de agradar aos outros e se sentir aceita e não rejeitada. Mas não percebe que rejeitou a si mesma, e alimentou a própria sensação de rejeição. **Observe-se nisso**. Considere crescer para você.

Fique bem e até breve.
Douglas Liberato

POR QUE INVESTIR EM AUTOCONHECIMENTO?

O que influencia nossas decisões e escolhas?

A neurociência já ajudou a compreender que quando uma pessoa vai tomar uma decisão, por mais que ela pense que esta agindo apenas racionalmente, há um forte componente emocional envolvido nessa escolha. Fato é que, isso está em nosso plano inconsciente.

Então, quando você começa a pensar nas opções de escolha, ativa suas emoções e ativa também seus instintos de sobrevivência diante do grupo. Querendo ou não, ainda que sem perceber, ativa as duas emoções mais básicas: medo e raiva. Elas influenciarão em suas escolhas.

Medo do quê? Raiva por quê?

Quando as pessoas têm uma maior consciência emocional e traz à luz da consciência do momento, o real motivo de sua escolha, poderá sentir, reconhecer, o que a impede ou impulsiona.

Isso é vivência, não é botão mágico a apertar.

O autoconhecimento, ou seja, uma consciência de si mesma mais ampliada, possibilita a pessoa que ela faça escolhas mais seguras e coerentes consigo, ao invés de, sem perceber, agir e escolher na intenção de agradar os outros, se sentindo aceita e não rejeitada. Mas não percebe que rejeitou a si mesma e alimentou a própria sensação de rejeição.

Observe-se nisso!

Fique bem e até breve
Douglas Liberato.