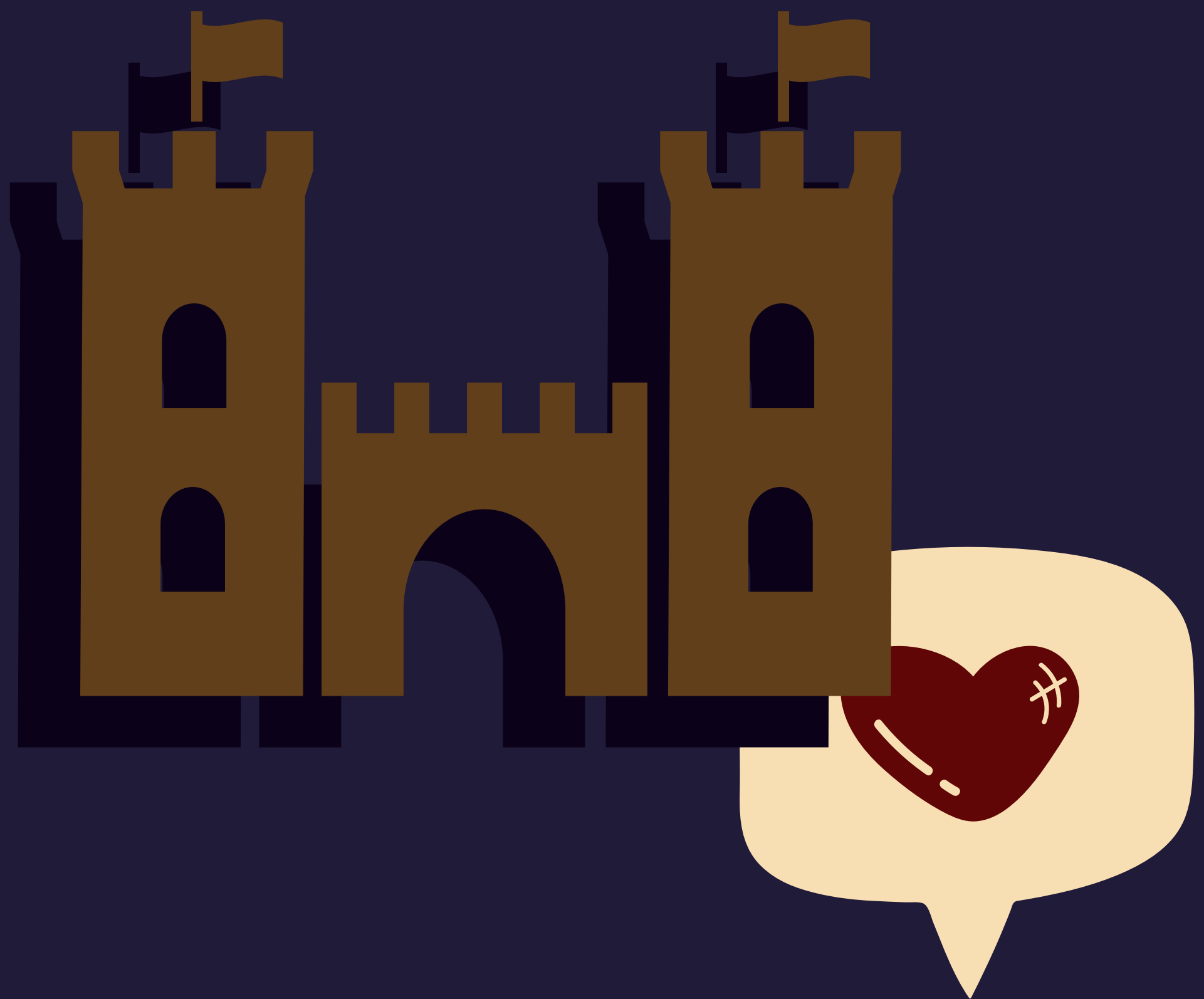


Explore o seu Castelo Interior

e seja o melhor de você



*Um guia prático sobre Autoconhecimento
e Autocuidado*

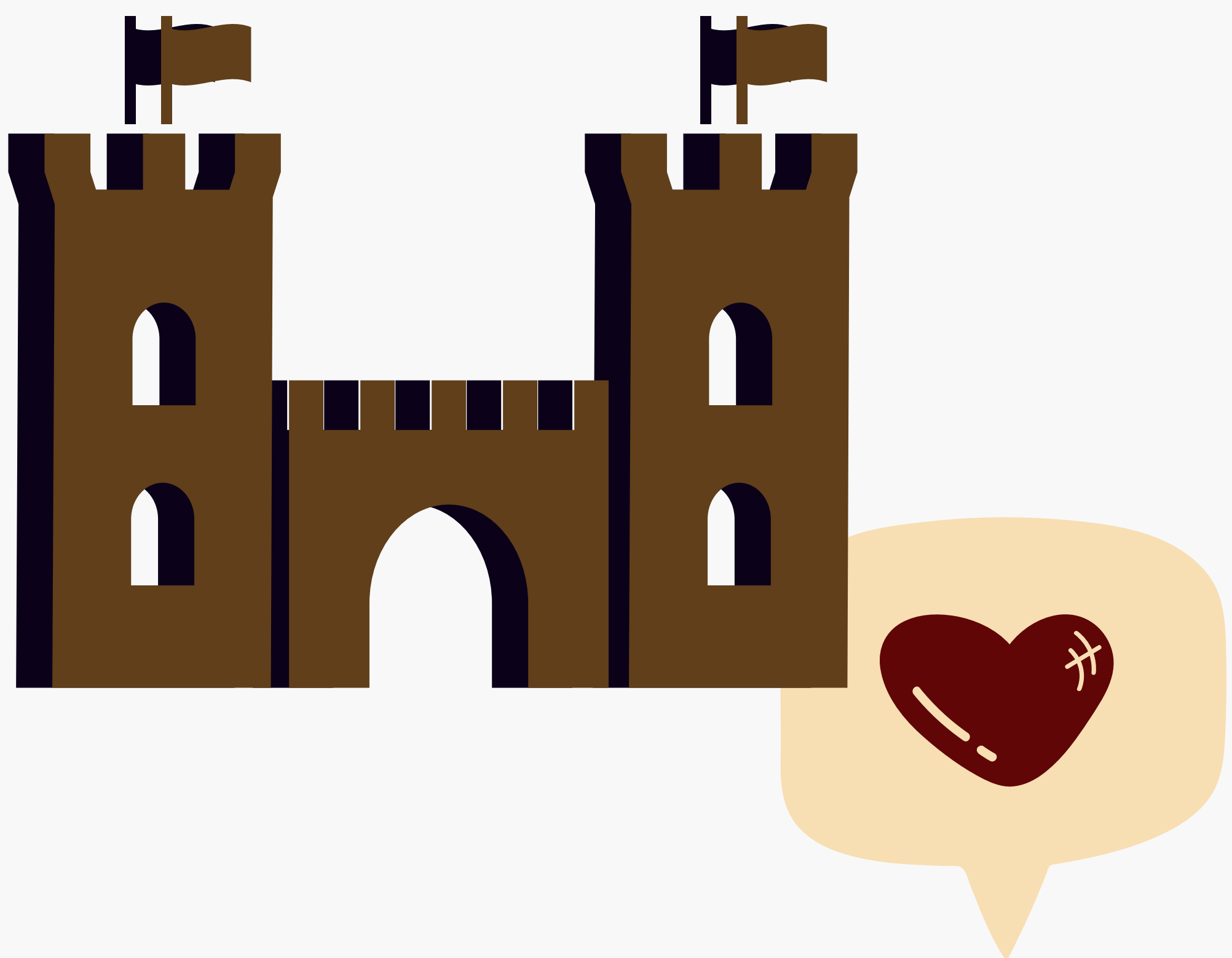
THAÍS EMMANUELLE MESQUITA HERMES FARIA

Atena
Editora
Ano 2022

THAÍS EMMANUELLE MESQUITA HERMES FARIA

Explore o seu Castelo Interior

e seja o melhor de você



Atena
Editora
Ano 2022

Editora chefe

Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária *2022 by Atena Editora*

Janaina Ramos *Copyright © Atena Editora*

Projeto gráfico *Copyright do texto © 2022 Os autores*

Thaís Emanuelle Mesquita Hermes *Copyright da edição © 2022 Atena Editora*

Mylla Cristie Mesquita Hermes *Direitos para esta edição cedidos à Atena*

Edição de arte Editora pelos autores.

Luiza Alves Batista *Open access publication by Atena Editora*



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva da autora, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos a autora, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof^a Dr^a Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Prof^a Dr^a Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Prof^a Dr^a Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Prof^a Dr^a Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Araújo – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Livia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Explore o seu Castelo Interior e seja o melhor de você

Diagramação: Thaís Emanuelle Mesquita Hermes
Mylla Cristie Mesquita Hermes
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: A autora
Autora: Thaís Emanuelle Mesquita Hermes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H553 Hermes, Thaís Emanuelle Mesquita
Explore o seu castelo interior e seja o melhor de você /
Thaís Emanuelle Mesquita Hermes. – Ponta Grossa -
PR: Atena, 2022

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-921-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.216222402>

1. Teoria do autoconhecimento. 2. Autocuidado. I.
Hermes, Thaís Emanuelle Mesquita. II. Título.

CDD 158.1

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DA AUTORA

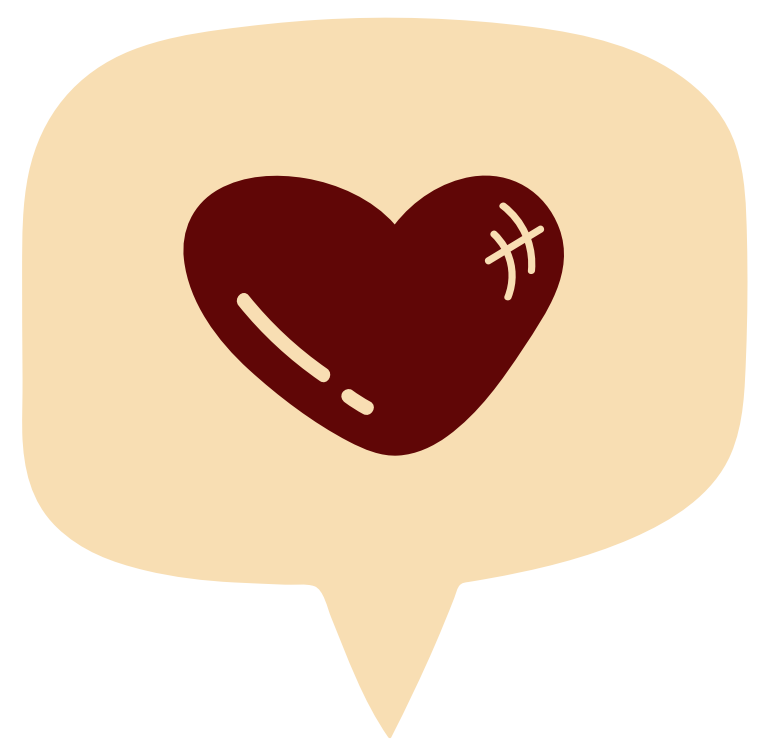
A autora desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

*Para encontrar-se
é necessário
ordenar tudo para
o Amor!*

*Para conviver
também!*



Caro leitor

O autoconhecimento é um processo de aprendizado que não se resume em saber seus defeitos e qualidades ou enumerar pontos fortes e fracos. Embora, saber sobre isso em determinado momento pode facilitar as coisas. Trata-se de uma habilidade pontual, pois estamos o tempo todo passando por mudanças.

Com este Ebook você será capaz de compreender o poder extraordinário do Autoconhecimento como instrumento para iniciar uma rotina de cuidados capazes de aumentar sua qualidade de vida.

Somente soldados treinados são capazes de sobreviver a uma guerra!

A leitura deste texto mostrará caminhos e ferramentas necessárias para vencer a batalha de uma vida medíocre e sem sentido e o ajudará a levantar-se da mesmice, a trabalhar de verdade, a servir e amar ao próximo. Enfim a ser o melhor de você.

Alguns passos aqui informados lhe parecerão óbvios, porém, são de difícil execução, deste modo, procuro começar proporcionando uma quebra de paradigmas, uma mudança de consciência. Informando e deixando claro alguns pontos fundamentais e necessários ao processo de mudança.

Informo que neste Ebook falarei sobre saúde, cuidado, transcendência e força, mas sobretudo falarei sobre o **Amor**.

Estou convencida de que o caminho para o aperfeiçoamento pessoal passa pelo Amor e aceitação de nós mesmos, mas também pelo Amor ao outro.

O aperfeiçoamento pessoal só faz sentido se for capaz de trazer benefício também ao outro.

Espero de verdade que você compreenda os benefícios do Autoconhecimento e do Autocuidado, porém, espero ainda mais que você contemple o mundo de possibilidades em seu interior e o aperfeiçoe pelo dom do Amor.

Com carinho,

Thais Emmanuelle

Primeiros Passos:

Se situe!

Boa parte dos cursos sobre Autoconhecimento e Autocuidado tendem a abordar estes assuntos a partir do passado: entenda seu passado, faça as pazes com seu passado e blá blá blá,...

No entanto, a orientação é conhecer onde você está, o que você faz, quais são suas obrigações hoje.

Temos passado por nossas vidas de uma maneira tão superficial que não nos esforçamos nem mesmo para fazer as atividades propostas,

O trabalho, os estudos, as tarefas de casa, a maternidade ou paternidade, as amizades, os compromissos sociais, se resumem apenas na repetição de hábitos vazios, sem sentidos e que não requer muita atenção.

Somos Robôs de nós mesmos!

Deste modo, o primeiro passo para iniciar o caminho do Autoconhecimento é analisar onde você está hoje e suas reais circunstâncias.

Entenda como funcionam as coisas ao seu redor!

Isso parece claro, mas não é pra todo mundo.

Criamos ilusões acerca do emprego, da família, dos amigos e por isso confundimos nossas funções e nosso papel em determinadas ocasiões.

O exercício é simples e ao mesmo tempo, um pouco custoso.

Para começar responda perguntas como:

Eu trabalho no local?

Minha função neste local é?

Em casa, meu papel é ?

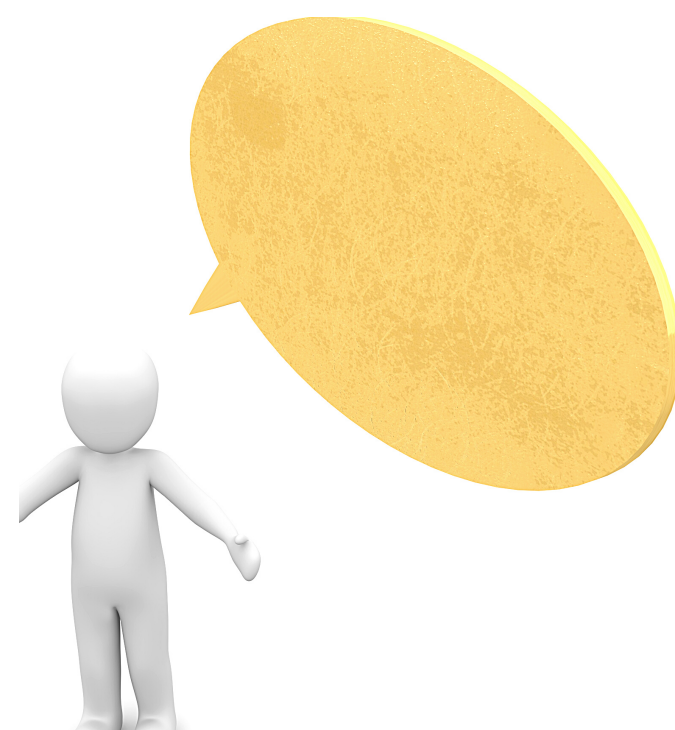
(Mãe, pai, filho)

E por isso devo ser mais?

O que devo fazer em casa é?

Eu estudo?

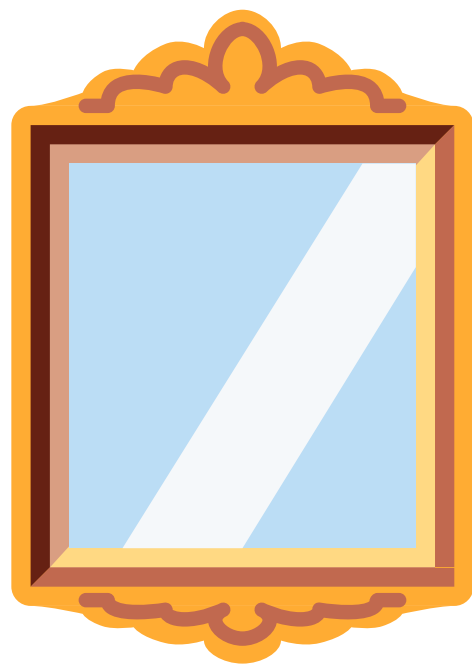
Meu objetivo com este curso é ?



Convém dizer aqui que o Autoconhecimento é um processo longo, demorado e que requer muita atenção e vontade.

Poucas pessoas estão realmente interessadas em avaliar-se e julgar-se com sinceridade, pois para isso é necessário olhar-se nu no espelho e avaliar os detalhes.

Coisa que quase ninguém quer é se olhar nu no espelho, não é mesmo?



Porém, não se engane, avaliar suas funções e seu papel em cada lugar é sim, só o primeiro passo!

Esse processo vai muito além de tudo isso.

Eu sempre digo e repito: Autoconhecimento por si só é perda de tempo e não faz sentido.

Vai muito além, porque é o processo interior e pessoal que te levará ao aperfeiçoamento e a busca por um melhor desenvolvimento de si.

Isso, por si só, já é indícios de amor.

O autoconhecimento como processo de autocuidado te leva a se amar e se aceitar de uma maneira que conseqüentemente, isso passe a beneficiar até o outro.

Você passará ainda a aceitar melhor os outros e isso também é indícios de Amor.

Sem as máscaras da vergonha, do medo e da falta de vontade e com disposição para trilhar este caminho.

O enfrentamento de si revelará inúmeras novas formas de lidar com os revezes da vida, pois, fortalece a humildade, a sinceridade e o espírito de empatia.

Vejo uma celulite aqui...

E um furúnculo também...

E essa gordura abdominal?

Será que realmente é melhor fingir que não estou vendo?

Não seria melhor perguntar: O que eu posso fazer para melhorar isso?

Pois bem, quem não está a fim de apreciar suas gordurinhas, nu, na frente de um espelho, não saberá vivenciar este processo e entender que ele vai muito além de tudo isso.

Primeiro você contempla as muralhas do castelo e só depois adentra em seus aposentos.



Para isso, primeiro é necessário analisar aquilo que os seus olhos são capazes de enxergar.

É ver com clareza e atenção e depois fazer perguntas do tipo:

Por que aquilo me incomoda tanto?



BENEFÍCIOS DO AUTOCONHECIMENTO

Melhora e análise dos próprios valores: é seguir aquilo que realmente faz sentido para você.

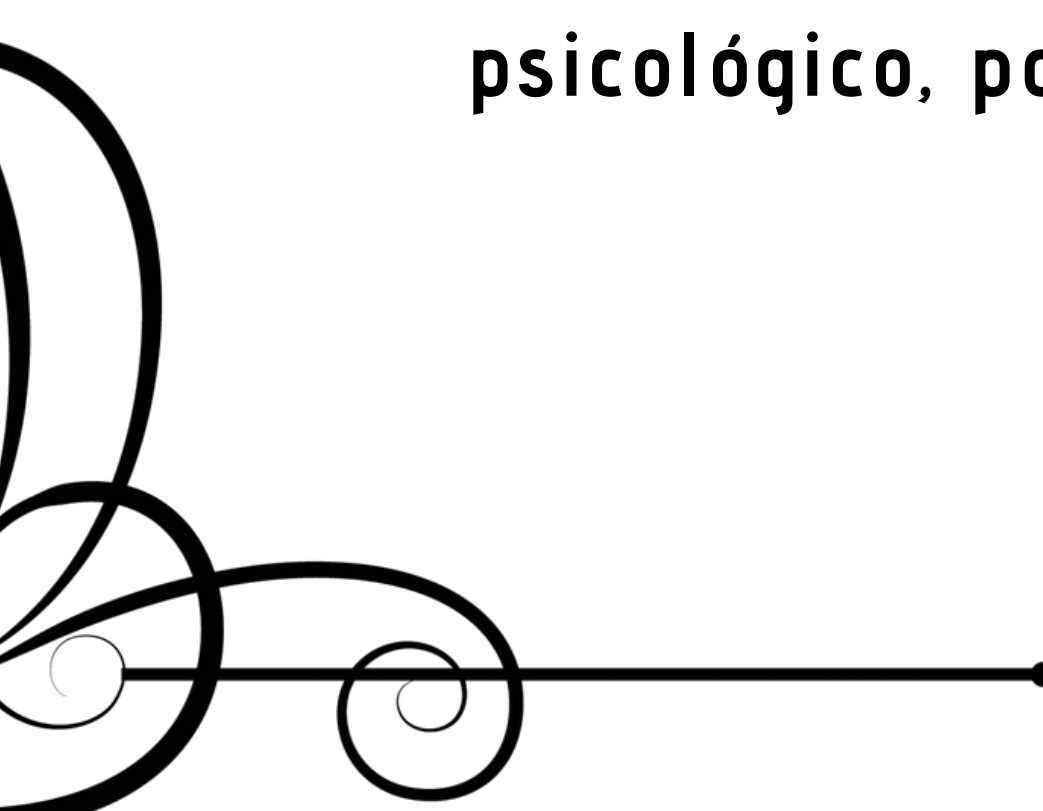
Acompanhamento do seu progresso e mudança: com abertura para novas possibilidades de trabalho, de estudo, de relacionamento.

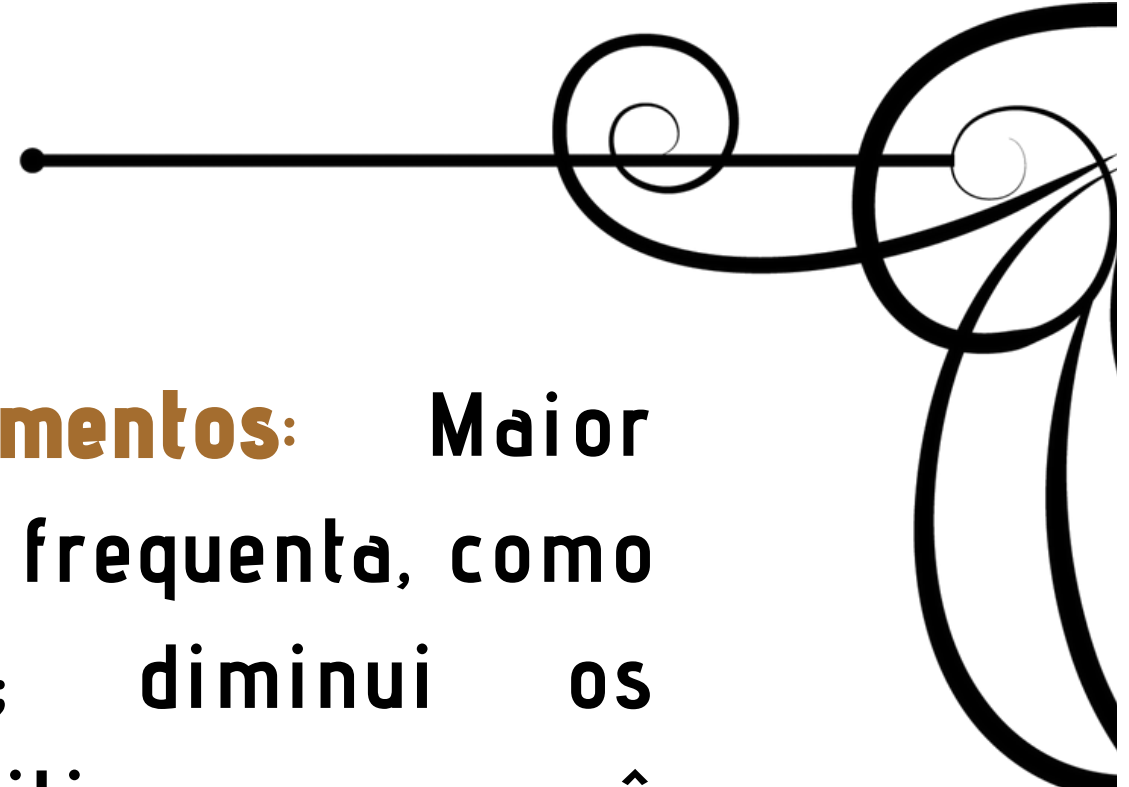

Análise e avanço de desempenho na carreira ou acadêmico: aumentando o foco e produtividade.

Desenvolvimento da autonomia e responsabilidade: você irá parar de culpar os outros pelas suas frustrações.

Reflexão e meditação: processo contínuo de interiorização que acalma, orienta a tomar melhores decisões.

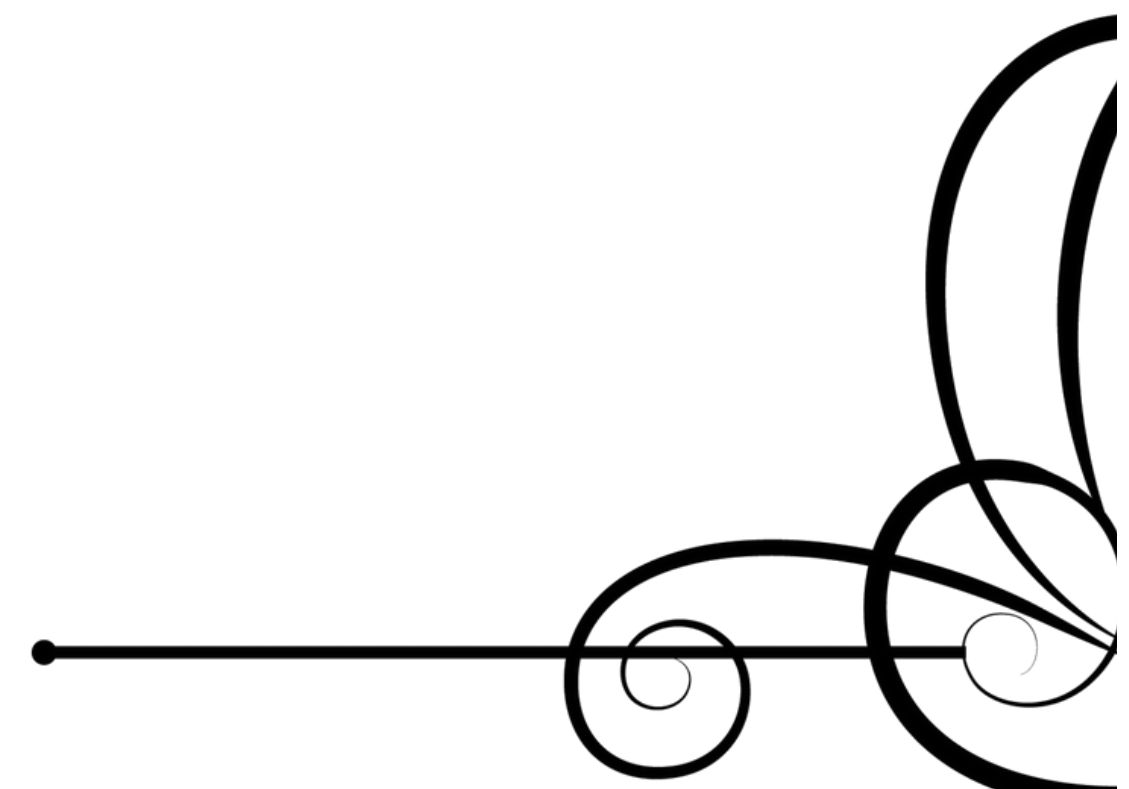
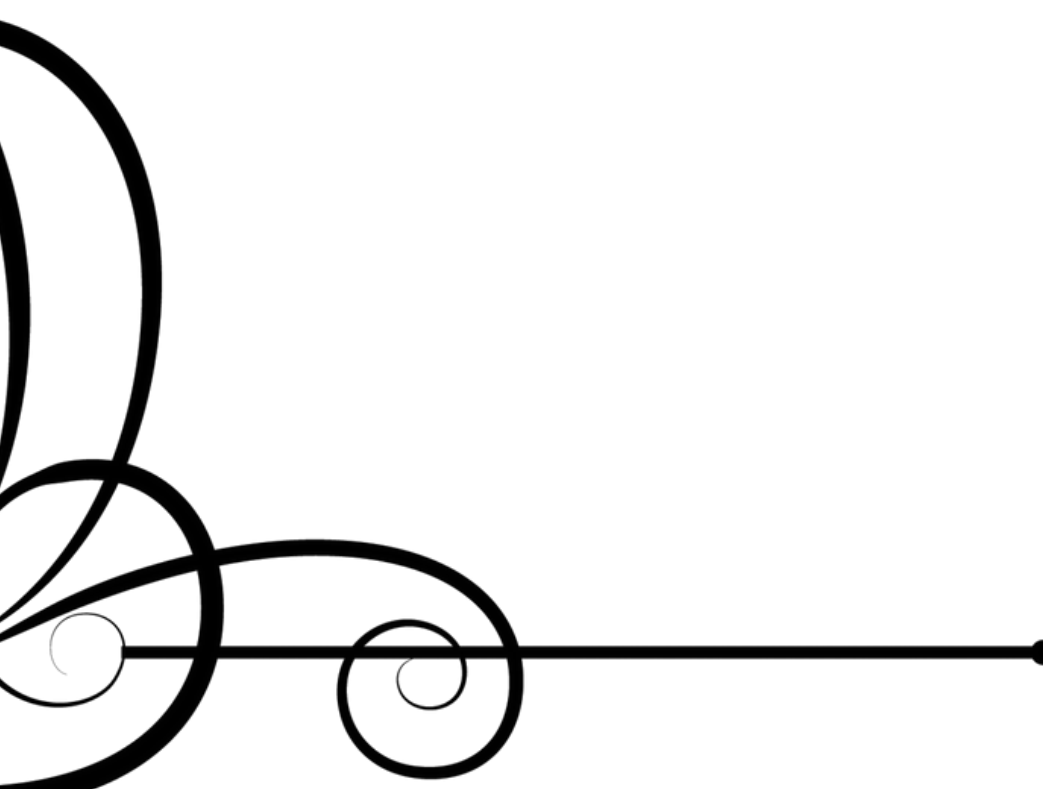
Progresso em processos terapêuticos: ajudará a manter o tratamento médico ou psicológico, por exemplo.





Melhorias nos relacionamentos: Maior **harmonia** nos ambientes que frequenta, como profissional ou familiar; diminui os julgamentos, porém permitir que você exponha sempre seu ponto de vista sem medo de mudar apenas para ser aceito.

Melhorias e avanços em atividades físicas ou mentais: para conseguir manter a rotina de atividades físicas, para melhorar sua alimentação, para incluir uma rotina de lazer e descanso, é necessário se conhecer.



Ferramentas úteis no processo de Autoconhecimento:

Interiorização e exame de consciência

Sim, independente de sua religião, se você tem ou não religião, não tem como iniciar um processo de mudança que requer melhorias sem avaliar aquilo que estamos fazendo de errado e isso é o Exame de Consciência.

Somente você, tendo em mente sua obrigação, sua função e seu papel diante de determinada situação saberá dizer o que faltou da sua parte, o que poderia ter feito diferente, onde há possibilidade de aprimoramento.

Não tenha medo ou vergonha de fazer este exercício.

Lembre-se de que todo MUNDO ERRA.

Nossos dias são compostos de acertos e falhas, no final do dia, memorize os pontos positivos do dia:

O que eu fiz de bom hoje?

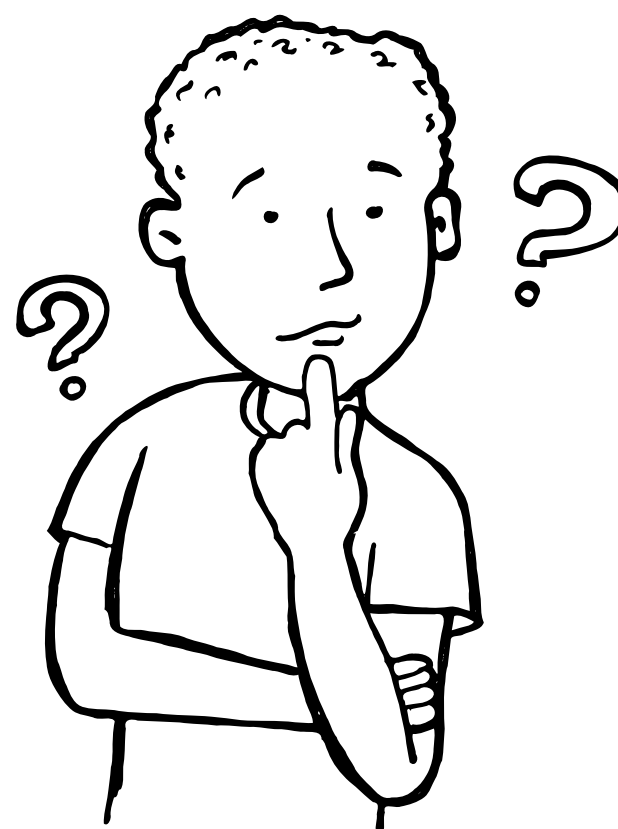
Eu realmente acertei quando disse aquilo!

Mas também tenha clareza dos momentos em que podia ter agido diferente.

Refleta sobre os sentimentos que possa ter causado nas pessoas com quem conversou durante o dia e as coisas que falou.

Analise as preocupações exageradas.

O nervosismo sem cabimento, os momentos em que mais se sentiu cansado e por aí vai.



Com o tempo, fica gostoso fazer exame de consciência e memorizar os erros ajuda a fugir deles na manhã seguinte.

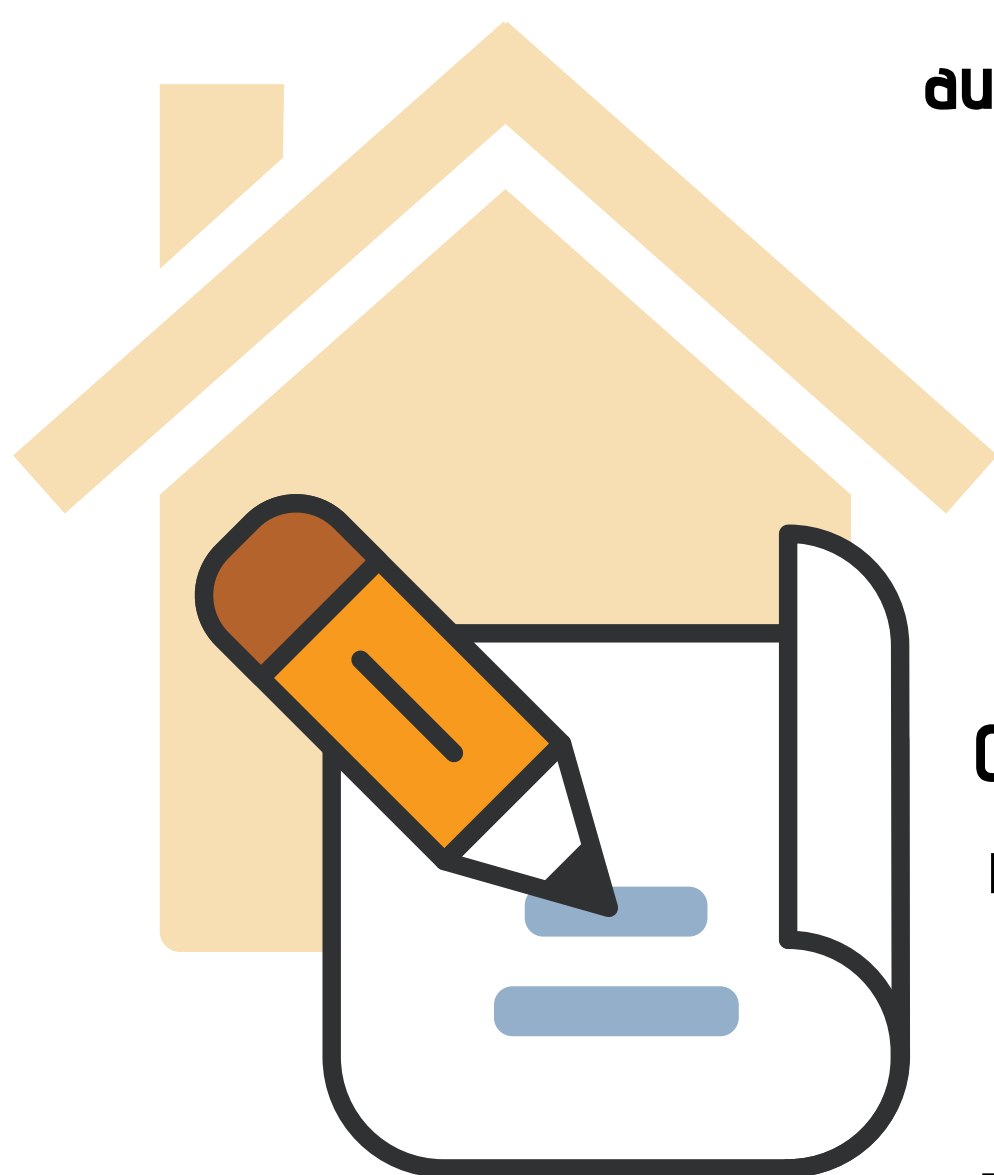
Um para casa pra você:

São inúmeras as ferramentas que nos auxiliam no processo de desenvolvimento pessoal.

Minha dica é que você leia livros que falam sobre os diferentes tipos de Temperamentos e identifique o seu.

Cada temperamento tem uma tendência natural a errar mais em determinadas circunstâncias e a acertar em tantas outras.

Identificando tais tendências fica mais fácil aprender a não se cobrar tanto e a buscar ser melhor.



Autoconsciência

A autoconsciência é cheia de camadas.

Suas camadas são superficiais e profundas.

Não é atoa que alguns autores a comparam com uma cebola e dizem que quanto mais você descasca, mais provável é que comece a chorar em algum momento.



Digamos que a primeira camada da autoconsciência é a simples compreensão das próprias emoções.

Precisamos responder perguntas simples como:

O que me faz feliz?

O que me desagrada?

Porque eu estou triste?

Este é o início do caminho, porém, é o nível mais básico.

As camadas mais profundas são as que muitas vezes proporcionam lágrimas.

Elas são formadas pelos nossos valores pessoais, como o nosso conceito de sucesso ou fracasso, bem estar ou estado de humilhação.

É necessário nesta etapa, reconhecer a forma como nós nos avaliamos.

Compreender e analisar qual o padrão que utilizamos para nos julgar ou julgar os outros.

Um exemplo é avaliar se você se compara com os outros, se sente inveja, essas coisas.

São camadas mais profundas e exigem o enfrentamento de si mesmo.

É neste profundo exercício de autoavaliação que você deve dar uma volta na sua própria história.

Rever e analisar seu passado, suas relações, considerando sua formação, seu nível social, entre outros fatores.

Por isso, trata-se de um nível mais profundo e mais difícil de ser alcançado.

O exercício que mais contribui neste processo autoavaliativo é o **autoquestionamento**.

Exercícios autoavaliativos

Tire um instante para pensar em algo que esteja te incomodando muito.

Agora se pergunte por que isso o incomoda.

Avalie as respostas sem tentar encontrar culpados.

Tente não julgar ninguém, apenas analise a situação.

Perguntas:

O que você fez e disse?

O que o outro fez e disse?

Qual a pior consequência disso?

É algo tão grande e relevante assim?

E a partir de agora, o que eu posso fazer para melhorar ou minimizar essa situação?

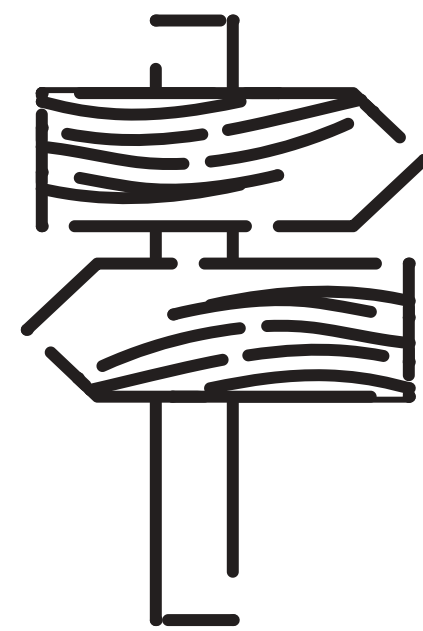
É provável que a resposta te deixe desconfortável.

É normal se sentir desconfortável.

Este exercício feito rotineiramente te auxiliará a ser mais consciente de suas atitudes e ainda te dará subsídios para mudar, recomeçar, voltar atrás sem medo.

● poder da autoavaliação

Ela é capaz de mostrar novos caminhos.



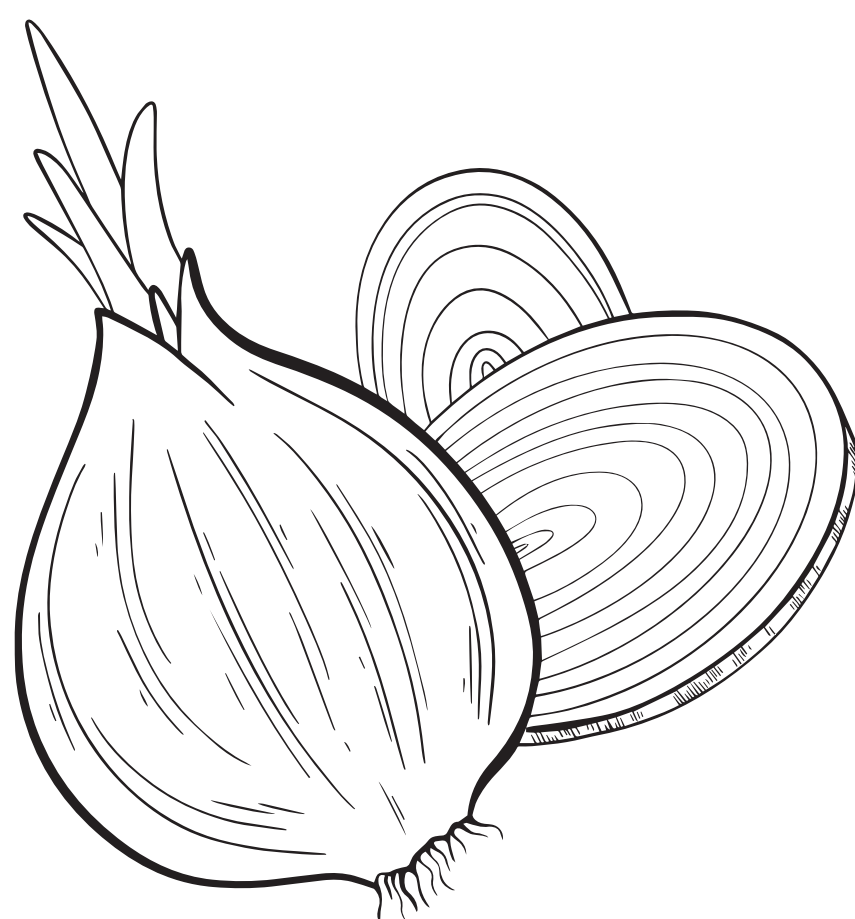
Infelizmente, nos acostumamos a tentar resolver as coisas sempre da mesma maneira.

Aqui cabe eu te dizer:

A autoavaliação te ensina a encontrar novos caminhos, a fazer novas escolhas e a evitar antigos erros.

Ademais, ao se autoavaliar de forma adequada você pega a cebola da autoconsciência e tempera suas escolhas.

Além de dar outro sabor para sua vida, a cebola faz bem para o seu coração.



Sempre Faça Alguma Coisa:

Pra fazer sentido, o processo de autoconhecimento exige autoaprimoramento.

Você se conhece mais para melhorar uma situação específica, pois, ele te dá elementos essenciais para ser, fazer, vivenciar e servir.

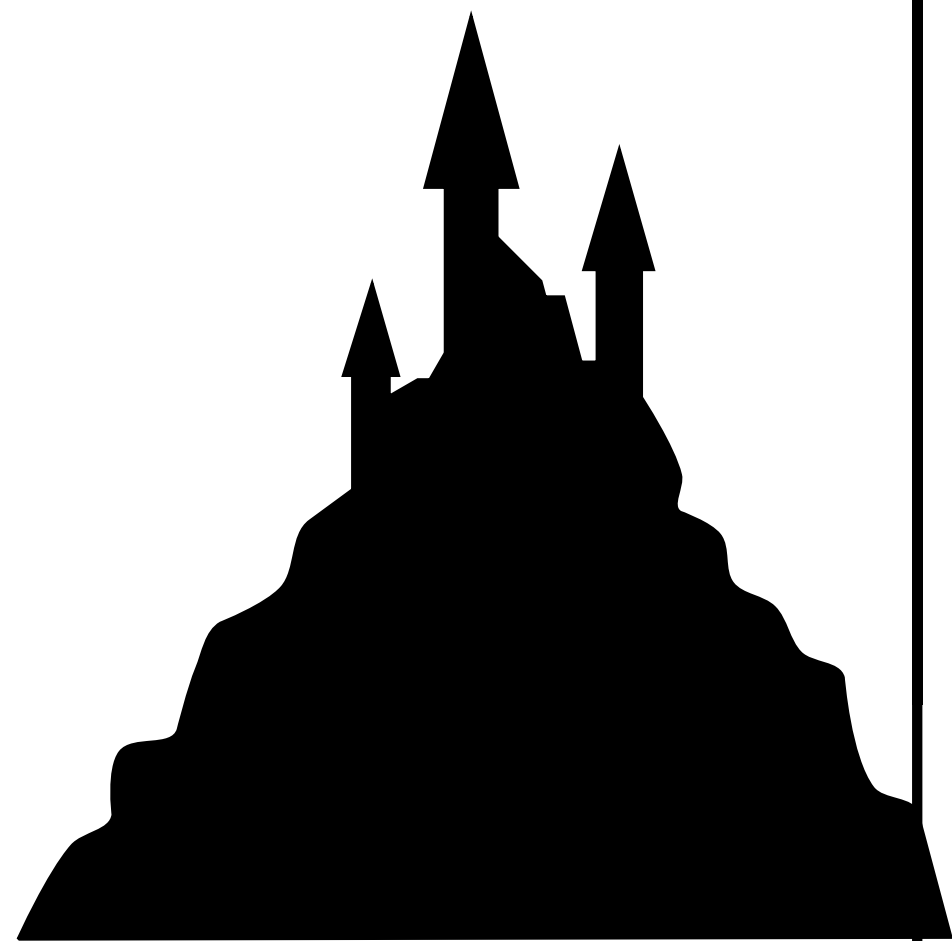
O autoconhecimento é o primeiro passo para adentrar em seu lindo castelo interior e entrar com os olhos verdadeiramente abertos.

Contemplar suas riquezas, belezas e contemplar sua dignidade, reconhecendo seus estados e aposentos.

A contemplação é a porta para entrar neste castelo!

Por isso falamos de autoavaliação, autoanálise, exame de consciência,...

Na próxima seção falaremos sobre como usufruir e cuidar dos aposentos deste castelo extraordinário que não é nada mais, nada menos, que nós mesmo.



Para oferecer Amor eu preciso de cuidado!

A partir de agora eu vou falar sobre o poder do **autocuidado**.

É sabido que necessitamos de cuidado, e que de alguma forma estamos o tempo todo cuidando de nós ou de alguém ou de alguma coisa, porém, na maioria das vezes, fazemos no modo automático, sem consciência e respeito.

Pode parecer meio bobo, mas, a verdade é que cuidamos sem cuidado.

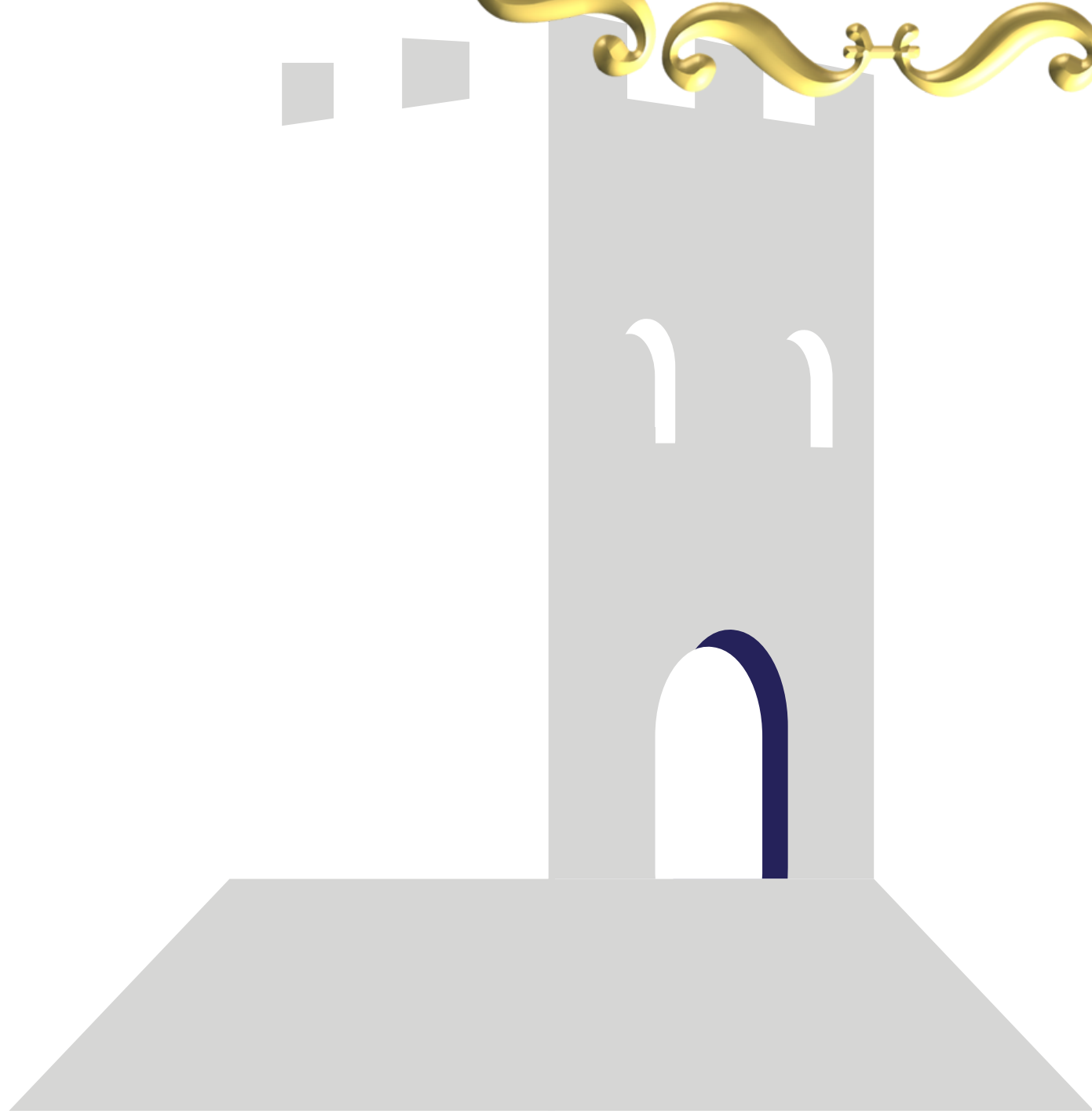
Sem refletir e pensar, sem analisar.

Por isso chamaremos os exercícios aqui de **Autocuidado consciente**.

Isso servirá para diferenciá-lo dos cuidados rotineiros e automáticos que repetimos todos os dias, sem um estado consciente, sem a contemplação e análise dos mesmos.

*Ao entrar no castelo se
atente ao que faz, como se
porta, com quem conversa,
o que pede e a quem pede.*

*Ao entrar no castelo não
seja grosseiro, haja com
modéstia e delicadeza.*



○ cuidado significa desvelo, solicitude, diligência, zelo e atenção.

Compreender o valor do cuidado requer uma concepção que contemple a vida como um bem valioso em si, começando pela valorização da própria vida.

Neste sentido, cuidar consiste em envidar esforços pessoais para promover a melhoria e a qualidade de algo em nós, visando proteger, promover e preservar o corpo, a alma, o espírito.

É buscar significar ou ressignificar a existência, ainda que se viva em um contexto de dor, como uma doença, por exemplo.

O autoconhecimento é prerrogativa para o autocuidado à medida que nos auxilia na observância, análise e controle das atividades pessoais.

Autoconhecimento e Autocuidado provoca uma harmonia individual e interna que independe de circunstâncias externas, pois favorece mudanças sempre direcionadas para a melhoria da situação.

Um exemplo: Uma dieta saudável só pode ser alcançada quando a pessoa entende e sabe responder coisas bem simples como: Eu gosto dessa fruta! Eu gosto desse tipo de salada! Eu tenho dinheiro pra comprar esse tipo de comida.

Não adianta iniciar uma dieta com oleaginosas se você não gosta delas ou não tem dinheiro para bancar este hábito.

Mesmo assim, conheço pessoas que gastam o dinheiro que não tem, pra comprar coisas que não gostam, a fim de iniciar uma dieta sem saber onde quer chegar.

Se você não conhece seus gostos e preferências, seu cuidado consigo mesmo vai ser sempre limitado.

No dia a dia o autoconhecimento é um processo que nos leva também a descobrir quais fatores são capazes de contribuir para o nosso bem-estar, a partir daquilo que realmente faz sentido e é prazeroso para cada um de nós.

Nem tudo que é bom pra você pode ser tão bom para o outro e vice-versa.

Exemplo: sabemos que necessitamos fazer exercícios físicos e movimentar o corpo, porém, isso não quer dizer que todo mundo tem quer ir a academia.

Você precisa descobrir qual exercício tem a ver com seu estilo de vida e que contribuirá significativamente com sua qualidade de vida.

Aqui, é necessário levar em conta sua rotina, seus horários, o valor que você pode investir nesse hábito, entre outros fatores importantes e relevantes a você.

A mudança de mentalidade: Um empurrãozinho para iniciar o caminho do bem.

O Autocuidado nada mais é que um processo de gestão da própria vida.

Neste processo, certos hábitos saudáveis deveriam ser realizados por iniciativa própria, pois são como um conjunto de regras destinadas ao bem-estar físico e psicológico.

Cita-se, por exemplo, uma boa alimentação, a prática de exercícios físicos, o fato de se evitar drogas, o cuidado com a saúde mental, entre outros.

Devemos dar atenção a essas ações pois, elas podem prevenir doenças, fortalecer o nosso sistema imunológico, melhorar a nossa concentração, diminuir o estresse, enfim, contribuem e fomentam a saúde e o processo de bem-estar.

Na prática, para você iniciar esse processo de busca por maior qualidade de vida, deve considerar alguns pontos chaves.

O primeiro é o Autoconhecimento e já foi falado aqui.

Os outros elementos requerem desejo de mudança, organização e instinto de proteção.

Para incluir hábitos saudáveis em nossa rotina, precisamos talvez romper com antigos hábitos.

Precisamos mudar em primeiro lugar a nossa mente, e estar consciente do processo, sendo necessário reconhecer suas atitudes mentais em relação ao mau hábito.

Será interessante responder perguntas como:

Qual é o horário mais frequente deste mau hábito?

Tem alguém que facilite esse mau hábito em mim?

Faço isso quando estou triste ou me sentindo sozinho?

É a partir das respostas que você vai modificando o caminho.

Um exemplo simples: Suponhamos que você tem o mau hábito de comer muitos doces, principalmente depois do almoço no trabalho, com aquele colega do serviço enquanto batem papo e descansam.

Então comece aos poucos, ao invés de chocolate, leve para o trabalho alguma fruta de que você goste.

Evite esse colega nos primeiros dias, ao invés de conversar, leia um bom livro ou dê uma volta neste mesmo horário.

O sucesso nas nossas atividades diárias pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos.

● Poder da Mudança de Mentalidade

A mudança na mentalidade não é um mero traço de personalidade, é a explicação de por que somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não.

Ela define nossa relação com o trabalho, com as pessoas, com coisas, com aquilo em que acreditamos.

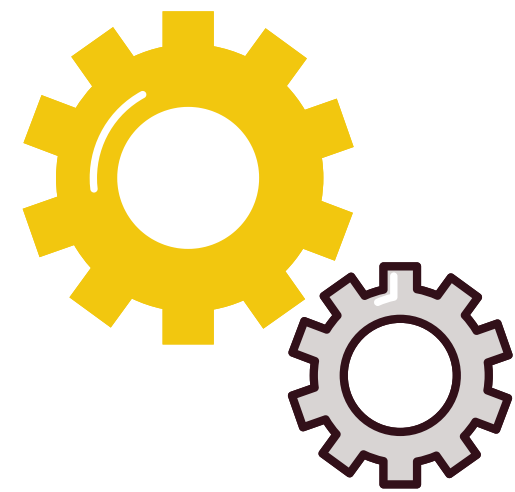
É um fator decisivo para que todo o nosso potencial seja explorado.

Uma postura rígida para impor mudanças não dará certo se não vier acompanhado do consentimento mental.

Você precisa entender porque o novo hábito é importante.

É necessário ter clareza dos malefícios do velho hábito, levando em consideração o poder transformador de colocar em prática aquilo que se acredita, para alcançar aquilo que se quer.

Após iniciar hábitos novos, certamente eles precisarão de manutenção.



Leia e procure vídeos sobre o assunto.

Busque estar com pessoas que têm o mesmo objetivo.

Fale sobre o assunto.



Tais atitudes auxiliam o processo de consentimento “mental”, pois, torna o hábito como algo prazeroso e costumeiro.

Organização: palavra-chave para não deixar a peteca cair!

Para iniciar cuidados pontuais relacionados, ao corpo, alma, intelecto, espírito, você precisará definir uma rotina.

Dias, horários, tipos de comida, o que comprar, o que ler, qual curso fazer, quando fazer, quando parar de assistir a série para conseguir dormir 8 horas, e por aí vai...

Ao identificar e buscar por um novo hábito tente responder às seguintes questões:

Qual o melhor horário para fazer isso?

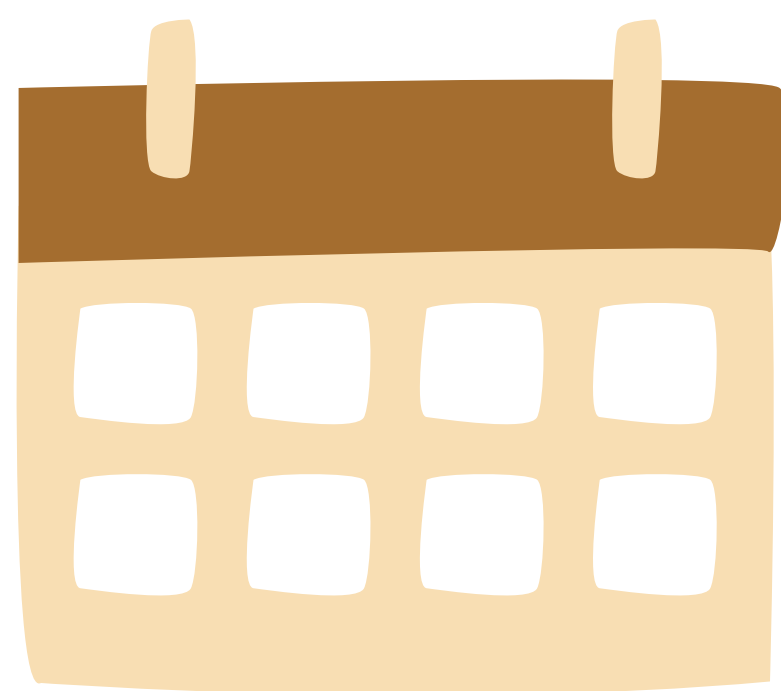
Quanto tempo eu vou gastar?

Tem alguém que pode fazer isso comigo?

Em qual horário essa pessoa estará disponível?

Preciso fazer isso todos os dias ou em dias alternados?

Qual valor, em dinheiro, estou disposto a investir nisso?



● instinto de Autopreservação

O instinto da autopreservação faz com que a gente se afaste de situações perigosas e nos leva a proteger a integridade.

Nos auxilia no fomento de segurança pessoal e a buscar habilidades necessárias na busca pela qualidade de vida e para manutenção das nossas atividades diárias.

Em um ambiente inseguro não somos capazes de contribuir bem.

A autopreservação é o cuidado que investimos em nós e conseqüentemente, nos ajuda a servir ao outro.

Somente com este elemento somos capazes de dar o melhor de nós em nossas casas, trabalhos, relacionamentos e em todas as áreas de nossas vidas.

É interessante notar que cuidar de si não é ser egoísta!

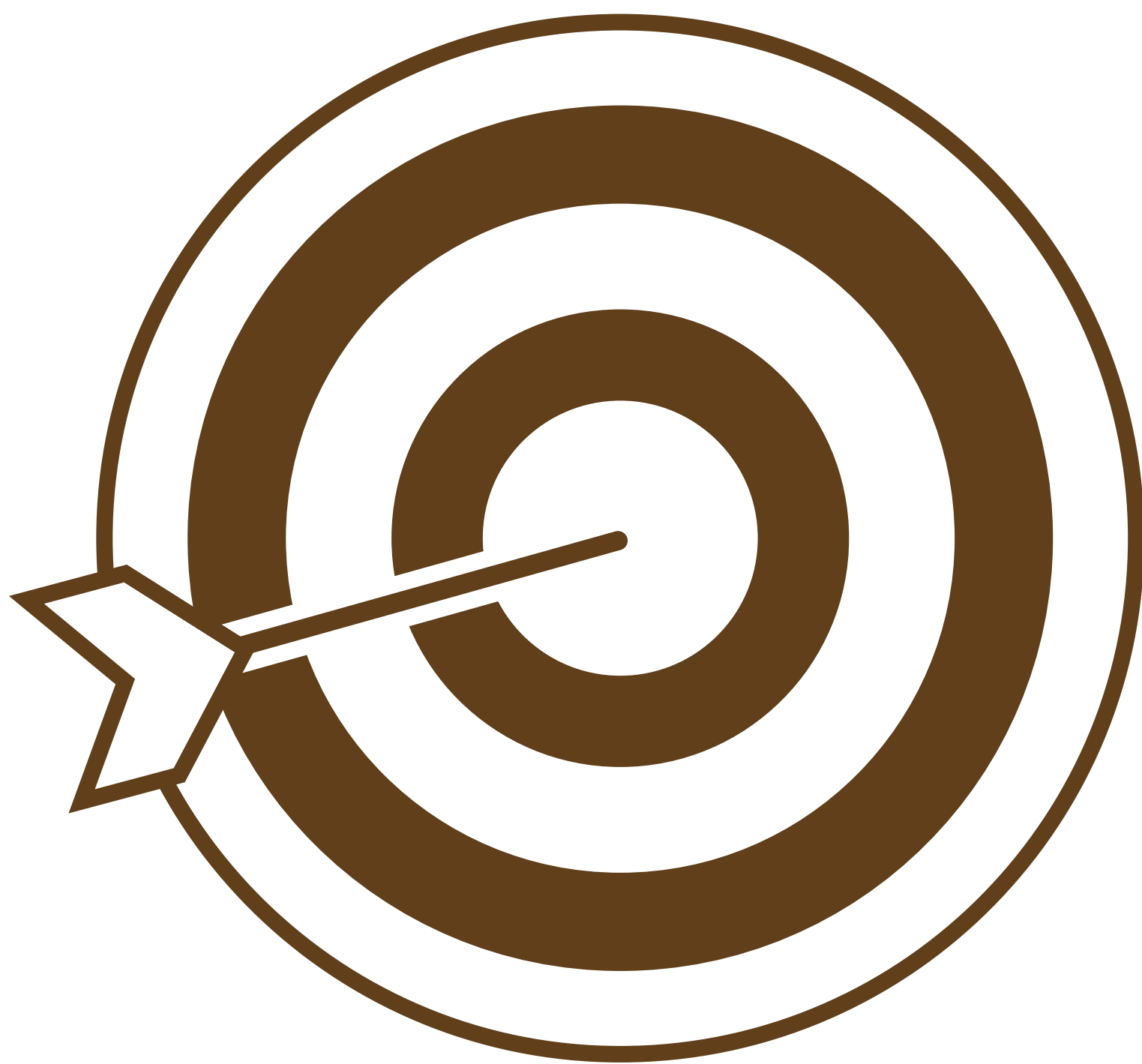
A princípio pode parecer egoísta cuidar de si mesmo,

Priorizar momentos de solidão e descanso; economizar deixando de ir em alguma festa; desmarcar o café com aquela amiga que sempre reclama de tudo.

A verdade é que a pessoa que prioriza ações que aumentam sua qualidade de vida, apenas mantém uma distância segura do mundo para poder agir na melhor hora e da melhor maneira possível, com consciência daquilo que realiza.

Desse modo, o sujeito tem a necessidade de cuidar de si para que possa cuidar posteriormente do outro.

Por isso, a todo momento priorize boas escolhas!!!



“Todo o vosso espírito, e alma e corpo, sejam plenamente conservados...”

É o corpo que nos sustenta e que nos permite servir àqueles que amamos.

O corpo é, em suma, a base material de todas as nossas aspirações e por isso merece ser cuidado.

Para incluir hábitos saudáveis de vida em sua rotina, considere que o esforço inicial será compensado por resultados frutuoso e duradouros.

No começo é difícil, porém, como qualquer ato empregado rotineiramente em nossas vidas, com o passar do tempo as ações se tornam hábitos e não são mais vislumbradas como esforço.

E aqui nós começamos a enxergar a nossa melhor versão.

Ela passa por esses pormenores físicos, que alguns a de ter como pouco, quando se leva em conta uma versão transcendente de nós, porém, sem cuidar do corpo que a gente vê, como poderemos cuidar da alma que não vemos?

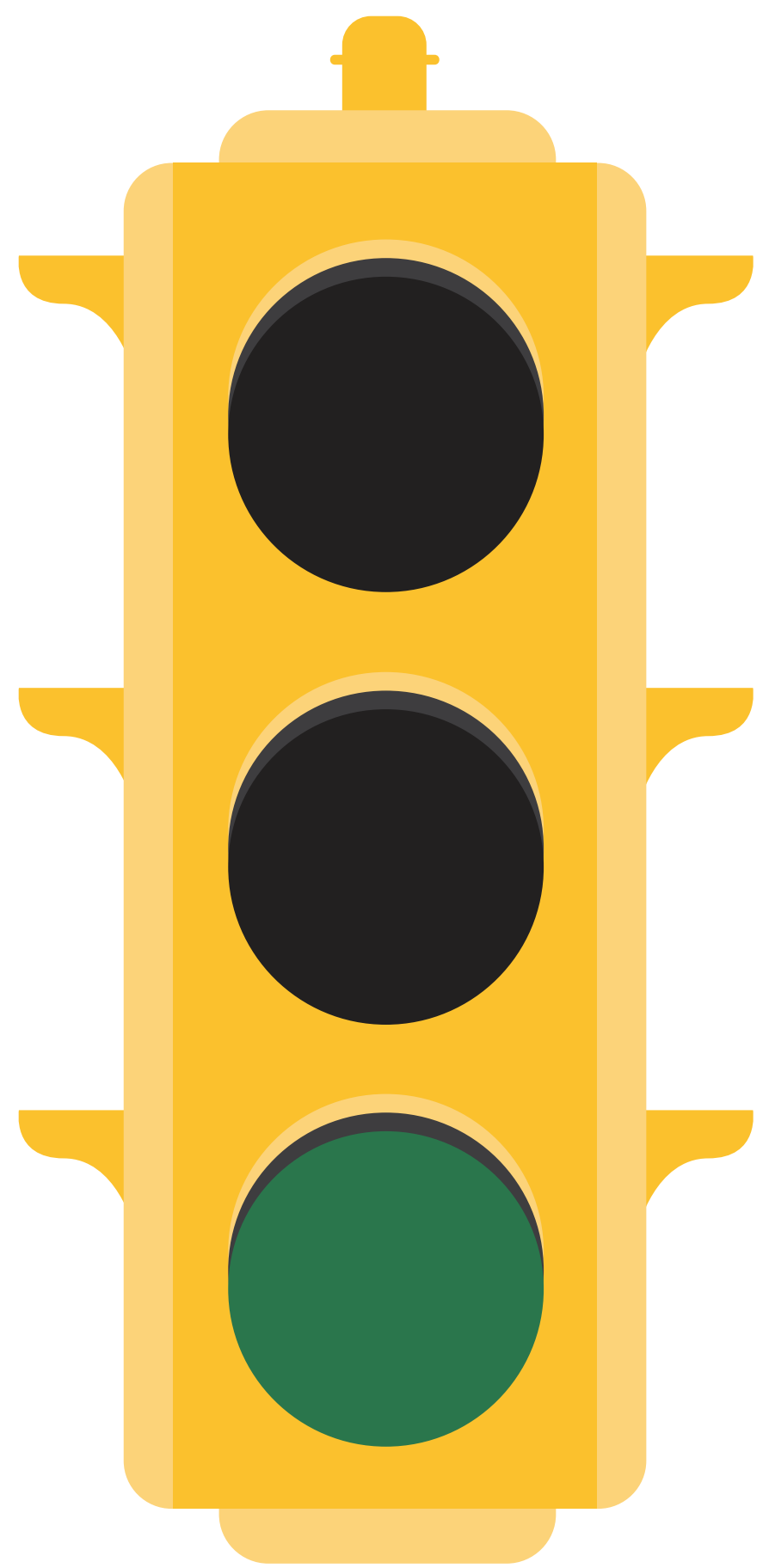
O melhor caminho é cuidar de todos os nossos aspectos psicofisiológicos juntos.

De verdade, acho mais fácil começar pelo corpo. Mas isso deve acontecer de maneira saudável e consciente.

Hábitos Saudáveis transformam nossas Vidas

A partir de agora darei orientações simples, práticas e que podem transformar sua rotina, além de te ajudar a incluir hábitos saudáveis no dia a dia.

E aí, tá afim de aplicar?



**Desligue a Televisão e vamos
começar!**

Coma bem e seja bom!

Um corpo saudável precisa de uma alimentação saudável.

Para começar a mudar sua alimentação, você vai focar no que DEVE comer, não no que não deve. Se você já começa uma dieta focando no negativo as chances de você pensar em desistir aumentam.

O primeiro conselho é que você priorize alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Alimentos *in natura* (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas) são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente melhor.

Vá incluindo bons alimentos aos poucos. Hoje uma fruta diferente, amanhã uma salada. Diversifique e não compre sempre os mesmos alimentos.

Utilize óleo, sal e açúcar com moderação.

Ao preparar ou temperar refeições, utilize pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar. Se o uso for moderado, esses ingredientes culinários contribuem para deixar a alimentação mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

Coma consciente e com atenção.

Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade, assistir TV, por exemplo.

Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento.

Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola.

A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação.

Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

Cozinhe!

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las. Se você não sabe cozinhar, procure aprender. Para isso, converse com as pessoas que já sabem, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet.

Planeje as compras e o preparo das refeições.

Organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana.

Coma com regularidade e atenção.

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

Dica de ouro: Transforme o momento da refeição!

Coloque uma boa música.

Use suas melhores louças e talheres.

Organize e enfeite sua mesa.

Temos a mania boba de guardar nossos melhores utensílios para uma ocasião especial. Pois bem, todos os seus dias são especiais!

Comece a pensar em cada um deles e em cada detalhe com carinho.



Para fortalecer é preciso movimentar.



Além de manter o corpo ativo e promover uma movimentação sadia, atividades físicas provocam inúmeros benefícios para o corpo e para a mente, cita-se:

Melhora da produtividade.

Aumento do relaxamento e diminuição o estresse, pois ao se exercitar o corpo libera neurotransmissores naturais capazes de acalmar o organismo.

Melhora o condicionamento cardiorrespiratório e a neurogênese (produção de novas células cerebrais capazes de aumentar o desempenho cerebral).

Aumenta a sensação de felicidade, autoconfiança, autoestima e melhora a autoimagem.

Aumenta a vitalidade do corpo.

Dicas para iniciar uma rotina de exercícios físicos:

Procure ajuda profissional e não tenha medo de errar ao escolher determinada atividade a partir da avaliação e análise de alguém que verdadeiramente entende do assunto.

Experimente novas modalidades.

Hoje em dia, existe um vasto mundo de atividades físicas, com diferentes valores, que podem ser feitas em horários diferenciados. A ideia é não desanimar ao encontrar empecilhos para fazer aquela atividade que no primeiro momento pareceu oportuna.

Comece aos poucos e ponha metas acessíveis.

Não estipule longo tempo ao iniciar sua rotina de exercícios e com o passar do tempo, vá aumentando o ritmo gradativamente.

Convide uma pessoa próxima para se exercitar com você. Boas companhias motivam e tornam as atividades de esforço mais agradáveis.

Dica de ouro: Se for se exercitar sozinho escolha uma boa trilha sonora.

Pode ser uma boa música, uma palestra, ou o áudio de um curso que você gostaria de ouvir há um tempo, o que tornará esse momento ainda mais produtivo.

Mente sã, corpo são!

O sono

Priorizar uma boa noite de sono auxilia o corpo a diminuir a produção de cortisol e adrenalina, minimizando o estresse.

Dormir bem melhora o humor, já que o cérebro cansado prejudica a produção de serotonina, hormônio regulador do humor, e também o sistema imunológico, além de aumentar a disposição.

Noites mal dormidas não possibilitam o bom desempenho da memória.

Dormir adequadamente permite que o cérebro processe melhor as novas experiências e conhecimentos. É durante o sono que as memórias adquiridas recentemente são transferidas do córtex motor para o lobo temporal, onde se transformam em informações, que serão lembradas a longo prazo.

Durante a noite as células da pele renovam-se e descansam e é produzida melatonina, que ajuda a prevenir o envelhecimento e é também neste momento que o corpo produz proteínas extras que fortalecem o sistema imune.

Dicas básicas para dormir bem:

Mantenha o local calmo, limpo e organizado.

Difícilmente seu cérebro descansará em um ambiente bagunçado, pois, ele tende a “achar” que ainda tem coisas para fazer.

Diminua a luz e dê espaço para atividades tranquilas antes de dormir.

Evite televisão, celular e outros eletrônicos. Procure ler um bom livro.

Use roupas confortáveis e bonitas.

Mantenha sua autoestima elevada, optando sempre por se sentir bem. Para isso, ao se vestir para deitar, olhe-se no espelho e questione se a roupa que está usando servirá para atender a porta caso alguém bata devido a uma emergência.

Procure deitar sempre no mesmo horário, assim você auxilia o cérebro a se acostumar com a nova rotina.

Dica de ouro: Os minutos antes de dormir é o melhor momento para aplicar o exame de consciência e dar uma turbinada no seu processo de aprimoramento pessoal.



Compartilhe seus aposentos com alguém.

Para manter uma vida saudável é fundamental ter uma rede de apoio, cultivar o contato e amizade de pessoas próximas.

Ninguém se basta só.

Ao mesmo tempo, não faz sentido algum buscar o melhoramento pessoal, sem poder dividir o sucesso ou o insucesso de nossa trajetória com alguém.

O caminho do autoconhecimento e do autocuidado se realiza plenamente quando é capaz de tocar e atingir as pessoas mais próximas da gente de forma positiva.

O outro motiva, dá apoio, suporte e descanso.



Dicas para manter o contato das pessoas próximas:

Dê o primeiro passo.

Não espere que a pessoa ligue ou mande oi. Ligue você primeiro.

Se interesse pela pessoa, queira saber como ela está.

Seja um bom ouvinte.

Escute com atenção plena e dê liberdade para que a outra pessoa possa se expor.

Evite murmurações, reclamações e tente ser uma pessoa agradável.

Coloque um sorriso no rosto, reconheça quando estiver errado.

Mude de assunto quando perceber que algo está incomodando o outro. Se for um assunto importante, volte a falar sobre ele em outro momento.

Dica de ouro: Planeje seus passeios com a família ou com amigos.

Organize o tempo e dedique um momento exclusivo para pessoas mais próximas, pelo menos no final de semana ou nos feriados.

Cuide bem do tudo e do nada.

Planeje seus dias e horas de descanso a fim de aproveitar ao máximo este momento.

Se precisa descansar o corpo estabeleça uma boa meta de sono.

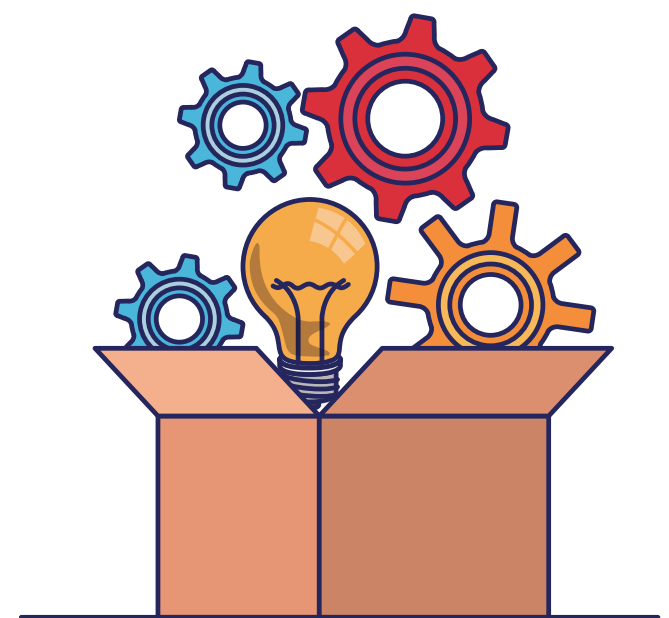
Escolha um local tranquilo, priorize atividades calmas, como ler ou assistir a um bom filme.

Se estiver com disposição total, visite uma pessoa querida. Faça um passeio. Convide um amigo para um café.

O lance é pensar no descanso com cuidado. Organizando, planejando, priorizando aquilo que se deseja realizar.

O **lazer ativo**, planejado, orientado, traz uma sensação de utilidade e produtividade.

Já o momento do nada, tido como "horas vagas" fomenta o **ócio criativo**, que é o momento em que nosso corpo e mente se preparam para conceber novas ideias e melhorar os nossos planos de forma criativa.



Um castelo construído em forte alicerce:

Partindo do ponto de vista de que o castelo interior somos nós mesmos, podemos concluir que investir em hábitos saudáveis é arroja-lo em base forte.

Seguramente o alicerce de uma obra é a estrutura da construção em si.

Assim, são seus alicerces que fazem com que essa construção se sustente.

Com nós mesmos não é diferente.

Para mantermos uma estrutura segura e firme, longe do padecimento é necessário seguir alguns cuidados.

Sempre que for necessário procure ajuda profissional.

A grande obra necessita de manutenção e cuidado.

Eis a relevância do autocuidado em nossas vidas.



Mais forte para SER, AMAR e SERVIR!

Querido leitor, ao finalizar este guia prático e introdutório de Autoconhecimento e Autocuidado você já está mais forte.

Os conselhos aqui apresentados são capazes de transformar sua velha vida em nova, motivar e aumentar a sua disposição.

Pode ser que você não tenha iniciado nenhuma das atividades elencadas aqui, porém, a semente já está lançada no terreno fértil do seu coração e este coração é centro do seu castelo.

Ainda há muitas moradas a serem contempladas por ti, pois há um mundo vasto dentro de nós mesmos.

O intuito era trazer e fazer com que você reconhecesse que já possui ferramentas de sobra para explorar este lugar de valor incalculável.

Você é muito mais do que pensa ser e pode muito mais do que acha que pode.

Somos grandes e acolhedores.

Somos fortes e exuberantes.

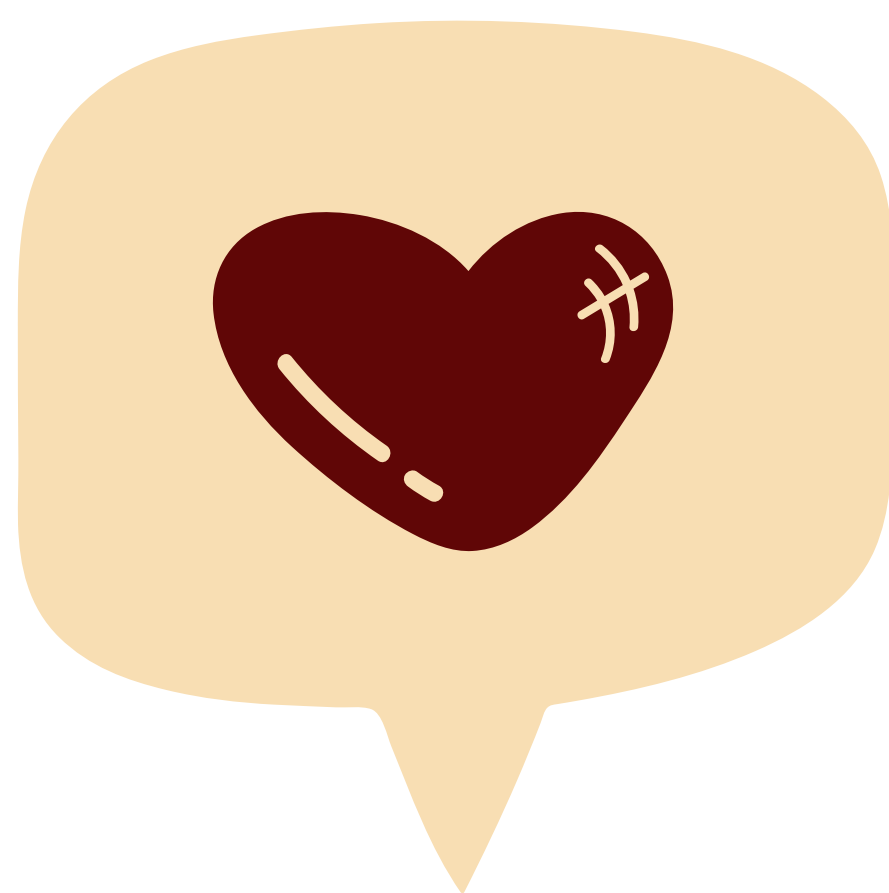
De realza e de valor!

Uma fortaleza de beleza e mistérios!

Adentre seu mundo.

Cuide de seus aposentos.

Explore seu castelo e interior e seja o melhor de você!



Thaís Emmanuelle Mesquita Hermes Faria

Esposa e mãe.

Enfermeira.

Especialista em Saúde Mental e do Trabalhador.

Mestre em Administração Pública



thais.emhf@gmail.com



_thais.emmanuelle

 **Atena**
Editora
Ano 2022