

A microscopic view of plant cells, showing a network of cell walls forming various polygonal shapes. The cells are filled with a light blue fluid, and the overall image has a soft, ethereal blue color palette. The word "AUTOCONHECIMENTO" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

**AUTOCONHECIMENTO**

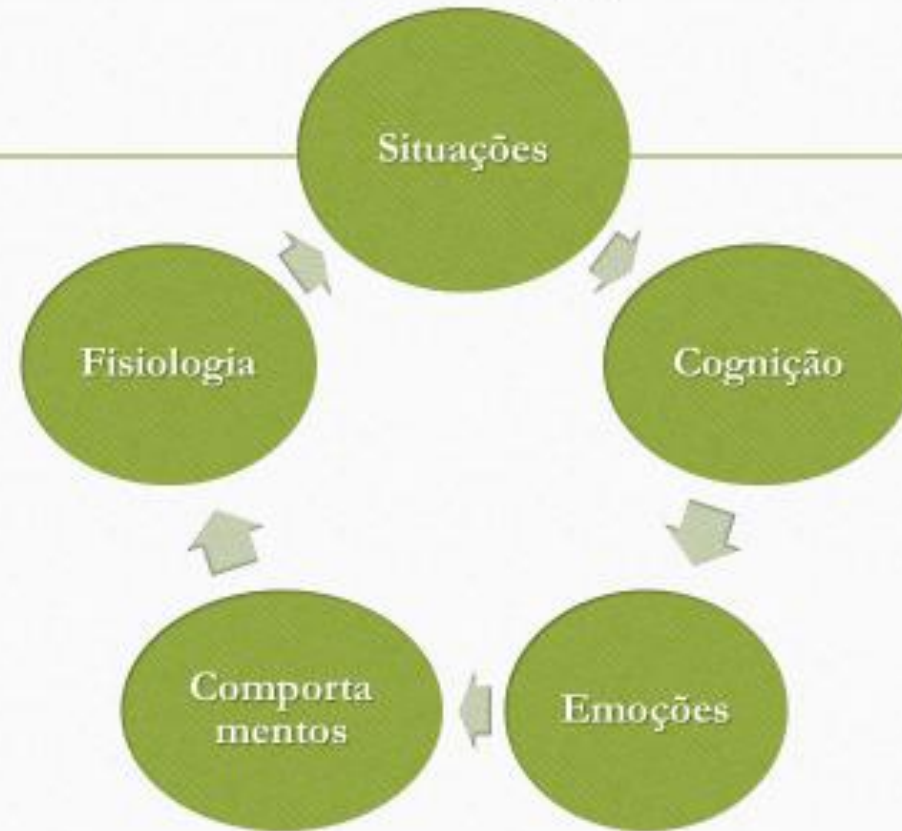
## OBJETIVO:

- Identificar padrões de pensamentos e, a partir disso, permitir que o indivíduo consiga melhorar suas repostas comportamentais e tomada de decisões.

## RESULTADO DO AUTOCONHECIMENTO

- Entender como seu comportamento pode ser modificado para que consiga seus objetivos de forma mais efetiva e com equilíbrio emocional
- “Quanto mais você se conhece, melhor você toma as decisões na sua vida.”.

# Modelo Cognitivo



## Por que me sinto assim?

Situação	Pensamento	Emoção	Comportamento
No trabalho, passei por um colega, mas ele não me cumprimentou.	<p>Interpretação 1: Ele não gosta de mim;</p> <p>Interpretação 2: Ele não tinha o direito de me ignorar;</p> <p>Interpretação 3: Será que ele está com raiva de mim?</p> <p>Interpretação 4: Ele não deve ter me visto.</p>	<p>1. Tristeza;</p> <p>2. Raiva;</p> <p>3. Ansiedade;</p> <p>4. Emoção neutra.</p>	<p>1. Chorar;</p> <p>2. Nunca mais falar com o colega;</p> <p>3. Ligar desesperado querendo saber o que aconteceu;</p> <p>4. Comportamento neutro.</p>

# PARA MUDAR É PRECISO:



1. Questionar os pensamentos
2. Buscar as evidências
3. Buscar uma maneira mais funcional de pensar sobre aquela situação;

## RESULTADO:

A emoção tende a diminuir a intensidade ou até mesmo ser trocada por outra e o comportamento será diferente.



**NEM SEMPRE É FÁCIL MUDAR SOZINHO!**

BEM ESTAR EMOCIONAL INFLUENCIA NO FÍSICO

E NA VIDA ESPIRITUAL