

# Auto-observação



A auto-observação, ou seja, observar-se a si mesmo, é uma prática essencial para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal pois envolve um olhar atento e consciente para dentro de si mesmo. Envolve a capacidade de prestar atenção aos seus próprios pensamentos, respiração, emoções, postura corporal, comportamentos e padrões de reação em diferentes situações. A auto-observação é um caminho que nos capacita a ter uma maior percepção do nosso estado emocional.

Ao adotar a posição de um observador imparcial de si mesmo, começamos a compreender melhor nossos padrões de comportamento e as motivações subjacentes. Isso é crucial, pois muitas vezes agimos automaticamente, guiados por impulsos ou hábitos enraizados que podem não ser benéficos. Esse processo de observação consciente pode revelar muito sobre nossa verdadeira natureza. Por exemplo, quando percebemos uma reação desproporcional a um evento aparentemente trivial, podemos começar a questionar o que realmente está por trás dessa resposta. Isso pode levar-nos a reconhecer emoções reprimidas ou crenças limitantes que foram formadas há muito tempo e que ainda influenciam nossas ações e reações.

Estar em sintonia com aquilo que somos, possibilita a conexão com o “eu maior” (que também podemos chamar de grandeza interior), pois somos o único responsável por tudo que acontece na nossa vida.

Praticar a auto-observação de uma forma consistente e regular pode ajudá-lo a cultivar uma maior consciência de si mesmo, melhorar seus relacionamentos, promover um maior bem-estar emocional e mental, bem como promover mudanças de estado.

A maioria das pessoas passam pela vida sem entender verdadeiramente como os pensamentos afetam as emoções. Quando começamos a observar-nos ganhamos controle.

- Dê um passo para fora da sua mente como se você fosse um observador imparcial e bem objetivo do que vai observar. Observe e escute os seus pensamentos e veja como eles mudam as suas emoções. Onde está o seu foco?

- Respire profundamente e visualize essa respiração. Suspenda por alguns segundos essa respiração e expire soltando todas as tensões. Ajuste o que houver para ajustar. Observe a sua respiração. Como é que ela está? Quais as suas características?
- Foque a sua atenção no seu corpo. Aprenda a observar seu corpo cuidadosamente, com atenção plena. Como está a sua fisiologia? Está fechada ou aberta? Há tensões musculares? Sinta o seu batimento do coração, note o efeito na respiração. Preste atenção a todas as sensações que surgem.

Quando a auto-observação se torna um hábito e começa a fazer parte das nossas atividades diárias, passa a ser um forte exercício para o crescimento pessoal. Quanto mais conhecimento de nós próprios tivermos, mais desenvolvimento, mais potencialidade, mais fortalecimento e intensificação dos resultados iremos ter.

Comece por reservar alguns momentos do dia para refletir sobre suas ações e reações. Por exemplo, ao final de cada dia, dedique alguns minutos para pensar sobre as interações e eventos significativos que ocorreram. Questione-se sobre como você reagiu a eles e porquê.

A chave é manter uma atitude de curiosidade e abertura, sem julgamento. Este exercício não é para se criticar, mas para entender melhor as suas reações e emoções. A ideia é construir uma consciência mais profunda sobre como as suas experiências internas moldam suas respostas ao mundo exterior.

**Observe os seus Padrões:** Esteja atento a padrões repetitivos nos seus pensamentos, emoções e ações. Identifique quais são os positivos e quais podem ser prejudiciais ou limitadores.

**Pratique a Empatia:** Tente ver-se a si mesmo através dos olhos dos outros. Isso pode ajudá-lo a obter uma perspectiva diferente sobre as suas próprias características e comportamentos.

**Seja Gentil Consigo Mesmo:** Não se julgue com severidade. A auto-observação, não deve ser um exercício de crítica, mas sim de compreensão, aceitação e de crescimento pessoal.

A auto-observação é mais do que uma mera técnica; é um estilo de vida, um compromisso contínuo com o crescimento pessoal e a autodescoberta.