A stethoscope is laid out on a light-colored wooden surface. To the left of the stethoscope's chest piece, a whole peach is visible. In the foreground, a heart-shaped wooden bowl is filled with a variety of fresh fruits and vegetables, including tomatoes, blueberries, pomegranate seeds, basil, and a beet. The overall composition suggests a connection between health, nutrition, and medicine.

# EBOOK

O AUTOCONHECIMENTO COMO ALICERCE  
PARA DIAS MAIS FELIZES

nereida  
*Vianna*  
pessoas&negócios



## AUTOCONHECIMENTO

O AUTOCONHECIMENTO é a capacidade para mergulhar nos principais desejos, receios, crenças e vivências de cada um de nós. É a entrada para a experiência mais formidável na terra porque ela está relacionada com a evolução individual.



Dessa forma, trago **07 AÇÕES PARA CONTRIBUIR NO AUTOCONHECIMENTO** objetivando escolhas mais coerentes e seguras.



## 1. Exercite a postura protagonista

- Nunca esqueça que você é o maior responsável pelo o que faz do que fazem com você.
- Se está difícil é porque tem novas alternativas que você não está vendo, entendendo.
- Arregasse as mangas, vá atrás das soluções.
- A vida é linda e os desafios nos fazem crescer.
- Mexa-se!



## 2. Estude-se! Gaste tempo estudando o seu comportamento e reações.

- Observe o que faz e as consequências das atitudes.
- Antes de dormir tenha o hábito de anotar uma ação legal e algo que não funcionou bem.
- Quando acontecer algo muito agradável ou desagradável reflita sobre as causas e consequências.
- Estranhou alguma atitude sua? Faça o histórico do acontecimento. Por que você agiu dessa maneira?
- Fique feliz com suas conquistas e abrace como oportunidades suas dificuldades.



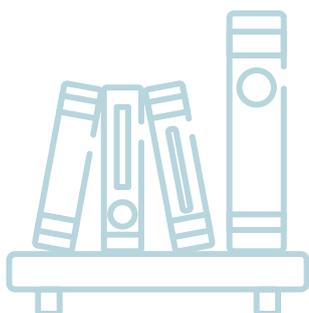
### 3. Anote as sacadas sobre você e sobre o mundo.

- Faça um diário de bordo, temos diversas percepções importantes e se não anotarmos elas evaporam.
- Monte um grupo no WhatsApp só com você e lá, relate suas angústias e conquistas.
- Neste grupo coloque vídeos, posts, artigos que lhe ajudem a crescer.
- Leia seus apontamentos de vez em quando.
- Coloque em prática novas ações, teste!



### 4. Leia, leia, leia, os livros são excelentes amigos.

- Dentre várias coisas, a leitura melhora a autoconfiança, criatividade e a capacidade para contribuir.
- Faça um acordo com você: 15 min de leitura por dia. Aos poucos, aumente o tempo.
- Procure literatura de maior interesse. Algo que contribuirá para ser uma pessoa melhor.
- Troque livros com os amigos ou colegas do setor.
- Provoque o “clube do livro” em seu setor. Todos poderão ler um livro e, em determinado dia, contar sobre suas leituras.



## 5. Converse com as pessoas, peça percepções a seu respeito.

- O feedback é um presente. Quando recebê-lo, fique feliz.
- Ao receber um feedback construtivo (crítico), reflita e siga adiante.
- Aproveite o feedback para rever suas atitudes.
- Caso não entenda sobre o feedback recebido, pergunte o porquê de tal percepção.
- Sorria, se não saber o que fazer.



## 6. Busque ajuda.

- Alternativas não faltam: terapia, meditação, prática da fé. O que for para o bem, está valendo!
- Testes de personalidade ajudam, também.
- Vídeos gratuitos e artigos são boas alavancas para dias mais difíceis.
- Tenha a sensibilidade para identificar quando não está bem e que, portanto, valerá a pena investir em sua melhoria.
- Nossa mente é a fonte para manter a saúde em dia.



7. E, por último, fique atento ao que deverá entrar e sair da sua vida.

## **VOCÊ É O SEU PRINCIPAL GUARDIÃO.**

- Pensamentos positivos são sempre bem vindos.
- Blindagem para pensamentos negativos são necessárias.

## **A VIDA É MARAVILHOSA!**

Todos os dias temos a chance de olhar os desafios, por mais cabeludos que sejam, como OPORTUNIDADES OU AMEAÇAS.

Não se esqueçam, O SOL NASCE PARA TODOS!



# NEREIDA VIANNA

Eu sou Nereida Vianna, psicóloga e focada no desenvolvimento de pessoas há vinte e oito anos.

Nos últimos dez anos impactei mais de 3000 vidas com temas de liderança.

No ano de 2021, noventa e seis líderes estiveram em treinamento comigo. Utilizar mudanças reais para transformar pessoas tem sido o diferencial de minhas entregas.



## Serviços:

- Treinamento para lideranças.
- Treinamento atendimento de alta performance.
- Palestras motivacionais.
- Avaliações comportamentais.
- Mentorias (orientações individuais aos líderes).



@nereidavianna.com.br

CLIQUE e me siga nas redes!



Linkedin/Nereida Vianna



Facebook/Nereida Vianna



Youtube/Nereida Vianna

nereida  
vianna  
pessoas&negócios