

# Autoconhecimento, um patrimônio essencial

Ativação e Educação do Paciente

## 1 Autoconhecimento, UM PATRIMÔNIO ESSENCIAL.

Nossas vidas serão sempre uma sequência de eventos externos e internos que nos levarão a desafios de todas as ordens, e com os quais teremos que lidar da melhor forma possível. Não há um só dia em que não somos requisitados a atravessar situações que nos demandam de alguma forma.

Ao contrário do que pensamos, a experiência que teremos em cada momento depende menos dos fatos em si, e mais de como somos capazes de vivê-los internamente. Temos a ilusão de que mudar o que acontece em volta de nós vai resolver nossas vidas, sem considerar que o que acontece dentro de nós é ainda mais fundamental.



Ter consciência de si mesmo é a melhor forma de viver os desafios com sabedoria. Conhecer os próprios recursos, saber onde estão nossas forças, ter uma noção clara dos nossos limites, saber ouvir o que o corpo nos diz, perceber nosso estado emocional e mental, ter compreensão dos nossos hábitos e de como eles afetam o nosso bem-estar, estar disposto a fazer mudanças, saber o que perturba o nosso sono, o que nos traz contentamento ou angústia; tudo o que soubermos de nós mesmos nos orienta e nos ajuda.

Se nos conhecermos o suficiente, certamente teremos mais chance de criar uma vida desfrutável, pacífica e equilibrada. Autoconhecimento é uma riqueza, um patrimônio essencial que nos leva adiante; e não acontecerá por acaso. Virá da soma de uma decisão interna, de um tanto de esforço e da atenção em nós mesmos. Quanto mais nos conhecemos, mais compreendemos o que nos faz bem, e o que nos faz sofrer. Se nos educamos para nos olharmos atentamente, agiremos em todas as situações com mais serenidade.



Somos frutos de nossa genética, da educação que recebemos, da cultura em que estamos inseridos, de nossas personalidades, da idade que temos, das nossas crenças pessoais; somos um misto de muitos fatores que se manifestam em nossas vidas sem que tenhamos consciência.

Conhecer-se é vital para atravessar tempos difíceis, para viver em harmonia, para tomar decisões sábias e congruentes com nosso propósito de vida. A própria felicidade se torna mais possível à medida que nos tornamos mais conscientes de quem somos. Conhecer-se é ir além da neblina, ver a realidade com clareza e agir com lucidez.





**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**