

EP 013

AUTO CONȘTIENTIZAREA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii auto-conștientizării.

ÎNȚELEGEREA AUTO-CONȘTIENTIZĂRII.

> Auto-conștientizarea este capacitatea de **a te vedea clar și obiectiv** prin autoreflexie și introspecție. Tu nu ești gândurile tale, dar **tu ești gânditorul gândurilor tale**. Putem trăi viața neacordând atenție sinelui nostru interior, permițând gândirea și sentimentul nostru să fie duse în voia lor liberă, sau ne putem concentra pe noi prin autoevaluare și evaluând cum gândirea, emoțiile și acțiunile noastre sunt în acord cu valorile noastre.

BENEFICIILE AUTO-CONȘTIENTIZĂRII.

1. Ne face mai productivi, ne stimulează acceptarea și încurajează dezvoltarea pozitivă de sine.
2. Ne permite să vedem lucrurile din perspectiva altora, să practicăm autocontrolul, să fim mai creativi și productivi, și să experimentăm o stimă de sine mai înaltă.
3. Conduce la o mai mare claritate în luarea deciziilor.
4. Ne face mai buni la relații, la consolidarea încrederii în sine și a bunăstării holistice.

DEVENIND MAI CONȘTIENT DE SINE

1. Creează spațiu în rutina zilnică pentru auto-reflecție.
2. Practică regulat mindfulness.
3. Scrie-ți un jurnal al auto-conștientizării.
4. Practică ascultarea.
5. Obține o perspectivă diferită.

APLICAȚIE

> Fă o rezervare zilnică în agenda ta pentru a petrece câteva minute pe practicarea mindfulness și jurnalizare. Reflectă atât pe sinele tău interior, cât și pe oamenii din cercul tău.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

