IANA AGUIAR E AMANDA BRANDÃO

CHECKLIST DA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO

Um Roteiro de Reflexão



FLORIAMENTE

IANA AGUIAR E AMANDA BRANDÃO

CHECKLIST DA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO

Um Roteiro de Reflexão

Olá! Bem-vinda(o) a uma jornada de autodescoberta. Este checklist é uma ferramenta de apoio à autorreflexão, criada para te ajudar a aprofundar o autoconhecimento e a refletir sobre suas escolhas e seu modo de estar no mundo. Ele foi inspirado em conceitos da Gestalt-terapia, uma abordagem que valoriza a consciência do momento presente, a integração do ser e a responsabilidade pessoal.

FLORIAMENTE

Introdução e Enquadramento Ético

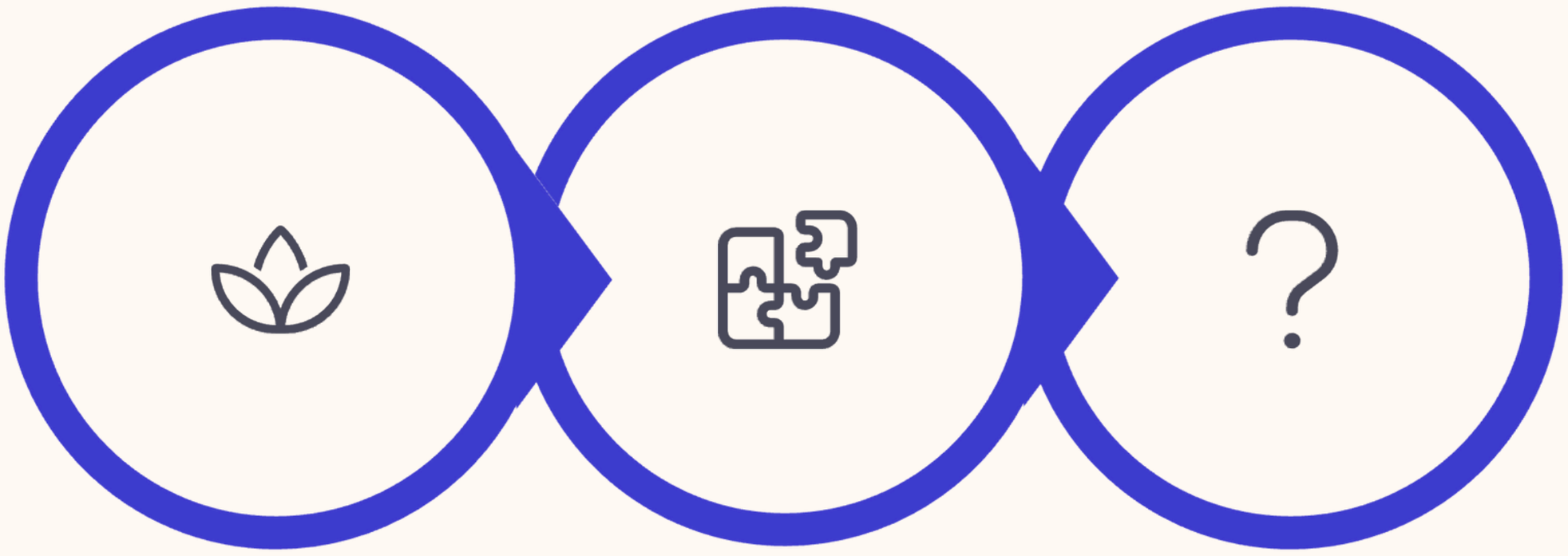
Importante - Por favor, leia com atenção:

- Este material NÃO é psicoterapia nem a substitui. Ele é um instrumento de reflexão e não oferece diagnósticos, aconselhamento ou respostas prontas. Seu objetivo é fomentar a autorreflexão que cada indivíduo precisa fazer sobre sua própria vida.

- Uso Consciente: As perguntas aqui presentes são um convite ao mergulho interior. Use este material em um ambiente seguro e em um momento que lhe seja oportuno.

- Conformidade Ética: Este trabalho respeita os princípios do Código de Ética Profissional do Psicólogo, baseando-se no respeito à dignidade, liberdade e integridade do ser humano. Ele não induz a convicções e não faz previsão de resultados.

O objetivo é que este roteiro seja um ponto de partida, um convite para "querer saber o que quer" e para caminhar em direção a uma vida com mais consciência e satisfação.



Consciência Presente

Integração do Ser

Responsabilidade Pessoal

Módulo 1: O Ponto de Partida - Conectando-se com o Aqui-Agora

A Gestalt-terapia nos ensina que a realidade acontece no presente. Antes de olhar para o passado ou futuro, vamos nos conectar com o que está acontecendo neste exato instante. Responda às perguntas pensando unicamente no momento presente.

1

O que percebo em meu corpo, aqui e agora?

(Ex: tensão nos ombros, respiração calma, pés frios, etc.). O corpo é o nosso primeiro espaço vivido.

2

Qual emoção ou sentimento está mais presente em mim neste instante?

(Ex: calma, ansiedade, alegria, tédio). Simplesmente nomeie, sem julgar.

3

Qual pensamento ou preocupação recorrente ocupa minha mente agora?

Apenas observe-o, como uma nuvem passando no céu.

4

O que meus sentidos estão captando do ambiente ao meu redor?

(visão, audição, olfato, tato, paladar)

> Estar presente no mundo é o primeiro passo para o contato

Módulo 2: O Corpo como Bússola - Escutando a Sabedoria Organísmica

Seu corpo possui uma sabedoria que a mente, muitas vezes, ignora. Ele busca constantemente um equilíbrio, um processo chamado de autorregulação organísmica. Este módulo é sobre escutar essa sabedoria.

Checkpoint de Reflexão

- Nos últimos dias, meu corpo enviou algum sinal (cansaço, dor, energia, agitação) que eu ignorei?
- Minhas rotinas de sono, alimentação e movimento estão nutrindo meu corpo ou são uma forma de agressão a ele?
- Como eu lido com as necessidades fisiológicas básicas (fome, sede, descanso)?
- Em que situações sinto que meu corpo "trava" ou fica "pesado"? O que geralmente está acontecendo nesses momentos?

Reflexões Importantes

- A doença pode ser a ruptura dessa harmonia interna.
- Viver de modo sedentário ou se alimentar mal podem ser formas danosas de agressão ao organismo.
- Eu as respeito quando surgem ou as adio constantemente em função de outras demandas?

> A autorregulação organísmica é um conceito fundamental na Gestalt-terapia que se refere à capacidade natural do organismo de buscar equilíbrio e saúde.

Módulo 3: Figura e Fundo - O Que Emerge para a Consciência (Awareness)?

Em nossa vida, algumas questões se tornam "figura" (o foco principal), enquanto outras permanecem no "fundo". Ter awareness é o "dar-se conta" do que está emergindo como importante para você.

Checkpoint de Reflexão	Conceito Gestáltico
1. Qual tema, preocupação ou desejo tem se tornado a "figura" principal na minha vida recentemente?	É aquilo que surge de um fundo indeterminado, fruto de uma necessidade emergente.
2. O que eu tenho consistentemente deixado no "fundo" (adiado, evitado, ignorado)?	O que permanece no fundo pode conter necessidades não atendidas.
3. Sobre o que eu preciso "me dar conta" (ter uma awareness) neste momento da minha vida para poder seguir em frente?	A awareness é um caminho de mudança.
4. A "figura" atual da minha vida foi uma escolha consciente minha ou uma imposição externa que eu aceitei?	A qualidade da nossa awareness determina a qualidade das nossas escolhas.

Módulo 4: Fronteiras e Contatos - Como Me Relaciono?

Somos seres de relação. Nossa saúde depende da qualidade do nosso contato conosco, com os outros e com o mundo. Este módulo investiga como você estabelece suas fronteiras e gerencia seus contatos.

Contato Comigo

Como descrevo meu "contato" comigo mesmo(a)? Sou cuidadoso(a) e presente, ou me critico e me ausento?

> Cuidar é a máxima forma de contato.

Diálogo Genuíno

Em minhas relações importantes, o diálogo é uma troca genuína onde aceito a diferença do outro, ou uma tentativa de convencê-lo?

> Dialogar é aceitar que o outro tem o direito de ser diferente.

Fronteiras Saudáveis

Eu consigo dizer "não" e estabelecer limites (fronteiras) saudáveis, ou permito que o mundo e os outros invadam meu espaço?

> Adoecer é perder as fronteiras e os contornos de si mesmo.

Bloqueios de Contato

Identifico algum "bloqueio de contato" recorrente? (Ex: evito o assunto - deflexão; engulo o que sinto - retroflexão; aceito tudo sem digerir - introjeção).

> Os bloqueios são formas de autoajuste, mesmo que precárias.

Módulo 5: Necessidades e Ação - O Caminho para a Totalidade

O autoconhecimento se completa na ação. Este último módulo te convida a conectar suas reflexões com suas necessidades genuínas e a vislumbrar os próximos passos.



Necessidade Genuína

Olhando para tudo que refleti, qual é a minha necessidade mais genuína e não satisfeita neste momento?

A necessidade é o que um ser vivo precisa para conservar e desenvolver sua vida.

Necessidades vs. Desejos

Estou vivendo para atender "necessidades verdadeiras" ou estou transformando "desejos" e "possibilidades" em urgências que me desgastam?

É importante distinguir um problema falso de um verdadeiro.

Ação Concreta

Que passo, por menor que seja, posso dar nesta semana para honrar essa necessidade genuína?

A escolha é o ato mais transformador do processo de existir.

Integração e Totalidade

O que significa "ser uma totalidade" para mim? Como posso integrar as diferentes partes de mim (o lado racional, o emocional, o corpo) para agir de forma mais inteira no mundo?

A neurose é a fixação em partes, desconstruindo a dinâmica da totalidade.

A Jornada Contínua da Presença

Ao chegar ao fim deste checklist, você não concluiu uma tarefa, mas sim deu um passo significativo em uma jornada que dura a vida inteira: a jornada do autoconhecimento. O caminho que percorremos, módulo a módulo, foi um convite para sair do piloto automático e praticar a awareness (o "dar-se conta" de como você funciona, sente e se relaciona no aqui-agora). Você foi convidado(a) a se perceber como uma totalidade, um ser complexo e integrado, e não como um conjunto de partes ou problemas isolados.

Awareness

Dar-se conta de como você funciona, sente e se relaciona no aqui-agora

Reflexão

Observar padrões e necessidades genuínas



Escolha

Tomar decisões conscientes alinhadas com suas necessidades

Integração

Unir as diferentes partes de si em uma totalidade

Ação

Implementar mudanças concretas em sua vida

As anotações que você fez são valiosas, mas o verdadeiro tesouro é a própria prática da auto-observação. Este checklist é agora uma ferramenta sua. Retorne a ele sempre que sentir que uma nova "figura" emerge em sua vida, demandando sua atenção e consciência. A Gestalt-terapia nos ensina que viver de forma mais plena é aprimorar a qualidade do nosso contato conosco, com os outros e com o mundo. É um processo contínuo de ajustamento criativo, de encontrar novas respostas para as demandas da vida, respeitando sempre a sabedoria do seu organismo.

Escolhas e Caminhos

Lembre-se do que vimos: existem inúmeras direções a seguir. A pergunta não é "qual o caminho certo?", mas "qual caminho faz mais sentido para mim, neste momento?". A vida continuará a apresentar paradoxos, polaridades e escolhas. A diferença é que agora você está mais presente e instrumentado(a) para navegar por elas.

> Que esta jornada de reflexão se transforme em uma prática diária de presença e cuidado consigo mesmo(a). O processo de se tornar quem você é, é a mais autêntica das aventuras.

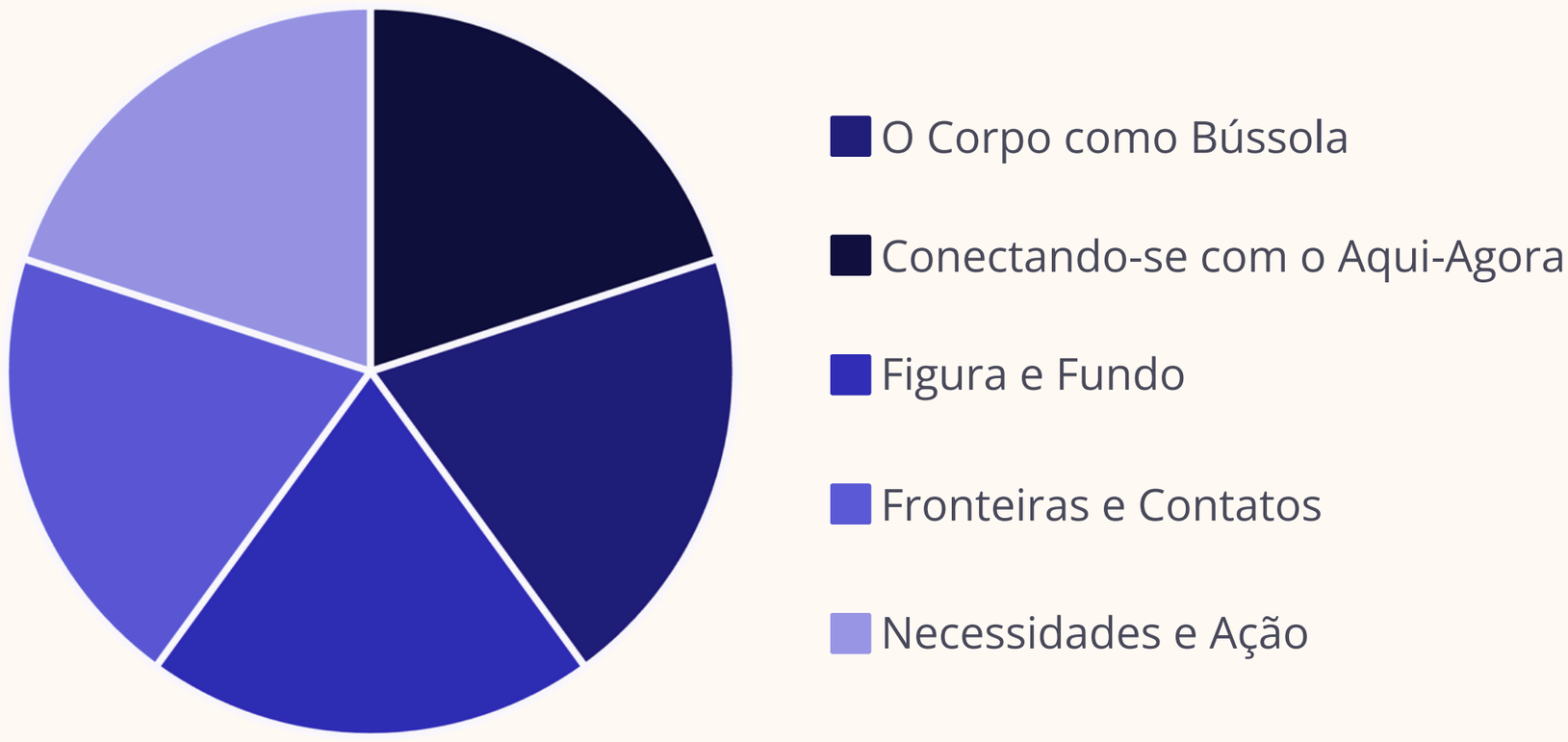
- O autoconhecimento não é um destino, mas uma jornada contínua. Este checklist é um mapa, mas o território é você. Retorne a ele sempre que sentir o chamado para a mudança.

Nota Final e Referências

Lembre-se: o autoconhecimento não é um destino, mas uma jornada contínua. Este checklist é um mapa, mas o território é você. Retorne a ele sempre que sentir o chamado para a mudança.

> A Gestalt-terapia nos ensina que viver de forma mais plena é aprimorar a qualidade do nosso contato conosco, com os outros e com o mundo.

> O processo de se tornar quem você é, é a mais autêntica das aventuras.



Todos os módulos têm igual importância na jornada de autoconhecimento, formando uma totalidade integrada que reflete os princípios da Gestalt-terapia.

Referências

- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, 2005.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Reflexões e orientações sobre a prática da Psicoterapia. Brasília, 2022.
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. Vade-mécum de Gestalt-terapia: conceitos básicos. São Paulo: Summus, 2006.

IANA AGUIAR E AMANDA BRANDÃO

CHECKLIST DA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO

Um Roteiro de Reflexão

FLORIAMENTE