

## Perguntas para Iniciar Seu Mergulho Interno

*Material de apoio - Carolina Wadt*

Link da aula completa: [https://www.instagram.com/reel/C-IEycoMueW/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C-IEycoMueW/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

---

**Bem-vindo** à sua entrada no mundo do autoconhecimento!

Parabéns por aceitar esse desafio de olhar para dentro. Te garanto que vai valer a pena!

Ao responder às perguntas a seguir, você terá a oportunidade de refletir profundamente sobre suas crenças, valores, padrões e objetivos.

Esse processo é a base para quem deseja alcançar um nível mais alto de consciência e entendimento pessoal.

**Para obter os melhores resultados, ao responder às perguntas, siga estas orientações:**

1. **Encontre um Lugar Tranquilo:** Reserve um momento e um espaço onde você possa se concentrar sem interrupções.
  2. **Seja Honesto Consigo Mesmo:** Responda com sinceridade e sem julgar suas respostas. Não certo ou errado nas respostas. Este é um momento para você se conhecer melhor, sem pressões externas.
  3. **Se doer muito:** Seja mais superficial nessa resposta. Não é preciso, logo de cara, mergulhar de cabeça em algo que foi traumatizante. Seja amoroso com você.
  4. **Escreva Suas Respostas:** Anotar suas respostas pode ajudá-lo a organizar seus pensamentos e revisitá-los posteriormente.
  5. **Refleta Profundamente:** Não se apresse. Leve o tempo que precisar para refletir sobre cada pergunta.
  6. **Revisite as Perguntas:** Ao longo do tempo, volte a essas perguntas. Suas respostas podem evoluir à medida que você cresce e se desenvolve.
-

## **Perguntas para Iniciar a Jornada de Autoconhecimento**

Cada pergunta tem 2 derivações para serem aprofundadas. Responda cada uma!

1. **Quais são os valores mais importantes para você?**
  - Por que esses valores são tão significativos em sua vida?
  - Como você os aplica no seu dia a dia?
  
2. **Quais são as frases que você sempre repete na sua cabeça?**
  - Essas frases são positivas ou negativas?
  - De onde você acredita que essas frases vêm?
  
3. **Quais são os padrões de comportamento que você percebe em sua vida?**
  - Esses padrões são produtivos ou prejudiciais?
  - Quando você acha que esses padrões começaram a se formar?
  
4. **Quais são as suas maiores dificuldades e desafios?**
  - Como você costuma lidar com essas dificuldades?
  - O que você acredita que poderia fazer para superá-las?
  
5. **Quais são os seus maiores medos e inseguranças?**
  - Como esses medos afetam sua vida e suas decisões?
  - O que você pode fazer para enfrentar esses medos?
  
6. **O que você gostaria de mudar em sua vida e por quê?**
  - O que te impede de fazer essas mudanças?
  - Quais passos você pode tomar para começar a mudança?
  
7. **Como você se sente em relação à sua família e suas origens?**
  - Existem padrões familiares que você gostaria de quebrar ou mudar?
  - Como sua história familiar influencia quem você é hoje?

**8. Quais são as suas sombras, os aspectos de si mesmo que você tem dificuldade em aceitar?**

- Por que esses aspectos são difíceis de aceitar?
- O que você pode fazer para trabalhar esses aspectos?

**9. Quais são as suas maiores realizações e do que você se orgulha?**

- Como essas realizações moldaram sua vida?
- O que essas conquistas dizem sobre você?

**10. Como você define sucesso e felicidade para si mesmo?**

- O que você pode fazer para alcançar essa visão de sucesso e felicidade?
- Como você pode medir seu progresso em direção a esses objetivos?

---

**Conclusão**

Parabéns por dar este importante passo em seu mergulho no interior!

Lembre-se, este é um processo contínuo e não precisa ser feito de uma só vez. Volte a estas perguntas periodicamente e veja como suas respostas evoluem ao longo do tempo. O compromisso com o seu desenvolvimento pessoal é um investimento valioso em sua felicidade e bem-estar.

Desejo a você muito sucesso e clareza em sua jornada. Boa sorte!