

# *Autoconhecimento e Autocuidado*



*Erika Xavier*

---

# O que é autoconhecimento?

Autoconhecimento é uma palavra que se explica por si só, mas cujo processo exige muita reflexão. É um processo de evolução constante.

Significa estar consciente de quem você é na essência e a consciência é o que faz o ser humano poder observar e interagir com tudo o que existe dentro e fora de si.

As pessoas estão cada vez mais desconectadas de sua mente e de suas vontades. Desconectadas das suas necessidades e pensamentos. Nunca se teve tanto e ao mesmo tempo, esse tanto nunca foi tão vazio. A rotina sempre é extremamente ocupada, corrida, são muitas metas e muita cobrança.

## Porque se conhecer?

Ao pensar sobre nós mesmos, deixamos de focar no outro e tecer julgamentos, o autoconhecimento é necessário também para delimitarmos nossos objetivos. Onde você quer chegar? Qual o seu propósito de vida?

Passamos muito tempo procurando respostas para os nossos problemas e carências, sempre do lado de fora, sempre jogando a responsabilidade para os outros. Queremos ser felizes, mas achamos que a felicidade depende de achar alguém que nos ame, que nos complete, mas somos um inteiro e não uma metade que precisa ser completada!

## Um exercício...

Vou propor a você um exercício...

Vá até um espelho e se olhe, mas se olhe de verdade, nos olhos.

Respire profundamente, faça uma conexão com seu Eu interior, sua alma e valorize o ser incrivelmente especial que é.

Veja no espelho o homem ou a mulher que você se tornou, relembre toda a sua trajetória, os altos e os baixos que fizeram você ser o que é, agradeça e se ame!



## O que é autocuidado?

O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cuidar de si mesmo.

Quando se fala em ter hábitos de autocuidado, fala-se em estar atento às próprias necessidades e buscar desenvolver hábitos que visam o próprio bem-estar. Cuidar de si não significa negar cuidados aos outros. Cuidar de si é garantir também que você estará bem quando cuidar do outro for preciso.



***Você tem  
dedicado  
tempo a  
você mesmo?***

## Autocuidado automático

Atividades como tomar banho, se exercitar, fazer as unhas ou receber uma massagem são ações de autocuidado, mas você presta atenção no que está fazendo ou fica no celular resolvendo problemas? Ou pensando no trabalho?

Quando deixamos de dar a atenção devida ao nosso corpo e mente eles reclamam. Reclamam com dores, insônia, ansiedade, mal estar...

Como a busca pela saúde e bem estar tem sido cada vez maior, é importante que as pessoas façam isso de forma consciente e efetiva. Você tem que querer se cuidar, não deve ser uma obrigação.

*Por que você consegue tempo e disponibilidade para ajudar, cuidar e amar os outros e não encontra um tempo para você?*

## O que você faz para ser feliz?

Como comentei lá no início, muitas vezes procuramos a felicidade no outro, esperamos que outra pessoa nos deixe feliz.

Ter uma rotina de autoconhecimento e autocuidado é uma forma de VOCÊ se fazer feliz!

Procure fazer coisas no dia a dia que te deixem feliz, pode ser algo simples como parar e escutar uma música que você gosta ou observar a natureza. Não deixe de aproveitar os seus momentos de felicidade diária!



## Atividade física e autocuidado

Atividade física pode ser uma forma de autocuidado e não só para perder peso!

É um momento em que você pode dar uma pausa nos pensamentos, planejamentos, ideias e preocupações e focar no momento presente, nos movimentos do seu corpo e na sua respiração.

Quando praticamos atividades físicas desencadeamos uma série de reações no nosso corpo que nos traz bem estar, disposição, melhora do sono e muito mais.

*Qual atividade física você gosta de praticar?*



## Alimentação e autocuidado

Se alimentar bem é um autocuidado e não precisa ser um sacrifício!

Todos sabemos que uma alimentação rica em vegetais, frutas, proteínas, cores e sabores variados é importante para manter o corpo em equilíbrio e que uma alimentação cheia de alimentos processados, refinados e artificiais só vai inflamar o nosso organismo.

Então porque você não come melhor? A comida está ali para nutrir nosso corpo!

# Alimentação e autocuidado

Muitas vezes comemos para amenizar nossa tristeza e ansiedade e nesses momentos não costumamos fazer boas escolhas.

Pare um momento e reflita se você está comendo para se nutrir ou para preencher algo que está faltando.



## Momentos de autocuidado

Mas o que você pode fazer para praticar o autocuidado? Vou dar aqui algumas sugestões:

1- Escolha um dia na semana para tomar um banho mais demorado, com música ao fundo, com cheiros e sensações diferentes. Aproveite para relaxar.

2- Faça um escalda pés! Eles são ótimos para acalmar a mente e descarregar o corpo das tensões acumuladas durante o dia. Como fazer? Em uma bacia, adicione 1L de água morna, um pouco de sal grosso, uma erva aromática relaxante (como a camomila) e 4 gotas de um óleo essencial calmante (lavanda ou laranja doce). Coloque os pés e relaxe por 20 minutos.

## Momentos de autocuidado

3- Leia um bom livro. Escolha um livro que te deixe feliz, sem intenções de estudo ou trabalho.

4- Meditações ou respirações conscientes são ótimas formas de se conectar com você mesmo. Comece devagar, com tempos mais curtos e vá aumentando o tempo aos poucos, sem cobranças.

5- Faça uma playlist de músicas que você gosta e curta esse momento com você mesmo.

# Gratidão

Gratidão e autocuidado tem relação? Sim!

Ser grato às pequenas coisas da vida nem sempre é fácil. Mas já pensou quantas pessoas almoçam sem saber se vão ter o que jantar? Ou não têm acesso água encanada? A gente esquece de quantas alegrias nós temos em nossos dias e entramos em uma rotina de reclamações e julgamentos.

E se nada em minha vida é bom, por que devo me cuidar? Como vou me amar se não aprecio nada a minha volta?

# Gratidão

Quando mudamos o olhar e focamos no que temos de bom, a vida flui de forma diferente.

Quanto menor o vazio, menor o julgamento que fazemos sobre nós, nos amamos mais e temos mais vontade de nos cuidar.



## Um exercício sobre gratidão...

Vamos fazer um exercício sobre gratidão!

Liste 10 coisas pelas quais você é grato. Podem ser pequenas coisas ou grandes...

Está se sentindo desanimado? Mais um motivo para fazer a lista e pensar nas coisas boas da sua vida!



## Um exercício sobre gratidão...

Espero que você aproveite esse ebook, os exercícios e sugestões de autoconhecimento e autocuidado para cuidar do que você tem de mais importante... VOCÊ!

Caso precise de ajuda ou queira conhecer meus tratamentos (Acupuntura e Barras de Access) entre em contato através do site ou rede sociais.

 [@dra\\_erikaxavier](https://www.instagram.com/dra_erikaxavier)

 [@dra.Erikaxavier](https://www.facebook.com/dra.Erikaxavier)

