

## Por que se conhecer é tão importante?

---

Com quem você passa a maior parte do seu tempo? Será que é com seus familiares e amigos? De fato, passamos todo o tempo na nossa própria companhia. Vivemos acompanhados de nossos sentimentos, pensamentos e memórias. Seria estranho passar a vida ao lado de uma pessoa desconhecida, concorda? Então, como podemos nos aproximar mais de nós mesmos?

Um bom caminho é o cultivo da atenção e da autoconsciência para termos maior percepção dos nossos estados físicos e do que eles indicam sobre os níveis de estresse e bem-estar, por exemplo. Uma compreensão mais detalhada de nós mesmos se dá em duas dimensões. A dimensão em primeira pessoa, ou subjetiva, é relacionada ao que nossos corpos e mentes nos informam; à nossa experiência direta com sensações, emoções e pensamentos. O conhecimento em primeira pessoa nos permite estar mais cientes do que se passa dentro de nós. Já a dimensão em terceira pessoa, ou objetiva, refere-se ao processo de aprender sobre as emoções e suas características por meio dos livros, das pesquisas científicas, das outras pessoas etc. Tal conhecimento permite desenvolver o “mapa da mente” — um modelo conceitual das emoções e dos estados mentais. Ao combinarmos o mapa da mente e o conhecimento em primeira pessoa das emoções e estados corporais, estabelecemos a base para a letramento emocional.

Consciência refere-se ao cultivo de uma compreensão detalhada e em primeira pessoa dos pensamentos, sentimentos e emoções. Também é à capacidade de perceber fenômenos internos e externos de uma maneira cada vez mais sutil, incluindo a própria vida interior, a presença e as necessidades dos outros, e a interdependência como uma característica fundamental em nossas vidas e dos sistemas dentro dos quais existimos. Cultivar esse tipo de consciência requer prática e refinamento da atenção.

A atenção é uma habilidade fundamental que afeta todos os aspectos da aprendizagem. Apesar disso, tem sido negligenciada enquanto conteúdo da educação. Por ser um elemento tão essencial para ajudar os estudantes a melhor gerenciar seus mundos interiores, bem como aprimorar a aprendizagem, o treino da atenção é um componente essencial para um programa socioemocional. Por isso, a Aprendizagem para Corações e Mentes aborda a atenção como uma habilidade que pode ser cultivada como qualquer outra.

As habilidades para a vida relacionadas ao componente **Atenção e Autoconsciência** são:

1. **Atenção no corpo e suas sensações** – Perceber e descrever sensações no corpo e entender como elas estão relacionadas ao estresse e bem-estar.
2. **Atenção nas emoções** – Atentar e identificar as emoções por tipo e intensidade conforme elas surgem.
3. **Mapa da Mente** – Criar categorias das emoções em relação aos padrões emocionais e às nossas próprias experiências.

As duas primeiras referem-se ao cultivo da consciência pessoal e direta do corpo e da mente (dimensão subjetiva), enquanto a terceira refere-se ao desenvolvimento de conhecimentos gerais sobre a mente e as emoções (dimensão objetiva).

Por fim, por que você acha ser tão importante conhecer a si mesmo? O que muda quando nós nos conhecemos melhor? Como isso impacta em nossas relações interpessoais e em nossos estados emocionais?

#### Fonte

Livro de Apoio do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes.

## Vídeo da Aula 2: Mindfulness



Clique na imagem ou acesse pelo link: <https://www.youtube.com/watch?v=YytjagN-Li4>

## Prática de autocuidado: Respiração

No YouTube

[https://www.youtube.com/watch?v=rwAedqCE\\_44&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt\\_W\\_HobT27150&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=rwAedqCE_44&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=2)

No Spotify

<https://open.spotify.com/track/5iBWn2x7SQiusKQjdNvBdf?si=408a9e7db0724aa4>

## Para saber mais:



### PARA LER:

Livro “O foco triplo: uma nova abordagem para a educação” de Daniel Goleman e Peter Senge, da Editora Objetiva, 2015.



### PARA OUVIR:

Coemergência (Podcast) – Episódio 10 – Atenção  
<http://www.coemergencia.com.br/10-atencao-com-alex-castro/>



### PARA ASSISTIR:

Curso “Meditação nas escolas” por Rodrigo Ruschel no Fique Bem  
<https://youtube.com/playlist?list=PLqSIWQnbfRYGjbF8kGQINxZF3WLDWiSuB>

Aula sobre Atenção do curso “O que é aprender?” por Fabiano Moulin no Fique Bem -  
<https://youtu.be/OfcqiMmm0EQ>

Vídeo “Por que mindfulness (Atenção Plena) é um superpoder?”  
do Happify  
<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>



### PARA NAVEGAR:

Atlas das Emoções  
<http://atlasofemotions.org/>  
(Obs.: selecione o idioma Português para navegar pelo atlas.)