ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA.

Ladário (MS), 23 de fevereiro de 2021.

Aluno (a): _____

Professor **Oswaldo Adorno Monteiro**.

Disciplina: Projeto de Vida – Turma: 7 ano A – Turno: Matutino.

Atividade Pedagógica Complementar – Período: 10/02 à 26/02 de 2021.

Quantidade de aulas: 03.

Conteúdo: Autoconhecimento

PROJETO DE VIDA

*****Instrução: As atividades propostas são para exame de consciência, buscando uma análise apurado de tudo que fazemos e consequentemente o que nos transformamos.

Atividade 1: Faça a leitura do texto a seguir e responda as perguntas subsequentes. As respostas são pessoais.

O autoconhecimento é um processo pelo qual o ser humano se permite passar para conhecer a si mesmo, ampliando sua capacidade de entender seus comportamentos, reações e atitudes, que o impedem de alcançar seu crescimento. É um verdadeiro mergulhar em si mesmo para se entender e quebrar padrões que impedem sua evolução como pessoa ou profissional e suas conquistas de metas almejadas.

Quando a pessoa se permite investir no seu conhecimento interno, ela amplia seu potencial para promover mudanças de comportamento, pois se torna mais consciente de suas reações, saindo do piloto automático. Mais consciente, ela cria autonomia para guiar a própria vida e ter um crescimento contínuo na qualidade de vida e bem-estar, pois percebe quais padrões de comportamento a sabotam, a limitam, a prejudicam e quais padrões de comportamento podem lhe impulsionar a construir uma vida plena.

Para que o processo ocorra de maneira promissora, é importante que haja uma ampliação de consciência que envolve um profundo questionamento sobre quais comportamentos e atitudes que não estão funcionando de maneira favorável para a evolução pessoal. Mas como desenvolver este nível de consciência? Primeiramente, dando permissão a si mesmo para se olhar sem julgamentos e críticas; é aceitar-se verdadeiramente como ser humano em evolução, passível de erros e falhas. Se você se crítica e se condena, isto se traduz numa falta de amor e respeito pela pessoa que você é. Se você não se ama o suficiente, não se aceita, se você não se aceita, não se respeita e se você não se respeita, como as pessoas podem respeitar seus limites verdadeiramente?

Ampliação de consciência ou autoconsciência é um dos passos para a mudança pessoal, pois você aprende a negociar consigo mesmo e como consequência, aprende a negociar com os outros, permitindo então um avanço nas suas relações pessoais. Ao observar-se, isento de críticas e condenações você começa a perceber o que te fez se transformar na pessoa que é hoje; quais foram os caminhos que você tomou para se tornar quem é hoje. A partir daí pode trabalhar para modificar os padrões, sair do piloto automático e atrair novas possibilidades, pois quando se faz as mesmas coisas, é impossível ter uma resposta diferente.

Ter autoconsciência é também perceber que toda sua base se constituiu a partir da sua infância, da educação que recebeu, dos valores e crenças que aprendeu e da história que viveu. Você é essa pessoa que é, por que se transformou nela a partir das informações que viveu, ouviu, viu e sentiu, criando ao longo da sua história, comportamentos automáticos, o qual chamamos de hábitos. Como seres humanos, somos usinas geradoras de energia, então, aquilo que aprendemos a gerar de hábitos e pensamentos, iremos atrair de maneira inconsciente, pessoas em equivalência, se não investirmos em nos conhecermos melhor.

Agora pare e faça um exame de consciência:
O que você pensa?
O que você sente?
No que você acredita?

Atividade 2: Faça uma pesquisa sobre ‘’ COMPORTAMENTO ADQUIRIDO E HEREDITÁRIO’’ e responda: O que se entende de comportamento adquirido e hereditário? (RESPOSTA PESSOAL)

_____

_____

_____

Atividade 3: Crie um título para o texto abaixo que se encaixe de forma coerente

_____

Os métodos humanos de adaptação à vida não são herdados de forma definitiva e acabada. Ao contrário, deve ser aprendidos e desenvolvidos a cada geração.

Fonte do texto: https://www.minhavida.com.br/bem-estar/tudo-sobre/34573-autoconhecimento

Data 23/02/2021 às 08h35min