

115

***PERGUNTAS
PARA VOCÊ
SE FAZER
E DESCOBRIR***

QUEM É VOCÊ?

**EXPLORE A SUA VIDA NAS ÁREAS:
PESSOAL, FAMILIAR, ESPIRITUAL,
AFETIVA, PROFISSIONAL**

DI SAVAL

115

Perguntas

Para você

Se Fazer

E Descobrir

Quem É Você?

OceanofPDF.com

Introdução:

À medida que envelhecemos, percebemos que teias de aranha se formaram no sótão de nossas mentes, impedindo-nos de nos **ver com clareza e autenticidade**.

O fato é que se não **nos questionarmos**, as nossas experiências serão transformadas em memórias, e nossas opiniões serão lentamente cimentadas e formarão pouco a pouco parte do nosso caráter.

Essas experiências moldam quem nós somos e dão forma às nossas escolhas diárias, enquanto muitas crenças, que vão se tornando cada vez mais arraigadas, tendem a inibir e chegam até a anular o nosso crescimento em geral.

A **autodescoberta ativa** exige que desafieemos a [nós mesmos](#) fazendo perguntas inteligentes e que estejamos dispostos a refletir sobre as respostas que damos a elas.

Para ajudar em sua jornada de crescimento pessoal, reuni um conjunto de [perguntas](#) para você explorar **quem você é de verdade**.

Lembre-se:

A vida não é só o que nos acontece, mas também o que nós fazemos dela.

E caso nós estejamos cegos a respeito de quem somos, do que queremos e das nossas reais possibilidades, muitas vezes desconhecidas e negligenciadas, não seremos capazes de fazer das nossas vidas algo que valha a pena.

Se você quer começar a descobrir a sua verdadeira identidade e a pessoa que se esconde por trás das “mil e uma” camadas de programação e influências externas com que você foi e continua sendo programado, esteja

preparado desde já para descobrir um mundo todo novo de valores e significados para a sua vida de hoje em diante.

OceanofPDF.com

Autor: **Di Saval**

Obra: *115 Perguntas para Você Se fazer e Descobrir QUEM É VOCÊ*

2021 - C & T books

©**Todos os direitos reservados** (*Di Saval/C &T books*)

Essa é uma publicação independente (**C&T books**)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

Contato e sugestões: **didijo@hotmail.com**

Pedido ao Leitor:

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe um COMENTÁRIO na [página da Amazon](#).

Isso nos incentiva a continuar produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** de forma acessível a todos.

OceanofPDF.com

Sumário

Introdução:

1.

Benefícios da Autodescoberta

2.

Como usar essas perguntas?

3.

Perguntas sobre você

4.

Sobre espiritualidade/existência

5.

Sobre relacionamento

6.

Perguntas sobre família

7.

Sobre a vida profissional

Conclusão:

Outros E-books:

LEIA DE GRAÇA:

Meus Contatos

Sobre o Autor:

1.

Benefícios da Autodescoberta

Não é sempre, mas geralmente as tarefas difíceis têm as recompensas mais valiosas. E é assim pelo fato de que aquilo que mais nos exige nós acabamos vendo como algo de maior impacto em termos de significado.

Embora embarcar na jornada rumo à autodescoberta não seja uma tarefa fácil, há muitos benefícios em [conhecer a si mesmo](#).

O processo vai parecer e talvez até mesmo deflagre uma revolução pessoal no seu mundo interior. Afinal, você estará questionando crenças antigas e desafiando o seu, digamos, “sistema operacional” que tem rodado aí dentro há anos.

O **objetivo final**, no entanto, é levar você a fazer as pazes com você mesmo, descobrir um significado profundo em tudo o que você faz e vive e que assim você tenha uma profunda sensação de integridade, ou seja, que você sinta que é genuinamente fora o que você é de verdade lá dentro.

Aqui estão alguns dos benefícios que resultarão das respostas às perguntas que você verá a seguir:

Autoconfiança

É mais fácil afirmar suas convicções e defender os seus pontos de vista de maneira assertiva e firme quando você já sabe de onde esses vêm e por que são importantes para você.

A reflexão pessoal que leva você a se descobrir faz com que você tenha mais **compaixão** por você mesmo, o que conseqüentemente gera uma genuína e maior autoconfiança.

Habilidades de comunicação:

Quando você desafia as suas crenças, você as entende melhor.

Construir conhecimento aumenta a confiança, o que por sua vez fortalece sua capacidade de comunicar o que você aprendeu.

Inteligência Emocional

Ao confrontar as raízes e fontes de suas reações emocionais, você se torna mais bem equipado para lidar com elas. Por meio da autodescoberta, fica mais fácil lidar com emoções extremas e complicadas.

Relacionamentos interpessoais robustos

Torna-se um bocado desafiador estabelecer laços significativas quando você esconde aspectos de si mesmo ou se recusa a enfrentar emoções desconfortáveis.

Descobrir a si mesmo pode ajudá-lo a perceber quando pode e precisa “baixar a guarda” para se conectar de forma mais adequada com determinadas pessoas.

2.

Como usar essas perguntas?

A autodescoberta não é uma coisa que se faz de uma vez como uma curva. É um processo. E esse processo é contínuo, pois nós estamos mudando e crescendo constantemente.

Você pode descobrir que suas respostas a essas perguntas mudam com o tempo, influenciadas pelas experiências que você for vivendo, pelos novos e contínuos aprendizados e de acordo com todas as etapas pelas quais você irá passar rumo ao crescimento.

Eis algumas dicas de como usar essas perguntas para você se explorar melhor:

- **Escreva suas respostas em um caderno** e volte a essas perguntas do diário de autodescoberta daqui a alguns meses ou semanas depois. Suas respostas ainda são as mesmas? Como eles mudaram?
- **Escolha uma pergunta por dia** e dedique alguns minutos à autorreflexão. Você começará cada dia sentindo-se mais conectado consigo mesmo.
- **Discuta suas respostas** em um grupo ou com uma pessoa para aprofundar o seu autoconhecimento e a expressão de si.
- **Mantenha conversas significativas com amigos ou familiares** perguntando a opinião deles sobre essas perguntas ou suas respostas a elas. Conheça-os melhor através de suas próprias experiências e opiniões. Saiba escolher essas pessoas.

Para fazer isso, você deve considerar cuidadosamente cada uma dessas questões, em vez de digeri-las brevemente.

Atividades como a meditação podem ajudar no processo e prepará-lo mentalmente para a autodescoberta.

A família,
Os relacionamentos românticos,
A vida profissional
A espiritualidade/questões existenciais

Todas essas áreas têm um impacto profundo em quem nos tornamos.

A maneira como lidamos com essas áreas de nossa vida afeta significativamente o nosso senso de valor próprio, bem como as nossas atitudes e comportamentos.

Para ajudá-lo a se engajar cada vez mais nesse processo de autorreflexão e suas respostas serem muito mais afiadas e alinhadas com a sua realidade de vida, a lista de perguntas foi dividida levando em conta e de acordo com cada área da sua vida que destacamos acima.

Não há respostas certas ou erradas para essas perguntas, então não desanime se você tiver dificuldade em respondê-las no início.

OceanofPDF.com

3.

Perguntas sobre você

As perguntas dessa sessão num primeiro momento podem deixar você confuso ou até travado, em dúvida.

Mas isso é uma reação de primeiro momento.

Com o tempo e à medida que você for se acostumando ao exercício de autoexploração, mais fácil será lidar com as respostas que surgirão.

Não se preocupe em dar uma resposta definitiva de cara, pois nós mudamos e crescemos o tempo todo.

Preocupe-se em cada vez mais em entender por que você responde à vida como você responde.

1. Do que eu me sinto mais orgulho?

2. Quais são meus pontos fortes?

3. Quais são meus pontos fracos?

4. O que eu valorizo mais?

5. De onde vêm os meus valores?

6. Quem/O que é mais importante para mim?

Por quê?

7. Qual é o meu propósito ou que propósito eu acho que devo dar à minha vida?

8. Existem aspectos do meu comportamento que eu poderia melhorar?

9. Como posso definir o sucesso?

10. Como eu faço para lidar com os meus sentimentos negativos? Posso dizer que os meus métodos e formas de enfrenta-los são saudáveis?

11. De onde vem meu conceito de autoestima?

12. O que “uma boa vida” parece para mim?

13. De que tenho vergonha? Por quê?

14. Eu estou tentando superar as experiências dolorosas? Ou estou tentando evita-las?

15. O que eu mais preciso na minha vida agora?

16. Qual livro influenciou mais minha vida? Por quê?

17. Como é que um amigo/conhecido/inimigo me descreveria?

18. Qual é o meu tipo de personalidade?

19. *O que me faz sentir melhor quando estou para baixo? Como posso me ajudar?*

20. *Eu me deixo seduzir pelo poder? Em caso afirmativo, de onde se origina esse desejo?*

21. *Existem assuntos pessoais sobre os quais eu evito falar sobre? Por quê?*

22. *Se eu pudesse realizar uma única coisa nesta vida, o que seria?*

23. *A que tipos de mudanças eu acho que sou mais resistente?*

24. *O que me deixa mais estressado?*

25. *Eu gosto de mim? De quais aspectos da minha personalidade ou aparência eu não gosto? De onde vem esse sentimento e como isso me afeta emocionalmente?*

26. *Eu aprendi ou costumo aprender com os meus erros do passado? Como eles impactaram minha vida?*

27. *Eu priorizo a minha saúde?*

28. *O que mais me inspira na vida?*

29. *Quais aspectos da minha vida eu acho que estou reprimindo?*

30. *Eu me considero uma pessoa livre? Se não sou, quanto vale a minha liberdade? Do que eu estaria disposto a abrir mão pela liberdade?*

31. Quais são meus limites? Como faço para respeitá-los? Quando hesito em aplicá-los?

32. Eu tenho o hábito de me censurar diante das coisas? Em que situações eu faço isso? Como eu faço isso? Por quê?

OceanofPDF.com

4.

Sobre espiritualidade/existência

Espiritualidade é um tema complexo e envolve muitas definições, geralmente relacionadas com questões existenciais.

Algumas das perguntas dessa sessão farão mais sentido para você, de acordo com a sua ideia de espiritualidade do que outras.

Portanto, responda da forma que você entende e vive a sua vida. Tente não dar respostas “politicamente corretas”, mas responda de acordo com a sua visão de mundo e da vida atualmente.

Se por acaso você se deparar com uma pergunta cujo tema você nunca pensou a respeito, Não force em dar uma resposta, pois ela provavelmente não será muito autêntica. Pule-a e volte nela depois.

33. Como eu defino a espiritualidade/questões existenciais?

34. Como posso cuidar de mim em termos existenciais?

35. Em que eu acredito?

36. Em quem eu não acredito?

37. O que eu acredito que acontece após a morte, se é que penso que acontece algo?

38. Sinto-me confortado com a ideia de haver uma vida após a morte? Ou o nada é mais reconfortante para mim? Por que sim ou por que não?

39. Até que ponto estou conectado à minha espiritualidade?

40. Eu sou alguém que segue uma moral ou uma ética? O que entendo por esses conceitos?

41. Eu acredito em um poder superior? Como isso afeta meu estilo de vida?

42. Como eu faço para impactar o mundo? Será que eu deixarei uma marca depois que eu morrer?

43. Como eu oro/rezo? Para quem ou para o que estou orando? Como eu acho que a resposta chega até mim?

44. Onde eu encontro a felicidade? É de uma fonte material, espiritual ou interpessoal?

45. De onde vem meu senso de moralidade?

46. Como me sinto conectado com a Terra?

47. Eu recebi ou eu mesmo concebi o meu senso de identidade? Como eu entendo o meu senso de identidade?

48. Minhas escolhas são motivadas por amor ou medo?

49. De onde vem os males da vida?

50. *O tempo está se movendo muito rápido ou muito devagar?*

51. *Estou com medo de morrer? Se sim, do que tenho medo?*

52. *Posso moldar meu próprio destino ou tudo está pré-determinado?*

53. *Eu acredito ou considero a existência de vidas passadas/reencarnação?*

54. *Se existe karma ou pré-determinação, onde entra o livre-arbítrio?*

55. *Como o universo começou?*

56. *Onde eu acho que estava antes de nascer?*

57. *Se eu me esquecesse das coisas que vivi, eu seria o mesmo? Eu acredito que algumas coisas fundamentais seriam iguais? Se sim, quais coisas e por quê?*

OceanofPDF.com

5.

Sobre relacionamento

58. *Eu ficaria ou viveria bem sozinho?*

59. *O que é preciso haver para que eu me sinta confiante em um relacionamento?*

60. *Eu confio no meu parceiro? Por que ele ou ela pode confiar em mim?*

61. *Sinto-me confortável em “ser eu mesmo” neste relacionamento?*

62. *Como posso melhorar minha comunicação com meu parceiro?*

63. *Em que áreas o meu relacionamento com essa pessoa poderia ser melhor?*

64. *Meu parceiro e eu estamos crescendo juntos ou separados?*

65. *Eu acredito que existe alguém especial ou em almas gêmeas? Ou eu acho que posso amar de verdade muitas pessoas ao longo da vida?*

66. *Com quem na minha vida me sinto mais conectado?*

67. *O amor deve ser incondicional, mesmo que não seja em termos românticos?*

68. *Estou satisfeito sexualmente?*

69. *Estou satisfeito emocionalmente ou me sinto abusado em algum nível?*

70. *O meu relacionamento ainda agrega algum valor à minha vida ou estou preso a ele por outro motivo?*

71. *Existe uma pessoa de um relacionamento anterior com quem eu tenha sentimentos mal resolvidos?*

72. *A vulnerabilidade é difícil para mim? O que está me impedindo de me abrir? Como posso me mostrar mais?*

73. *Por que ainda estou com meu parceiro?*

74. *Muitas vezes fico com ciúmes?*

75. *A quem sou mais grato na minha vida?*

76. *Meu parceiro e eu queremos as mesmas coisas? Se não, não seria melhor tentarmos alcançá-las separadamente?*

77. *Como eu faço (ou fiz) para decidir se um relacionamento chegou ao fim?*

78. Eu tento prolongar um relacionamento, sabendo que ele precisa acabar?

79. Que tipo de sacrifícios eu fiz pelo meu relacionamento? Que sacrifícios eu ainda faria e o que seria ir longe demais?

80. Você ainda guarda ressentimentos contra um parceiro atual ou anterior? Como eles estão presentes no seu relacionamento?

81. Como eu faço para gerenciar os conflitos dentro desse meu relacionamento? Tenho uma atitude positiva ou me acho muito passivo/a?

82. Eu tenho traumas relacionados à vida amorosa? Se tenho, quais são?

OceanofPDF.com

6.

Perguntas sobre família

Essa sessão traz perguntas que podem revelar muito sobre o significado de família para você e o quanto você se identifica ou não com eles.

Procure ver essas questões em diversos momentos e sempre que estiver bem ou mal com eles, assim você pode estabelecer de fato quem são eles para você.

Às vezes pensamos que amamos (ou odiamos) a nossa família, mas tudo não passa de experiências do momento.

Lembre-se que antes de serem seus familiares eles são seres humanos, sempre mutantes e surpreendentes.

Pode parecer difícil no começo, mas tente vê-los como quaisquer outros seres, para que a sua avaliação seja a melhor possível.

83. Eu costumo amar de maneira incondicional aos meus familiares e parentes? Eu sinto que sou correspondido?

84. O quanto eu valorizo meus relacionamentos familiares?

85. Até que ponto eu sei quem são os meus familiares e parentes? Com quem eu posso contar de verdade?

86. Há rancores do passado que ainda guardo contra membros da minha família? O que poderia me ajudar a curar essas experiências?

87. Eu estabeleci limites com relação à minha família? São como deveriam ser ou me sinto abusado por eles?

88. Quais são minhas as minhas lembranças favoritas durante a minha fase de crescimento dentro da família? Ou em qualquer época?

89. Eu confio na opinião da minha família mais do que levo em conta a minha própria na hora de tomar decisões importantes?

90. Quais membros da família eu admiro ou confio? Por quê?

91. Que lições ou valores positivos eu aprendi com a minha família (os de casa e os parentes)?

92. Que lições ou valores negativos eu aprendi com minha família?

93. O que me torna um bom pai/filho?

94. Há coisas que eu fiz como pai/filho/irmão pelas quais me sinto culpado? Como posso resolver e curar essa culpa?

95. Eu quero ter filhos? Caso sim ou não, por que eu quero (ou não) tê-los?

96. Quais valores são importantes, em minha opinião, para se formar uma família?

97. Como reajo quando um membro da família não compartilha dos meus valores?

OceanofPDF.com

7.

Sobre a vida profissional

Nessa última sessão você entrará em contato com o que gostaria de fazer da vida. Sim, porque nem sempre o que fazemos é o que deveríamos estar fazendo, e aqui não cabem as respostas fáceis como “*eu não tive as oportunidades*” ou “*a vida não sorriu para mim*”.

Quando realmente queremos algo, acabamos por dar um jeito de nos aproximar o máximo que podemos de algo que se pareça com o que nos realizaria profissionalmente.

As perguntas a seguir vão incomodá-lo mas, se você refletir, verá que muita coisa pode ser mudada em termos profissionais envolvendo a sua paixão e propósito de vida.

98. *O que conquistei que tenho mais orgulho?*

99. *Quais são os meus objetivos profissionais?*

100. *Que tipo de trabalho me traria entusiasmo e paixão?*

101. *Eu valorizo a produtividade acima de outros aspectos da minha vida?*

102. *Há equilíbrio entre a minha vida pessoal e vida profissional?*

103. *O que eu faço bem ou no que eu acho (e me falam) que eu sou bom?*

104. Como eu poderia utilizar melhor os meus talentos e qualidades naturais?

105. Eu gosto dos desafios que tenho no meu trabalho atual? De que forma eu sou desafiado (ou não) pelo meu trabalho?

106. Trabalho mais tempo do que eu gostaria? Quanto tempo livre me faria mais feliz?

107. Quem em minha área me inspira? E até que eu quero imitar e ser como eles?

108. O que eu gosto de fazer no meu tempo livre ou de folga?

109. Coloco os caprichos e interesses da empresa acima do meu bem-estar, dignidade e vida particular?

110. Se eu soubesse que não iria fracassar, o que eu tentaria realizar ou fazer na vida?

111. Eu supervalorizo o poder, a propriedade e a riqueza? Eu busco essas coisas em detrimento da minha felicidade ou do bem-estar alheio?

112. Eu poderia ser mais feliz se fosse rico materialmente? Por que e até que ponto?

113. Como faço para mensurar que tive um dia produtivo?

114. Que tipo de impacto eu quero que meu trabalho tenha ou gere para o mundo?

115. Estou sempre buscando aprender mais e mais sobre a minha área ou não?

116. Acho que devo gostar do meu trabalho ou que devo trabalhar para sustentar e buscar fazer o que gosto e as minhas paixões?

117. Em que tipo de ambiente eu trabalho bem? Ou em que tipo de ambiente eu gostaria de trabalhar?

118. Eu prefiro trabalhar com outras pessoas ou sozinho?

119. Eu estaria bem em abrir mão de uma meta profissional de longa data se descobrisse que ela não me serviria mais, ainda que me pagasse bem, hoje?

Conclusão:

As perguntas que apresentei foram apenas pequenas provocações para que você se incomodasse ou começasse a se conhecer melhor.

Eu espero que tenha ao menos feito você pensar nem que seja sobre algumas delas.

Perguntas como essas nunca são feitas por nós sem nos deixar um tanto reflexivos, e se foi isso que obtive com elas, já me dou por satisfeito.

Caso queira se aprofundar melhor sobre alguns aspectos e ter acesso a um material mais aprofundado e que traz reflexões para facilitar o seu trabalho, tenho outros ebooks e seria bom você conhecê-los.

Vou elenca-los a seguir.

OceanofPDF.com

Outros E-books:

Autoconhecimento

[50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO](#)

[50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES: Mude a sua forma de pensar e Transforme a sua realidade](#)

[VOCÊ 2.0: 50 macetes que vão REINICIAR a sua vida](#)

Relacionamentos:

[40 Sinais para você identificar \(e se livrar\) de um Relacionamento ABUSIVO: Quando uma história de AMOR se transforma em um conto de TERROR](#)

[40 Sinais para você Identificar e Excluir da sua vida PESSOAS MANIPULADORAS: Narcisistas, psicopata e pessoas tóxicas em geral não terão mais vez](#)

Sucesso e Produtividade:

[35 Hábitos de Sucesso: Se a vida é uma escada essas são algumas das Atitudes, Estratégias e Percepções mais Inteligentes para se chegar ao Topo](#)

[Qual é a sua PAIXÃO?: Todos nós temos algo importante a fazer na vida](#)

[FAÇA DE PROPÓSITO!: Pois quem faz a vida ter sentido é você \(Sucesso e Produtividade\)](#)

[OceanofPDF.com](#)

LEIA DE GRAÇA:

Sabia que você pode ler os meus e outros livros **totalmente grátis** POR UM MÊS na Amazon?

Se quiser me ajudar, inscreva-se pelo **LINK:** <https://amzn.to/37ZO2xA>

OceanofPDF.com

Meus Contatos

[Canal no Youtube](#)

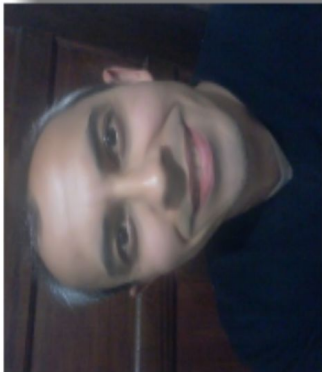
INSTAGRAM: @di_savalautor

E-MAIL: didijo@hotmail.com

WHATSAPP: 11941025556

[*OceanofPDF.com*](#)

Sobre o Autor:



Di Saval tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal**. O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.

Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing e do Empreendedorismo Digital**.

OceanofPDF.com

OceanofPDF.com