

O que faz você ser você?



Vamos embarcar em uma jornada de autoconhecimento. Reserve um tempo para refletir e responder, com sinceridade, às perguntas abaixo. Se tiver dificuldade para encontrar uma resposta, pense nos motivos por trás disso e nos caminhos possíveis para chegar lá.

Quais são os meus maiores pontos fortes e os meus principais desafios?	Quais valores são mais importantes para mim? Por que?
Do que me arrependo, se é que me arrependo de algo? Por que?	Quando me sinto mais alinhado(a) com quem realmente sou? Por que?
	O que mais gosto de fazer e com que frequência faço isso?
O que eu deixaria de fazer se me desse permissão para parar? Por que?	Quais situações despertam gatilhos emocionais difíceis para mim? Quando isso costuma acontecer? O que posso fazer para lidar melhor com essas situações?
O que me dá energia ou alegria?	Do que tenho medo? O que faço ou poderia fazer para enfrentar esses medos?
Quando penso em outras pessoas, o que mais tenho dificuldade em compreender? Por que?	
	Quais são meus objetivos de vida? O que estou fazendo hoje para me aproximar deles?
O que minha voz interior mais costuma me dizer? Essa voz me ajuda ou me atrapalha? Por que?	De que formas sou parecido(a) e diferente das pessoas ao meu redor?
Como eu me descreveria para outra pessoa?	Como eu gostaria de me descrever?

Fontes

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.

Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.

Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.

PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.



A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. W16372308 145764-032025 OHC