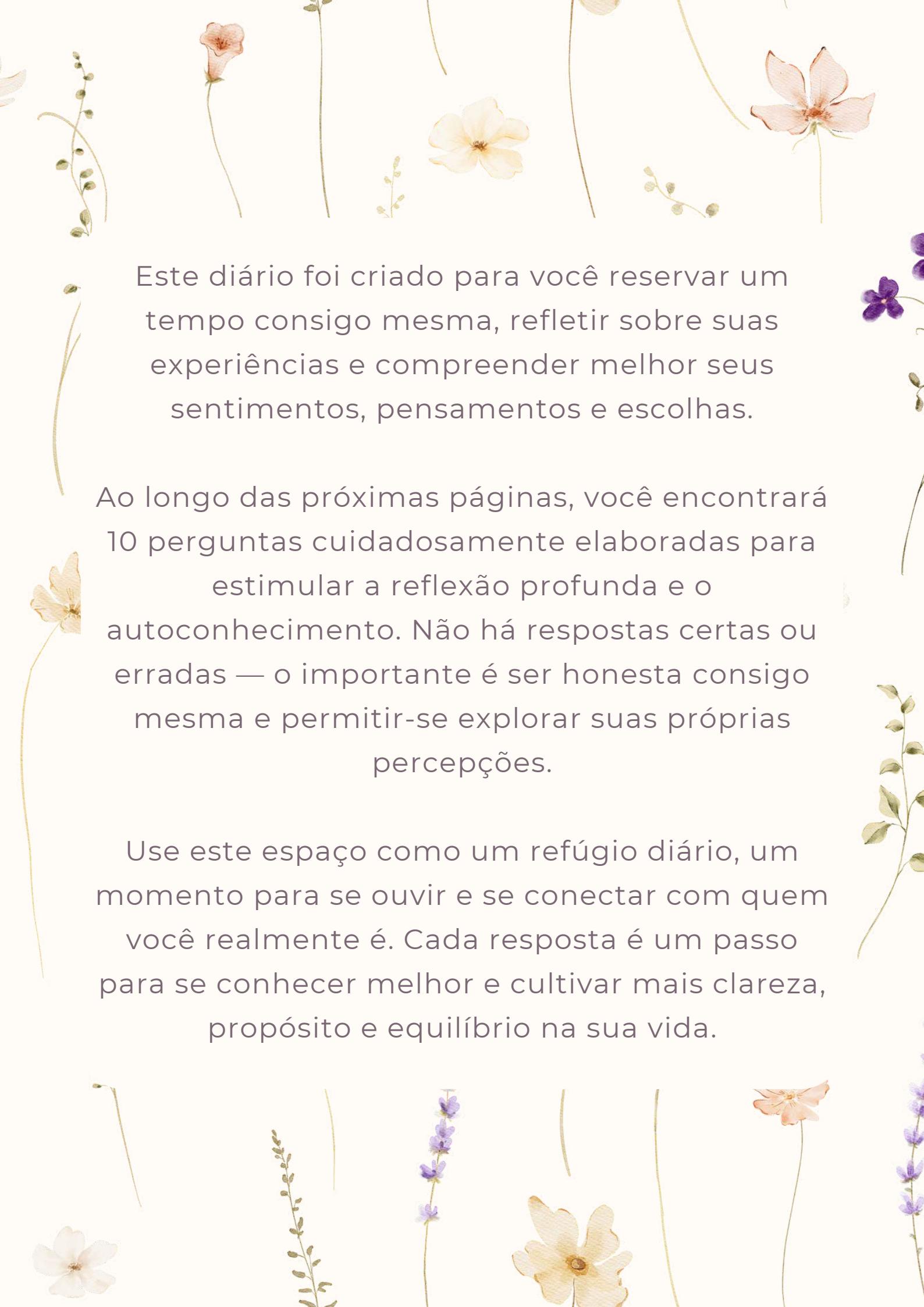


Diário Interativo de Autoconhecimento

10 PERGUNTAS
PARA COMEÇAR A SUA JORNADA



Schneider & Matos
Psicologia e Carreira



Este diário foi criado para você reservar um tempo consigo mesma, refletir sobre suas experiências e compreender melhor seus sentimentos, pensamentos e escolhas.

Ao longo das próximas páginas, você encontrará 10 perguntas cuidadosamente elaboradas para estimular a reflexão profunda e o autoconhecimento. Não há respostas certas ou erradas — o importante é ser honesta consigo mesma e permitir-se explorar suas próprias percepções.

Use este espaço como um refúgio diário, um momento para se ouvir e se conectar com quem você realmente é. Cada resposta é um passo para se conhecer melhor e cultivar mais clareza, propósito e equilíbrio na sua vida.

Um lembrete importante:

Este diário foi criado para ajudá-la a se conhecer melhor, refletir sobre suas experiências e cultivar momentos de cuidado consigo mesma.

No entanto, ele não substitui a psicoterapia, o acompanhamento psicológico ou qualquer orientação profissional. Se você sentir que precisa de apoio mais profundo ou estiver enfrentando momentos difíceis, buscar ajuda de um profissional qualificado é sempre o caminho mais seguro.

Use este diário como um complemento: um espaço de reflexão, autoconhecimento e autocuidado, junto com os recursos que você já tem para cuidar da sua saúde emocional.



Pergunta 1

Quando foi a última vez que senti verdadeira paz interior, mesmo que por alguns instantes?

Por que importa:

Reconhecer momentos de paz ajuda a identificar condições que podem ser recriadas, trazendo equilíbrio ao cotidiano e fortalecendo a sua autoconfiança.



Reflexão Guiada

1. Onde eu estava?
2. O que estava acontecendo ao meu redor?
3. Qual foi o pensamento ou gesto que me trouxe essa sensação?
4. O que esse momento me revela sobre o que preciso cultivar?

Exercício Prático

- Reviva mentalmente esse momento por 1 minuto.
- Anote 3 elementos que estavam presentes (silêncio, natureza, gesto de cuidado).
- Escolha 1 elemento e planeje como inseri-lo nos próximos 3 dias.
- Registre como se sentiu ao fazer isso.



Espaço de Registro

- Momento de paz que lembrei:
- Elementos presentes:
- Elemento escolhido:
- Resultados (3 dias):

Pergunta 2

Em quais momentos recentes
percebi que minha reação foi mais
madura do que teria sido alguns
anos atrás?

Por que importa:

Perceber sua evolução fortalece a autoestima e
mostra que mudanças internas estão
acontecendo, mesmo que de forma sutil.



Reflexão Guiada

1. Qual situação me testou emocionalmente?
2. Como eu reagiria no passado?
3. O que consegui fazer de diferente agora?
4. O que isso revela sobre meu crescimento?



Exercício Prático

- Escolha 1 situação em que reagiu com mais maturidade.
- Compare a reação antiga e a atual.
- Identifique 1 habilidade interna envolvida.
- Defina uma forma de exercitar essa habilidade nesta semana.



Espaço de Registro

- Situação:
- Reação antiga:
- Reação atual:
- Habilidade usada:
- Plano para fortalecer:



Pergunta 3

Que parte da minha rotina atual
me dá sensação de desperdício de
tempo ou energia?

Por que importa:

Identificar desgastes ocultos abre espaço para
escolhas mais conscientes e preserva energia
para o que realmente importa.



Reflexão Guiada

1. Qual atividade me esgota sem retorno?
2. É obrigatória ou posso repensar?
3. O que me impede de mudar isso?
4. O que ganharia ao transformá-la?

Exercício Prático

- Liste 3 atividades que drenam energia.
- Escolha 1 e observe-a por 1 semana.
- Pergunte-se sempre: “isso precisa ser feito agora, por mim, desse jeito?”
- Registre o que percebeu e que ação pode tomar.



Espaço de Registro

- Atividades que drenam energia:
- Atividade escolhida:
- Observações da semana:
- Ação possível:

Pergunta 4

Qual foi a última conversa que realmente me transformou?

Por que importa:

As conversas certas podem mudar nossa forma de ver o mundo. Identificar essas trocas ajuda a valorizar relações e aprendizados.



Reflexão Guiada

1. O que foi dito que mexeu comigo?
2. O que aprendi sobre mim ou o outro?
3. Como essa conversa ecoa até hoje?
4. Como posso manter vivo esse aprendizado?



Exercício Prático

- Relembre 1 conversa marcante.
- Escreva 3 frases que ficaram na memória.
- Explique por que tocaram tanto você.
- Escolha 1 frase como lembrete para a semana.



Espaço de Registro

- Conversa lembrada:
- Frases marcantes:
- Por que me impactaram:
- Frase escolhida como lembrete:



Pergunta 5

O que tenho adiado por medo de
não ser perfeito(a)?

Por que importa:

A espera pela perfeição paralisa. Reconhecer
esse bloqueio abre espaço para começar,
mesmo com passos pequenos.



Reflexão Guiada

1. Qual sonho ou tarefa estou adiando?
2. Que desculpas costumo dar?
3. O que realmente temo?
4. O que posso ganhar se começar agora?

Exercício Prático

- Liste 2 coisas que tem adiado.
- Escolha 1 e defina o menor passo possível.
- Execute esse passo em até 24h.
- Registre como se sentiu depois.



Espaço de Registro

- Coisas adiadas:
- Passo mínimo:
- Quando executei:
- Como me senti:

Pergunta 6

Quando foi a última vez que senti orgulho de mim mesmo(a) sem precisar da aprovação de ninguém?

Por que importa:

O orgulho silencioso mostra que você vive em sintonia com seus valores mais profundos.



Reflexão Guiada

1. O que fiz nesse momento?
2. Por que não precisei de reconhecimento externo?
3. Qual valor estava sendo honrado?
4. Como posso repetir isso mais vezes?



Exercício Prático

- Anote um episódio de orgulho pessoal.
- Identifique o valor envolvido.
- Defina 1 ação prática para honrar esse valor esta semana.
- Registre o resultado.



Espaço de Registro

- Episódio lembrado:

- Valor envolvido:

- Ação prática:

- Resultado:



Pergunta 7

Quais lembranças da infância ainda me acompanham, seja como força ou como ferida?

Por que importa:

A infância molda quem somos. Revisitar essas memórias permite nutrir forças e ressignificar feridas.



Reflexão Guiada

1. Qual memória vem primeiro?
2. Ela me fortalece ou limita?
3. Como ainda influencia minhas escolhas?
4. Preciso nutrir ou ressignificar isso?

Exercício Prático

- Escolha 1 lembrança marcante.
- Escreva em 5 linhas como foi.
- Anote 1 aprendizado positivo que ela traz.
- Se for dolorosa, defina 1 forma de cuidar de si.



Espaço de Registro

- Lembrança escolhida:
- Impacto atual:
- Aprendizado:
- Como vou cuidar de mim:

Pergunta 8

Quando sinto que estou mais perto
da minha essência verdadeira?

Por que importa:

Reconhecer momentos de autenticidade ajuda
a alinhar escolhas com quem você realmente é.



Reflexão Guiada

1. O que estou fazendo nesses momentos?
2. Que ambiente favorece isso?
3. Quem me aproxima ou me afasta dessa essência?
4. Como reconhecer mais facilmente quando sou eu mesmo(a)?



Exercício Prático

- Relembre 3 situações de autenticidade.
- Encontre um elemento comum.
- Planeje incluí-lo conscientemente esta semana.
- Registre como se sentiu.



Espaço de Registro

- Situações lembradas:
- Elemento comum:
- Como vou incluir:
- Resultado:



Pergunta 9

Que relação da minha vida merece
mais atenção e cuidado agora?

Por que importa:

Cuidar das relações certas fortalece laços e
previne afastamentos que poderiam ser
evitados.



Reflexão Guiada

1. Quem veio à mente primeiro?
2. O que essa relação está precisando?
3. O que me impede de oferecer isso?
4. Qual seria um primeiro gesto possível?

Exercício Prático

- Escolha 1 relação que precisa de atenção.
- Escreva em 1 frase clara o que ela precisa de você.
- Defina um gesto simples para esta semana.
- Registre o impacto após realizá-lo.



Espaço de Registro

- Relação escolhida:

- Necessidade:

- Gesto definido:

- Impacto observado:

Pergunta 10

Qual sonho ou desejo silencioso eu
ainda não dei espaço para crescer?

Por que importa:

Dar voz a desejos guardados traz vitalidade e
pode abrir novos caminhos de realização.



Reflexão Guiada

1. Que sonho me acompanha em silêncio?
2. Por que ainda não dei espaço a ele?
3. O que temo se começar?
4. O que posso perder e o que posso ganhar?



Exercício Prático

- Escreva o sonho de forma clara.
- Liste 3 passos possíveis ligados a ele.
- Escolha 1 passo com prazo de 7 dias.
- Registre o que aconteceu.



Espaço de Registro

- Sonho/desejo silencioso:
- 3 passos possíveis:
- Passo escolhido + prazo:
- O que aconteceu:

Parabéns por chegar até aqui

Você dedicou tempo para olhar para dentro de si, refletir sobre seus sentimentos, pensamentos e escolhas. Cada palavra que você escreveu é um passo importante no seu caminho de autoconhecimento.

Lembre-se: este diário é seu espaço seguro, e você pode voltar a ele sempre que quiser, reler suas respostas, perceber sua evolução e se reconectar consigo mesma.

O processo de autoconhecimento não tem fim — ele cresce com você. Que estas páginas tenham sido um momento de cuidado, clareza e conexão com quem você realmente é.

Schneider & Matos - Psicologia e Carreira

Somos uma clínica de psicologia dedicada ao acolhimento e ao desenvolvimento pessoal, oferecendo espaço seguro para reflexão, autoconhecimento e cuidado emocional.

Temos como propósito ajudar cada pessoa a compreender melhor seus sentimentos, pensamentos e escolhas, promovendo bem-estar, equilíbrio e crescimento pessoal.

Você pode nos encontrar em
www.schneiderematos.com.br

Júlia Schneider
WhatsApp: (48) 99193-4039
E-mail: juliaschneiderpsi@gmail.com

Guilherme de Matos
WhatsApp: (62) 98217-6140
E-mail: gudematos@gmail.com