

... BULA DE MIM MESMO

... Exercitando o Autoconhecimento



Cada um de nós é uma solução única, oferecendo pílulas de si a cada interação. Assim como um remédio tem instruções para ser usado de forma eficaz, você também possui informações essenciais que podem transformar completamente a maneira como vive, trabalha e se relaciona.



A diferença é que, no seu caso, essa bula não vem pronta. É você quem vai escrevê-la.

A **Bula de Mim Mesmo** é um convite ao exercício do **Autoconhecimento** para reconhecer seus talentos, o que te limita, como cuida da sua energia e outras características que te fazem único.

Afinal, todos nós desejamos entregar o nosso melhor, e dominar sua própria 'bula' é se dar a chance que você merece.

Autoconhecimento

*Significa reconhecer a consciência que temos de nós mesmos, isto é, a **consciência de si** — pensamentos, emoções, sentimentos, valores, crenças, motivações, comportamentos, ou seja, da própria identidade. É somente a partir desse auto olhar que podemos identificar e analisar nossas potencialidades e limites.*

Juliana Maciel

:::: BULA DE MIM MESMO :::: Exercitando o Autoconhecimento



Informações de uma Bula	Informações sob o ponto de vista do Autoconhecimento	Suas Informações É a sua vez de se conhecer!
FORMA E APRESENTAÇÃO	Como me percebo (minha identidade) e como sou percebido pelos outros?	
INDICAÇÕES	Meus talentos e pontos fortes: onde faço a diferença?	
CONTRAINDICAÇÃO	Quais são as minhas fragilidades e pontos fracos, e como me administro para impactarem o mínimo possível?	
POSOLOGIA	Qual a dosagem adequada da minha dedicação – tempo, foco, disciplina – para que eu realize entregas satisfatórias?	
ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÃO	Quais são os meus limites e as consequências quando os ultrapasso?	
SUPERDOSAGEM	Quais são os impactos negativos ou prejuízos quando extrapolo a dedicação adequada?	
EFEITOS COLATERAIS	Quais são as minhas atitudes indesejadas que impactam os outros de maneira negativa com maior frequência?	
ARMAZENAMENTO	Quais as condições necessárias para que eu me mantenha ativo e energizado – onde, como, quando ...?	
PRAZO DE VALIDADE	De que forma eu me desenvolvo e aprendo para que eu possa ser utilizado com eficácia por termo indeterminado?	