

05

Para saber mais

Sinta conscientemente as emoções como tesouros, já que o poder delas em nós é imenso. Escutar as nossas emoções pode contribuir para revelar muitos detalhes sobre nós mesmos, sobre outras pessoas ou diferentes situações. Devido a isso, o diário emocional é considerado uma técnica para facilitar o autoconhecimento.

Estar consciente de seu próprio estado emocional, conhecer quais são as emoções que mais se repetem em seu dia a dia, ou a origem delas, entre outras manifestações, poderá fazer com que você tenha um maior autoconhecimento em qualquer fase de sua vida que deseje.