

Autoconhecimento e reflexões sobre a vida

DOI: dx.doi.org/10.18616/nrm02

Cristiane Damiani Tomasi
Bruna Giassi Wesller
Lisiane Tuon



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Em tempos de isolamento social, muitos termos associados à saúde e ao bem-estar da população vêm sendo discutidos. Abaixo seguem algumas definições.

Felicidade

Satisfação subjetiva com nossa vida, que incorpora tanto a experiência emocional de sentir-se bem ou experiências prazerosas quanto a percepção de viver uma vida boa e com significado, cada vez mais sendo vista como um modo de avaliar o sucesso em uma sociedade.

Bem-estar

Evolução subjetiva de satisfação de vida. Uma definição mais ampla pode considerar, de forma menos subjetiva, as circunstâncias sociais e pessoais que podemos considerar para contribuir para uma boa vida.

Qualidade de vida

Percepção pessoal de nossa posição na vida no contexto de um sistema e de uma cultura de valor e em relação aos nossos objetivos, padrões e conceitos e às expectativas (WHOQOL GROUP, 1995).

Saúde mental

Capacidade de pensamento, emocional e comportamental, que permite a cada pessoa perceber seu próprio potencial em relação ao estágio de desenvolvimento, lidar com o estresse normal da vida, estudar ou trabalhar de modo produtivo e de modo proveitoso, bem como contribuir para a comunidade.

Sofrimento social

As formas como os componentes de sofrimento são enraizados em situações sociais e condicionados pela cultura local.

Resiliência

Capacidade de nos adaptarmos às situações de adversidade ou de estresse, incluindo a capacidade de lidar com eventos negativos futuros.

EXERCÍCIOS DE AUTOCONHECIMENTO

A meditação parece ser um bom caminho para o autoconhecimento. Aqui selecionamos alguns aplicativos que poderão ajudar você nesse caminho. Eles poderão ser acessados pelas lojas virtuais de alguns *smartphones* ou empresas (APPLE; SAMSUNG, GOOGLE, 2020).



Insight Timer

Meditação – para acalmar a mente, reduzir a ansiedade, controlar o estresse, ajudar a dormir profundamente e aumentar o nível de felicidade. O *app* tem meditações e palestras guiadas lideradas por especialistas em *mindfulness*. Também possui faixas de músicas e sons ambientes, bem como grupos de discussão (INSIGHT NETWORK INC, 2020).

Instalar Android

Instalar IOS

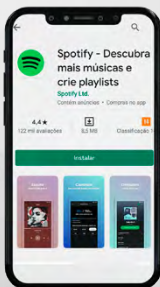


Headspace

Meditação e Sono – ensina a respirar, meditar e viver com atenção plena. Contém exercícios para ajudar a controlar a ansiedade, aliviar o estresse, melhorar a respiração e viver com mais felicidade, calma e concentração. Em “adormecer”, você encontrará meditações para dormir, músicas relaxantes e *sleepcasts* para guiar seu descanso (HEADSPACE, 2020).

Instalar Android

Instalar IOS



Spotify

O *Spotify* é um aplicativo de músicas, que você pode utilizar em seu navegador de internet ou no celular (SPOTIFY LTDA., 2020).

Você sabia que, além de músicas, esse aplicativo conta com vários *podcasts*? Aqui selecionamos algumas dicas de *podcasts* que você poderá ouvir, que poderão fazê-lo(a) refletir sobre a vida, buscar o autoconhecimento e meditar.

Instalar Android

Instalar IOS

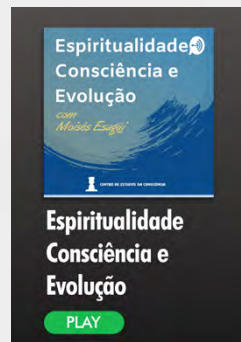
Meditação Pura Energia Positiva

Em um dos mais conhecidos *podcasts* da categoria espiritual, acompanhe Vanessa Scott e seu método único de promover o bem-estar por meio da lei da atração, positividade e de *mindfulness*. Com conteúdos novos, apresentados semanalmente, você despertará sua paz interior e obterá explicações de como conseguir equilíbrio emocional, sono profundo, dentre outros benefícios comprovados cientificamente. Com a mente calma e presente no momento, você estará equipado para vencer todos os desafios da vida, incluindo o estresse e a ansiedade. Viva melhor com as meditações guiadas da Pura Energia Positiva. Em todas as segundas, quartas e sextas-feiras, sempre um novo episódio.



Espiritualidade, Consciência e Evolução

Por meio desse *podcast*, você encontrará os mais diversos assuntos sobre Espiritualidade, Comportamento e Desenvolvimento Humano, abordados pelo fundador do Centro de Estudos da Consciência, Moisés Esagui, uma associação não governamental e sem fins lucrativos. Os materiais postados são programas de rádio, TV e diversos outros também presentes em nossos canais no *Youtube*. Assuntos: Projeção Astral/Viagem Astral, Chacras, Bioenergias, Clarividência, Autodefesa, Cura, Imposição de Mãos, O Domínio das Emoções etc.



Despertar Zen

Palestras da Monja Coen, gravadas no templo Tenzui Zenji da comunidade ZEN do Brasil.



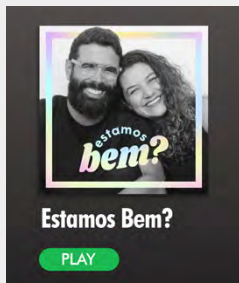
Tudo é Cura

Podcast sobre a vida, com conteúdo voltado a assuntos de bem-estar, saúde, comportamento e autodesenvolvimento para uma vida leve, criativa e amorosa consigo e com o mundo.



Estamos Bem?

Toda segunda-feira, os jornalistas Bárbara dos Anjos Lima e Thiago Theodoro convidam você para embarcar em uma jornada de autoconhecimento em busca de jeitos mais legais e leves de viver a vida. Venha com a gente!



Na Nossa Vida

A *youtuber*, *podcaster*, *instagrammer* e escritora Isa Ribeiro compartilha o seu guia para uma vida mais leve e para falar da vida. Espera inspirar você a se apaixonar pelas pequenas coisas do dia a dia. Tudo que acontece na sua, na nossa vida. Tudo por uma vida com #NadaAlémDoSimples.



Autoconsciente

Podcast que entende você e busca auxiliá-lo(a) a entender melhor a sua mente e as suas emoções para que possa ter uma relação mais leve consigo mesmo(a), baixando o tom da autocobrança e da autocrítica que ecoa na sua cabeça, e encontrar, dentro de si, a paz que está tão difícil de ser encontrada no mundo.

Autoconsciente é um bom lugar para se estar nestes nossos tempos conturbados. Seus episódios retratam situações que todos nós vivemos, com uma abordagem esclarecedora, acolhedora e reenergizante. Mais do que um conteúdo, você encontrará uma experiência pacificadora.

