



IMC



GIOVANNA BALBÃO

O AUTOCONHECIMENTO E O UNIVERSO DE SUAS POTENCIALIDADES.

O autoconhecimento é um processo em que é possível ingressar de várias maneiras, entre elas, a meditação e a yoga. Foram a essas duas formas que esse trabalho se dedicou, sendo que, na área da meditação, ainda é apresentada a meditação do tipo Mindfulness, sendo passiva ou ativa e concentrando-se no “aqui e agora”, sem julgamentos. O autoconhecimento possui vários benefícios para o ser humano, e também é algo muito procurado, porém, por ser um processo não muito fácil de se ingressar, foi decidido entender como é possível as práticas meditativas auxiliarem no autoconhecimento. Para conhecer mais sobre o assunto das práticas meditativas em junção com a área da psicologia, foram feitas inúmeras pesquisas em sites, artigos e na plataforma de pesquisa Google Acadêmico, além de uma entrevista sobre o assunto. No final da pesquisa houve mais curiosidades e dúvidas do que quando iniciada, e concluiu-se que o autoconhecimento pode ser um benefício das práticas meditativas, mas não é o “principal”. Mas, mesmo assim, meditação e yoga têm como benefícios variadas áreas que podem levar ao autoconhecimento, e que muitas pessoas sequer têm ideia de como se pratica, algo que poderia ajudar várias pessoas e deveria ser mais divulgado na sociedade. Claramente esse trabalho tem um grande potencial de ser retomado, não só com o intuito de aprofundar o estudo sobre o assunto, como para ser mais divulgado, pois são simples minutos do dia que são aproveitados para um autocuidado e que podem trazer bons resultados para a saúde mental.

23/10/2020