

UME 28 de Fevereiro

**1°2°3°4° Termo - Ciclo II Ensino Religioso (EF05ER07)**

Professor: Sergio Wisbeck

Tema: **Autoconhecimento - Controle emocional e ações**

Autoconhecimento é o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo. A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controle sobre suas **emoções e ações**. O controle emocional apoiado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de **baixa estima, frustração, ansiedade** e outros. Em contra partida, poderemos dar resoluções, ideias e incentivo para as mais variadas dificuldades. Uma maneira de superar e ultrapassar barreiras que fazem parte da vida humana.

Desde a nossa existência, o ser humano desenvolve uma percepção do medo pessoal. Buscamos um certo refúgio interno para não desgastar o controle de nossas emoções. Viver o tempo todo controlando **atitudes de bem**, exigem muito empenho e dedicação. Por isso sua prática deve ser diária e constante, pois o próprio exercício faz aperfeiçoar a resistência mental e física, que conseqüentemente resultará em efeitos positivos maiores.

Quem não gostaria de ter convívio com pessoas sempre agradáveis?! De pessoas que ajudem nas nossas dificuldades! Que não nos acusem de ter errado!!! **Um mundo perfeito!!!!**

O quanto você se conhece? Muito? Pouco? A maioria das pessoas acredita que se conhece, mas na verdade se conhece muito pouco (muitos não tem coragem de olhar para dentro de si mesmo).

Você ama alguém? Confia em alguém que pouco conhece? E se você não se conhece, como vai acreditar na sua própria capacidade de avaliar a situação em que se encontra?!! Estude e se conheça, encare seus medos e aprimore cada vez seu lado positivo. Ao conhecer seus **pontos negativos**, poderá mudar um por um ou administrá-los de maneira melhor até ultrapassá-los.

1. O que é autoconhecimento?
2. Por que é importante o autocontrole?
3. Segundo o texto, o que deve ser praticado diariamente?
4. Como poderia ser o mundo perfeito?
5. Como poderemos ultrapassar nossas dificuldades?
6. Vídeo para reflexão: <https://www.youtube.com/watch?v=vPuRBiBCxyk>

