

 11

## Autopercepção

Amanda descobriu que é possível lidar com as pessoas e suas emoções, assim como compreender os próprios sentimentos, por meio do desenvolvimento de habilidades.

Essa autopercepção pode ficar mais evidente se ela passar a nomear suas emoções, inclusive anotando num diário ou num bloco de notas no seu celular.

De acordo com esta aula, é possível analisar a autopercepção através de três pontos.

Das alternativas abaixo, assinale as alternativas que melhor representam essa análise.

*Selezione 3 alternativas*

**A** Autoconhecimento.

**B** Validar seus pontos fortes e experiência.

**C** Auto-atualização.

**D** Respeito próprio.