

05

## Faça como eu fiz: Para se autoconhecer

Como vimos em aula, não foi nada fácil para Pedro reconhecer que muitas vezes não reagiu da melhor forma que poderia em situações adversas, e por isso ele carregou a fama de “nervoso” e “estressado” por muito tempo, sem nem mesmo se dar conta de que era ele mesmo que causava essa impressão nas pessoas.

Se colocando no lugar dele, como você faria para melhorar seu autoconhecimento?