

# Uma verdadeira conexão consigo mesmo(a)

É fácil entrar no modo automático. Fazer uma pausa e refletir pode ajudá-lo(a) a se reconectar com o que realmente importa para você. Use os prompts abaixo para fazer uma autoanálise: o que está funcionando bem e o que pode precisar de mudança. Volte a essa prática regularmente para se manter sintonizado(a) consigo mesmo(a) e no caminho certo.

Neste momento, eu me sinto  
confuso(a)

[EXEMPLO]

porque minha colega de trabalho foi desligada. Estou triste  
por ela, mas também aliviado(a) por ainda ter meu emprego.

Neste momento, eu me sinto  
porque

O que mais preciso agora é

e uma ação que posso fazer para atender a essa  
necessidade é

Um desafio que estou enfrentando agora é  
e posso lidar com ele da seguinte forma

Algumas coisas que me deixam ansioso(a) são  
e posso ajudar a aliviar minha ansiedade fazendo

Algo que preciso deixar para trás é  
e um passo que posso dar para isso é

Algo interessante que aprendi recentemente é

Algo que estou evitando, mas que deveria enfrentar é  
e posso começar fazendo

Quando penso no último mês, senti principalmente  
porque

Algo do qual me orgulho ou que conquistei  
recentemente é

Quando preciso de apoio, sei que posso recorrer a

Algumas das pessoas mais importantes na minha  
vida são

Algo que me traz alegria é

Sinto-me grato(a) por  
porque

Não vejo a hora de  
porque

## Fontes:

Calm, [10 perguntas de mindfulness para ajudá-lo\(a\) a fazer um check-in consigo mesmo\(a\)](#). 16 de janeiro de 2025.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF18068660 347070-082025 OHC

Optum