**RESUMO EXPANDIDO**

**LINHA TEMÁTICA 1: CONSCIÊNCIA, AUTOCONHECIMENTO E EDUCAÇÃO**

**O AUTOCONHECIMENTO E O EMPODERAMENTO DO SER**

Autores: Matheus Oliveira Santos e Matheus Oliveira dos Santos

Orientadora: Ana Lúcia Cruz

[ana.cruz@anandaescola.com.br](mailto:ana.cruz@anandaescola.com.br)

Ananda – Escola e Centro de Estudos

Por que muitas pessoas não conseguem atingir as suas metas? Preguiça, não saber planejar, não confiar em si mesmo, não encontrar apoio, dentre muitas outras razões possíveis. E como podemos fazer para transformar isto? Apresentamos aqui o resultado do nosso trabalho no Projeto Realizar, desenvolvido nas aulas de FMC – Fundamentos da Metodologia Científica – da Escola Ananda. Trazemos como objetivo geral, incentivar as pessoas a autoconhecerem para empoderarem-se de suas potencialidades; e como objetivos específicos, conceituar autoconhecimento; sugerir o empoderamento das potencialidades que o Ser Humano tem e não percebe; e, gerar reflexões sobre a necessidade de transformação interna para uma transformação externa. Não estamos falando do empoderamento enquanto conscientização e participação com relação a dimensões da vida social, estamos sugerindo o empoderamento de todo o potencial interno que o Ser Humano tem, individualmente, e que muitas vezes passa a vida inteira sem despertar*.* O que nos motivou a realização deste trabalho foi perceber que a maioria das pessoas deixa de realizar por não conhecer a si mesmo, os seus limites e, principalmente, a sua força, esta que impulsiona qualquer realização. Na escola aprendemos que “não nos é possível evitar as experiências e a cada uma delas, ficamos mais próximos da compreensão de nossas potencialidades” (texto da Lei de Moral – Iniciação à Consciência). Quando aparece uma situação difícil, é a vida que está nos desafiando a descobrir o nosso potencial e crescer. Só reconhece seu potencial quem se autoconhece, e quem se autoconhece empodera-se de si mesmo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autoconhecimento. Empoderamento. Transformação.