

MANUAL DO  
AMOR-PRÓPIO  
SEU MAIOR ALIADO



UM GUIA PARA O  
AUTODESCOBRIMENTO

# SUMÁRIO

**CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO**

**CAPÍTULO 2: AUTOCONHECIMENTO**

**CAPÍTULO 3: AUTOCOMPAIXÃO**

**CAPÍTULO 4: AUTOESTIMA**

**CAPÍTULO 5: ESTABELECENDO LIMITES SAUDÁVEIS**

**CAPÍTULO 6: CUIDANDO DE SEU CORPO E MENTE**

**CAPÍTULO 7: RELAÇÕES SAUDÁVEIS**

**CAPÍTULO 8: CRIANDO UM MANTRA PESSOAL**

**CAPÍTULO 9: CONCLUSÃO**





# CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO


## - O QUE É AMOR-PRÓPRIO?

O AMOR-PRÓPRIO, TAMBÉM CONHECIDO COMO AUTOESTIMA, REFERE-SE AO VALOR, APREÇO E CUIDADO QUE UMA PESSOA TEM POR SI MESMA. ENVOLVE A ACEITAÇÃO DE QUEM VOCÊ É, O RECONHECIMENTO DE SUAS QUALIDADES E A CAPACIDADE DE SE CUIDAR EMOCIONAL E MENTALMENTE. TER AMOR-PRÓPRIO É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE EMOCIONAL E RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS.

## - A IMPORTÂNCIA DO AMOR-PRÓPRIO EM NOSSA VIDA

O AMOR-PRÓPRIO É FUNDAMENTAL EM NOSSAS VIDAS, POIS AFETA NOSSA SAÚDE MENTAL, EMOCIONAL E BEM-ESTAR GERAL. ELE ENVOLVE O RESPEITO E A VALORIZAÇÃO DE SI MESMO, PROMOVENDO:






**1. AUTOESTIMA: O AMOR-PRÓPRIO AJUDA A DESENVOLVER UMA IMAGEM POSITIVA DE SI MESMO, O QUE MELHORA A AUTOESTIMA E A CONFIANÇA.**

**2. RESILIÊNCIA: PESSOAS COM AMOR-PRÓPRIO SAUDÁVEL SÃO MAIS CAPAZES DE LIDAR COM DESAFIOS E ADVERSIDADES, POIS ACREDITAM EM SUA CAPACIDADE DE SUPERÁ-LOS.**

**3. RELAÇÕES SAUDÁVEIS: AMAR A SI MESMO PERMITE ESTABELEECER LIMITES SAUDÁVEIS E ESCOLHER RELACIONAMENTOS QUE PROMOVAM O CRESCIMENTO PESSOAL E O RESPEITO MÚTUO.**

**4. AUTENTICIDADE: O AMOR-PRÓPRIO ENCORAJA A VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES E OBJETIVOS, EM VEZ DE BUSCAR A APROVAÇÃO CONSTANTE DOS OUTROS.**





**5. SAÚDE MENTAL: FORTALECE A SAÚDE MENTAL, REDUZINDO SENTIMENTOS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E AUTOEXIGÊNCIA EXCESSIVA.**

**6. AUTOUIDADO: PROMOVE O AUTOUIDADO, INCENTIVANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS, COMO UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, EXERCÍCIOS E DESCANÇO ADEQUADO.**

**7. REALIZAÇÃO PESSOAL: O AMOR-PRÓPRIO É ESSENCIAL PARA ALCANÇAR METAS E ASPIRAÇÕES, POIS VOCÊ ACREDITA QUE MERECE SUCESSO E FELICIDADE.**

**PORTANTO, CULTIVAR O AMOR-PRÓPRIO É UM INVESTIMENTO IMPORTANTE PARA UMA VIDA MAIS SATISFATÓRIA E EQUILIBRADA.**






## CAPÍTULO 2: AUTOCONHECIMENTO

### - COMO SE CONHECER MELHOR?

**1. AUTO-REFLEXÃO:** TIRE UM TEMPO PARA PENSAR SOBRE SEUS VALORES, CRENÇAS, PAIXÕES E INTERESSES. PERGUNTE A SI MESMO O QUE REALMENTE IMPORTA PARA VOCÊ NA VIDA.

**2. MANTENHA UM DIÁRIO:** ESCREVER SEUS PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E EXPERIÊNCIAS PODE AJUDÁ-LO A ENTENDER MELHOR A SI MESMO AO LONGO DO TEMPO.

**3. BUSQUE FEEDBACK:** PEÇA A AMIGOS, FAMILIARES OU COLÉGAS DE CONFIANÇA PARA COMPARTILHAR SUAS PERCEPÇÕES SOBRE VOCÊ. ISSO PODE FORNECER INFORMAÇÕES VALIOSAS SOBRE SUAS QUALIDADES E ÁREAS DE MELHORIA.





**4. DEFINA METAS: ESTABELEÇA METAS PESSOAIS QUE O DESAFIEM E AJUDEM A ENTENDER SUAS HABILIDADES E LIMITAÇÕES.**

**5. EXPLORE NOVAS EXPERIÊNCIAS: SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO, EXPERIMENTE COISAS NOVAS E DESCUBRA COMO VOCÊ REAGE A DIFERENTES SITUAÇÕES.**

**6. PRATIQUE A AUTOACEITAÇÃO: ACEITE SUAS IMPERFEIÇÕES E RECONHEÇA QUE TODOS TÊM ÁREAS ONDE PODEM MELHORAR.**

**7. MEDITATE OU PRATIQUE MINDFULNESS: ESSAS TÉCNICAS PODEM AJUDAR A AUMENTAR A CONSCIÊNCIA DE SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES.**

**8. BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL: UM TERAPEUTA OU COACH PODE SER UMA AJUDA VALIOSA NO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO.**





- IDENTIFICANDO SEUS PONTOS  
FORTES E FRACOS

**1. AUTOAVALIAÇÃO:** FAÇA UMA REFLEXÃO HONESTA SOBRE SUAS HABILIDADES, EXPERIÊNCIAS E CARACTERÍSTICAS PESSOAIS. PERGUNTE A SI MESMO NO QUE VOCÊ SE DESTACA E NO QUE PODERIA MELHORAR.


**2. FEEDBACK DE TERCEIROS:** PEÇA FEEDBACK A AMIGOS, COLEGAS DE TRABALHO E FAMILIARES. ELES PODEM OFERECER UMA PERSPECTIVA OBJETIVA SOBRE SUAS QUALIDADES E ÁREAS QUE PRECISAM DE MELHORIA.

**3. TESTES DE AVALIAÇÃO:** CONSIDERE FAZER TESTES DE AVALIAÇÃO DE PERSONALIDADE, HABILIDADES OU APTIDÕES PARA OBTER INFORMAÇÕES ADICIONAIS SOBRE SEUS PONTOS FORTES E FRACOS.

**4. ANÁLISE DE DESEMPENHO:** REVISE SEU HISTÓRICO DE DESEMPENHO EM PROJETOS, TAREFAS OU EMPREGOS ANTERIORES. IDENTIFIQUE ONDE VOCÊ TEVE SUCESSO E ONDE ENCONTROU DESAFIOS.








**5. AUTOCONHECIMENTO CONTÍNUO:**  
MANTENHA UM DIÁRIO OU FAÇA  
ANOTAÇÕES REGULARES SOBRE  
SUAS EXPERIÊNCIAS E  
APRENDIZADOS. ISSO PODE AJUDÁ-  
LO A ACOMPANHAR SEU  
CRESCIMENTO PESSOAL.

**6. DEFINA METAS:** ESTABELEÇA METAS  
CLARAS PARA MELHORAR EM ÁREAS  
ONDE IDENTIFICOU FRAQUEZAS E  
APROVEITE SEUS PONTOS FORTES  
PARA ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS.

LEMBRANDO QUE IDENTIFICAR  
PONTOS FRACOS NÃO É ALGO  
NEGATIVO; É UMA OPORTUNIDADE  
DE CRESCIMENTO PESSOAL E  
PROFISSIONAL. TRABALHAR EM SEUS  
PONTOS FRACOS PODE LEVAR A UM  
DESENVOLVIMENTO SIGNIFICATIVO.






- ACEITANDO SUAS IMPERFEIÇÕES.

**1. PRATIQUE A AUTOCOMPAIXÃO:**  
TRATE-SE COM A MESMA GENTILEZA E  
COMPREENSÃO QUE TRATARIA UM  
AMIGO QUE ESTÁ PASSANDO POR  
DIFICULDADES.

**2. RECONHECIMENTO:**  
NINGUÉM É PERFEITO, E TODOS  
TÊM SUAS FALHAS E  
LIMITAÇÕES.

**3. CONCENTRE-SE NO CRESCIMENTO  
PESSOAL:** VEJA SUAS IMPERFEIÇÕES  
COMO OPORTUNIDADES PARA  
APRENDER E CRESCER, EM VEZ DE  
FONTES DE VERGONHA.

**4. DEFINA METAS REALISTAS:** NÃO SE  
COLOQUE EXPECTATIVAS IRREALISTAS.  
DEFINA METAS ALCANÇÁVEIS E  
CELEBRE SUAS REALIZAÇÕES, MESMO  
QUE SEJAM PEQUENAS.





**5. CULTIVE A AUTOESTIMA:**  
VALORIZE SUAS QUALIDADES E  
HABILIDADES POSITIVAS, E LEMBRE-  
SE DE QUE SUAS IMPERFEIÇÕES NÃO  
DEFINEM SUA AUTOESTIMA.

**6. BUSQUE APOIO:** FALAR SOBRE  
SUAS PREOCUPAÇÕES COM AMIGOS,  
FAMILIARES OU UM PROFISSIONAL  
DE SAÚDE MENTAL PODE SER ÚTIL.

**7. PRATIQUE A GRATIDÃO:**  
CONCENTRE-SE NAS COISAS PELAS  
QUAIS VOCÊ É GRATO NA VIDA, EM  
VEZ DE SE FIXAR NAS  
IMPERFEIÇÕES.

LEMBRE-SE DE QUE ACEITAR SUAS  
IMPERFEIÇÕES É UM PROCESSO  
CONTÍNUO, E ESTÁ TUDO BEM TER  
MOMENTOS DE AUTOCRÍTICA.





## CAPÍTULO 3: AUTOCOMPAIXÃO

- APRENDA A SER GENTIL CONSIGO  
MESMO

**EVITE AUTOCRÍTICA EXCESSIVA:**  
QUANDO VOCÊ COMETER ERROS,  
EM VEZ DE SE CRITICAR  
SEVERAMENTE, TENDE APRENDER  
COM ELES E SIGA EM FRENTE.

**SEJA GENTIL COM SUA LINGUAGEM  
INTERNA:** EVITE PALAVRAS DURAS  
OU NEGATIVAS AO SE REFERIR A SI  
MESMO. USE PALAVRAS  
ENCORAJADORAS E POSITIVAS.

**DEFINA LIMITES:** SAIBA QUANDO  
DIZER "NÃO" E ESTABELEÇER  
LIMITES SAUDÁVEIS PARA EVITAR  
SOBRECARRREGAR-SE.

**APRENDA A PERDOAR:** PERDOE A  
SI MESMO POR ERROS PASSADOS  
E PERMITA-SE CRESCER A PARTIR  
DELES





- LIDANDO COM A AUTOCRÍTICA

**DESAFIE PENSAMENTOS NEGATIVOS:**  
PERGUNTE-SE SE SUAS CRÍTICAS SÃO  
REALISTAS OU EXAGERADAS. PROCURE  
EVIDÊNCIAS PARA CONTRARIAR  
PENSAMENTOS AUTOCRÍTICOS.

**PRATIQUE A ATENÇÃO PLENA:**  
APRENDA A SE CONCENTRAR NO  
PRESENTE E A ACEITAR SEUS  
PENSAMENTOS E EMOÇÕES SEM  
JULGAMENTO.

**EVITE A COMPARAÇÃO SOCIAL:**  
LEMBRE-SE DE QUE TODOS TÊM  
SUAS PRÓPRIAS JORNADAS E  
DESAFIOS.

**APRENDA COM OS ERROS:** VEJA A  
AUTOCRÍTICA COMO UMA  
OPORTUNIDADE DE  
CRESCIMENTO E APRENDIZADO.





## **CAPÍTULO 4: AUTOESTIMA**

**-MANTER UMA ALTA AUTOESTIMA**

**COMBATA PENSAMENTOS NEGATIVOS  
COM AFIRMAÇÕES POSITIVAS E SEJA  
GENTIL CONSIGO MESMO**

**ACEITE SUAS FALHAS E APRENDA COM  
ELAS EM VEZ DE SE CRITICAR.**

**PRATIQUE A GRATIDÃO DIARIAMENTE,  
FOCANDO NAS COISAS BOAS DA VIDA.**

**MANTENHA RELACIONAMENTOS  
SAUDÁVEIS COM PESSOAS QUE O  
APOIAM E O FAZEM SE SENTIR BEM  
CONSIGO MESMO.**

**PRATICAR ESSAS DICAS PODE  
AJUDAR A MANTÊ-LA ALTA AO  
LONGO DO TEMPO.**





- SUPERANDO A INSEGURANÇA.

TENTE ENTENDER AS CAUSAS SUBJACENTES DA SUA INSEGURANÇA. PODE SER ÚTIL REFLETIR SOBRE EXPERIÊNCIAS PASSADAS QUE CONTRIBUÍRAM PARA ESSES SENTIMENTOS.

RECONHEÇA QUE A INSEGURANÇA É UMA EMOÇÃO NORMAL E QUE TODOS TÊM MOMENTOS DE INSEGURANÇA EM SUAS VIDAS.

MELHORE SUAS HABILIDADES E CONHECIMENTOS NAS ÁREAS QUE CAUSAM INSEGURANÇA. QUANTO MAIS PREPARADO VOCÊ SE SENTIR, MENOS INSEGURO ESTARÁ.

LEMBRE-SE DE QUE SUPERAR A INSEGURANÇA É UM PROCESSO GRADUAL. NÃO ESPERE RESULTADOS IMEDIATOS.





## CAPÍTULO 5: ESTABELECENDO LIMITES SAUDÁVEIS

### - A IMPORTÂNCIA DOS LIMITES PESSOAIS

ELES REPRESENTAM FRONTEIRAS EMOCIONAIS E FÍSICAS QUE DEFINEM O QUE É ACEITÁVEL E CONFORTÁVEL PARA CADA INDIVÍDUO. AQUI ESTÃO ALGUMAS RAZÕES PELAS QUAIS OS LIMITES PESSOAIS SÃO IMPORTANTES:


**1. AUTO-RESPEITO:** ESTABELECER LIMITES É UMA FORMA DE DEMONSTRAR RESPEITO POR SI MESMO, RECONHECENDO SUAS NECESSIDADES, VALORES E LIMITAÇÕES.

**2. SAÚDE MENTAL:** MANTER LIMITES SAUDÁVEIS AJUDA A EVITAR O ESGOTAMENTO EMOCIONAL, O ESTRESSE E A ANSIEDADE.

**3. RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS:** DEFINIR LIMITES CLAROS PODE MELHORAR AS RELAÇÕES, CRIANDO EXPECTATIVAS REALISTAS E PROMOVENDO A COMUNICAÇÃO EFICAZ.








**4. EMPODERAMENTO: TER LIMITES FORTALECE A AUTOESTIMA E A SENSÇÃO DE CONTROLE SOBRE SUA VIDA, PERMITINDO QUE VOCÊ TOME DECISÕES ALINHADAS COM SEUS VALORES.**

**5. PROTEÇÃO CONTRA EXPLORAÇÃO: ESTABELECEER LIMITES AJUDA A EVITAR SITUAÇÕES EM QUE OS OUTROS POSSAM SE APROVEITAR DE VOCÊ OU ABUSAR DE SUA GENEROSIDADE.**

**EM RESUMO, OS LIMITES PESSOAIS SÃO ESSENCIAIS PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL E RELACIONAL, PERMITINDO QUE AS PESSOAS VIVAM DE ACORDO COM SEUS PRÓPRIOS TERMOS E RESPEITEM A SI MESMAS E AOS OUTROS.**





**- COMO DIZER "NÃO" QUANDO  
NECESSÁRIO**

**1. SEJA CLARO E DIRETO: NÃO HESITE  
EM COMUNICAR SUA NEGAÇÃO DE  
FORMA CLARA E CONCISA.**

**2. SEJA RESPEITOSO: MANTENHA O  
RESPEITO AO DIZER "NÃO". EXPRESSE  
SUA POSIÇÃO DE FORMA EDUCADA.**

**3. OFEREÇA RAZÕES, QUANDO  
APROPRIADO: ÀS VEZES, É ÚTIL  
EXPLICAR O MOTIVO DO SEU "NÃO"  
PARA EVITAR MAL-ENTENDIDOS.**

**4. PRATIQUE A EMPATIA: TENHA  
ENTENDER O PONTO DE VISTA DA  
OUTRA PESSOA, MAS NÃO  
COMPROMETA SEUS PRÓPRIOS LIMITES  
APENAS PARA AGRADAR AOS OUTROS.**





**- PROTEGENDO SUA ENERGIA  
EMOCIONAL**

**DEFINA LIMITES CLAROS EM SEUS  
RELACIONAMENTOS E ATIVIDADES  
PARA EVITAR SOBRECARRREGAR-SE  
EMOCIONALMENTE.**

**DEDIQUE TEMPO PARA CUIDAR DE SI  
MESMO, FAZENDO COISAS QUE O  
RELAXEM E O FAÇAM SE SENTIR BEM.**

**CERQUE-SE DE PESSOAS QUE O  
APOIAM E ENERGIZAM, EVITANDO  
RELACIONAMENTOS TÓXICOS.**

**LIMITE A EXPOSIÇÃO A NOTÍCIAS  
NEGATIVAS E EVITE FOFOCAS E  
CONVERSAS PREJUDICIAIS.**

**NÃO TENHA MEDO DE RECUSAR  
SOLICITAÇÕES OU COMPROMISSOS  
QUE POSSAM ESGOTÁ-LO  
EMOCIONALMENTE.**





## CAPÍTULO 6: CUIDANDO DE SEU CORPO E MENTE


### -EXERCÍCIOS DE MINDFULNESS

**1. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE:** SENTE-SE CONFORTAVELMENTE, FECHÉ OS OLHOS E CONCENTRE-SE NA SUA RESPIRAÇÃO. SINTA O AR ENTRANDO E SAINDO DO SEU CORPO, SEM TENTAR MODIFICÁ-LO. APENAS OBSERVE A RESPIRAÇÃO.

**2. ESCANEAMENTO CORPORAL:** COMECE PELOS PÉS E VÁ SUBINDO MENTALMENTE PELO CORPO, PRESTANDO ATENÇÃO EM CADA PARTE. OBSERVE AS SENSACIONES, TENSÕES OU DESCONFORTOS QUE SURGIREM.

**3. MINDFUL EATING:** COMA UMA REFEIÇÃO LENTAMENTE, PRESTANDO ATENÇÃO EM CADA MORDIDA. SINTA OS SABORES, TEXTURAS E CHEIROS DOS ALIMENTOS. EVITE DISTRAÇÕES, COMO ASSISTIR TV OU USAR O CELULAR.





**4. CAMINHADA CONSCIENTE:** FAÇA UMA CAMINHADA LENTA E CONCENTRE-SE EM CADA PASSO. SINTE O CONTATO DOS PÉS COM O CHÃO, OBSERVE OS ARREDORES E RESPIRE PROFUNDAMENTE.

**5. MEDITAÇÃO GUIADA:** UTILIZE APLICATIVOS OU GRAVAÇÕES DE MEDITAÇÃO MINDFULNESS PARA SEGUIR UMA SESSÃO GUIADA. ISSO PODE AJUDAR A FOCAR SUA MENTE E RELAXAR.

**6. OBSERVAÇÃO DOS PENSAMENTOS:** SENTE-SE EM SILÊNCIO E OBSERVE SEUS PENSAMENTOS COMO SE FOSSEM NUVENS PASSANDO NO CÉU. NÃO JULGUE OU SE APEGUE A ELES, APENAS OBSERVE E DEIXE-OS IR.

**7. MOMENTO DE GRATIDÃO:** DIARIAMENTE, REFLITA SOBRE TRÊS COISAS PELAS QUAIS VOCÊ É GRATO. ISSO AJUDA A CULTIVAR UM ESTADO MENTAL POSITIVO.





**- PRIORIZANDO O SONO E O  
DESCANSO**

**ESTABELEÇA UMA ROTINA DE SONO: VÁ  
PARA A CAMA E ACORDE NA MESMA  
HORA TODOS OS DIAS, MESMO NOS  
FINS DE SEMANA, PARA REGULAR O  
SEU RELÓGIO BIOLÓGICO.**

**EVITE ELETRÔNICOS ANTES DE DORMIR:  
A LUZ AZUL DE DISPOSITIVOS  
ELETRÔNICOS PODE ATRAPALHAR O  
SONO. DESLIGUE-OS PELO MENOS UMA  
HORA ANTES DE DEITAR.**

**FAÇA EXERCÍCIOS REGULARMENTE: A  
ATIVIDADE FÍSICA PODE MELHORAR A  
QUALIDADE DO SONO, MAS EVITE  
EXERCÍCIOS INTENSOS MUITO PERTO DA  
HORA DE DORMIR.**

**MANTENHA UM DIÁRIO DO SONO:  
ACOMPANHAR SEUS PADRÕES DE SONO  
PODE AJUDAR A IDENTIFICAR  
PROBLEMAS E AJUSTAR SUA ROTINA.**





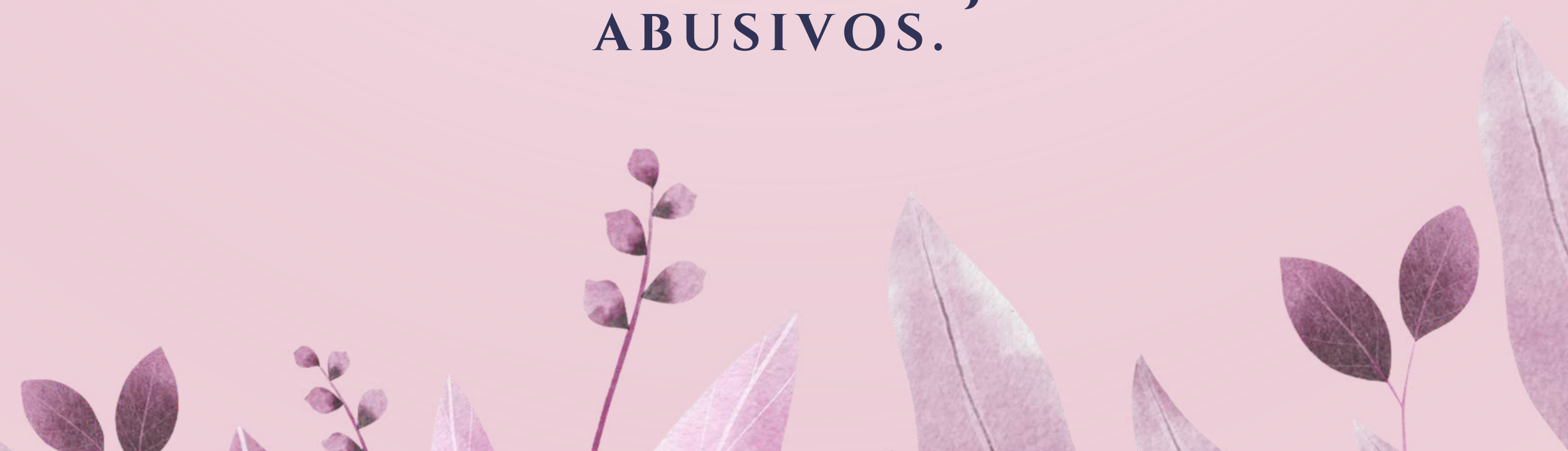
## **CAPÍTULO 7: RELAÇÕES SAUDÁVEIS**

**- COMO O AMOR-PRÓPRIO AFETA SEUS  
RELACIONAMENTOS**

**RELACIONAMENTOS MAIS SAUDÁVEIS: O  
AMOR-PRÓPRIO PODE AJUDAR A  
ESTABELEECER LIMITES SAUDÁVEIS,  
COMUNICAR SUAS NECESSIDADES E  
DESEJOS DE MANEIRA ASSERTIVA E  
TOMAR DECISÕES QUE SEJAM MELHORES  
PARA VOCÊ E SEU PARCEIRO.**

**REDUÇÃO DE DEPENDÊNCIA  
EMOCIONAL: QUANDO VOCÊ SE AMA,  
NÃO DEPENDÊ INTEIRAMENTE DE  
OUTRA PESSOA PARA SUA FELICIDADE,  
O QUE PODE ALIVIAR A PRESSÃO SOBRE  
O RELACIONAMENTO E TORNÁ-LO MAIS  
EQUILIBRADO.**

**MELHOR ESCOLHA DE PARCEIROS: TER  
AUTOESTIMA PODE AJUDÁ-LO A FAZER  
ESCOLHAS MAIS CONSCIENTES NA  
ESCOLHA DE PARCEIROS, EVITANDO  
RELACIONAMENTOS PREJUDICIAIS OU  
ABUSIVOS.**





**- IDENTIFICANDO RELACIONAMENTOS TÓXICOS**

**1. COMUNICAÇÃO PREJUDICIAL:** CONSTANTES BRIGAS, INSULTOS OU IGNORAR O OUTRO.

**2. CONTROLE EXCESSIVO:** UMA PESSOA TENTANDO CONTROLAR A OUTRA, SEJA FINANCEIRAMENTE, EMOCIONALMENTE OU SOCIALMENTE.

**3. ISOLAMENTO:** UM PARCEIRO TENTANDO ISOLAR O OUTRO DE AMIGOS E FAMILIARES.

**4. DESRESPEITO:** FALTA DE RESPEITO PELAS OPINIÕES, SENTIMENTOS OU LIMITES DO OUTRO.

**5. MANIPULAÇÃO EMOCIONAL:** USO DE JOGOS MENTAIS PARA CONSEGUIR O QUE QUEREM.








**6. CIÚMES EXCESSIVOS:**  
INSEGURANÇA QUE LEVA A  
COMPORTAMENTOS POSSESSIVOS.

**7. ABUSO FÍSICO OU VERBAL:**  
QUALQUER FORMA DE AGRESSÃO  
FÍSICA OU VERBAL É INACEITÁVEL.

**8. FALTA DE APOIO:** UM PARCEIRO QUE  
NÃO OFERECE APOIO EMOCIONAL EM  
MOMENTOS DIFÍCEIS.

**9. DESEQUILÍBRIO DE PODER:**  
RELAÇÕES EM QUE UMA PESSOA  
EXERCE CONTROLE  
DESPROPORCIONAL SOBRE A OUTRA.

**10. SENTIMENTO CONSTANTE DE  
INFELICIDADE:** SE VOCÊ SE SENTE  
CONSTANTEMENTE MAL NO  
RELACIONAMENTO, É UM SINAL  
DE ALERTA.






**- ESTABELECENDO LIMITES EM  
RELACIONAMENTOS**

**REFLITA SOBRE O QUE É IMPORTANTE  
PARA VOCÊ EM UM RELACIONAMENTO E  
QUAIS SÃO SEUS LIMITES PESSOAIS.**

**ABRA UM DIÁLOGO HONESTO COM A  
OUTRA PESSOA PARA DISCUTIR SEUS  
SENTIMENTOS E PREOCUPAÇÕES EM  
RELAÇÃO AOS LIMITES.**

**AO ESTABELEÇER LIMITES, SEJA  
CLARO E ESPECÍFICO SOBRE O QUE  
VOCÊ DESEJA E ESPERA. EVITE  
AMBIGUIDADES PARA EVITAR MAL-  
ENTENDIDOS.**

**SE AS PESSOAS CONTINUAREM A  
VIOLAR SEUS LIMITES, É IMPORTANTE  
QUE VOCÊ DEFINA CONSEQUÊNCIAS  
CLARAS. ISSO PODE INCLUIR  
DISTANCIAMENTO OU ATÉ MESMO  
TERMINAR O RELACIONAMENTO, SE  
NECESSÁRIO.**





## CAPÍTULO 8: CRIANDO UM MANTRA PESSOAL

CRIAR UM MANTRA PESSOAL É UMA MANEIRA PODEROSA DE REFORÇAR SUA AUTOESTIMA, DEFINIR INTENÇÕES E LEMBRAR A SI MESMO DE SEUS VALORES E OBJETIVOS. UM MANTRA É UMA FRASE CURTA E POSITIVA QUE VOCÊ REPETE REGULARMENTE PARA INSPIRAR E MOTIVAR A SI MESMO. AQUI ESTÃO ALGUMAS ETAPAS PARA CRIAR SEU PRÓPRIO MANTRA PESSOAL:

**REFLITA SOBRE SEUS VALORES:** PENSE SOBRE O QUE É MAIS IMPORTANTE PARA VOCÊ NA VIDA. QUAIS SÃO SEUS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS E CRENÇAS? SEU MANTRA DEVE ESTAR ALINHADO COM SEUS VALORES.

**IDENTIFIQUE SEUS OBJETIVOS:** CONSIDERE SEUS OBJETIVOS DE CURTO E LONGO PRAZO. O QUE VOCÊ DESEJA ALCANÇAR? SEU MANTRA PODE SER UMA AFIRMAÇÃO QUE O AJUDE A SE CONCENTRAR EM SEUS OBJETIVOS.

**SEJA POSITIVO:** CERTIFIQUE-SE DE QUE SEU MANTRA SEJA FORMULADO DE FORMA POSITIVA. EVITE PALAVRAS NEGATIVAS OU FRASES QUE SUGIRAM FALTA OU LIMITAÇÃO.





**MANTENHA-O CURTO E SIMPLES:** UM MANTRA EFICAZ É CURTO E FÁCIL DE LEMBRAR. GERALMENTE, CONSISTE EM APENAS ALGUMAS PALAVRAS.

**TORNE-O PESSOAL:** SEU MANTRA DEVE RESSOAR COM VOCÊ PESSOALMENTE. PODE SER UMA FRASE QUE VOCÊ MESMO CRIE OU UMA CITAÇÃO QUE VOCÊ ENCONTRE SIGNIFICATIVA.

**EXEMPLOS DE MANTRAS PESSOAIS:** AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS DE MANTRAS PESSOAIS QUE VOCÊ PODE ADAPTAR OU USAR COMO INSPIRAÇÃO:

"EU SOU SUFICIENTE."

"EU MEREÇO AMOR E FELICIDADE."


"EU SOU GRATO PELO PRESENTE."

"EU ESCOLHO A POSITIVIDADE."

"EU SOU RESILIENTE E POSSO SUPERAR DESAFIOS."

"MINHA JORNADA É ÚNICA E VALIOSA."






**REPITA REGULARMENTE: UMA VEZ QUE TENHA ESCOLHIDO SEU MANTRA, REPITA-O REGULARMENTE. PODE SER DE MANHÃ, À NOITE, DURANTE A MEDITAÇÃO OU SEMPRE QUE SENTIR NECESSIDADE DE UMA DOSE DE INSPIRAÇÃO.**

**CREDITE NO SEU MANTRA: O PODER DE UM MANTRA VEM DA CRENÇA QUE VOCÊ DEPOSITA NELE. ACREDITE NAS PALAVRAS QUE ESTÁ REPETINDO E DEIXE QUE ELAS O GUIEM EM MOMENTOS DE DÚVIDA OU DESAFIO.**

**LEMBRE-SE DE QUE SEU MANTRA PESSOAL PODE EVOLUIR COM O TEMPO À MEDIDA QUE SUA VIDA E SEUS OBJETIVOS MUDAM. ESTEJA ABERTO A AJUSTÁ-LO CONFORME NECESSÁRIO PARA QUE ELE CONTINUE A SER UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO E APOIO EM SUA JORNADA.**





## CAPÍTULO 9: CONCLUSÃO

ESPERAMOS QUE VOCÊ TENHA ENCONTRADO ORIENTAÇÕES VALIOSAS PARA FORTALECER SUA AUTOESTIMA, MELHORAR SEU BEM-ESTAR EMOCIONAL E CONSTRUIR UMA VIDA MAIS GRATIFICANTE.

À MEDIDA QUE VOCÊ CONTINUA A PRATICAR O AMOR-PRÓPRIO, PROVAVELMENTE PERCEBERÁ MUDANÇAS POSITIVAS EM SUA VIDA. SEUS RELACIONAMENTOS PODEM SE TORNAR MAIS SAUDÁVEIS, SUA CONFIANÇA PODE CRESCER E VOCÊ ESTARÁ MAIS APTO A ENFRENTAR OS DESAFIOS COM RESILIÊNCIA.

NÃO SE ESQUEÇA DE QUE O AMOR-PRÓPRIO NÃO É ÉGOÍSMO; É UMA BASE SÓLIDA QUE LHE PERMITIRÁ SER UMA PESSOA MELHOR E MAIS CAPAZ DE CONTRIBUIR POSITIVAMENTE PARA O MUNDO AO SEU REDOR.

VIVA COM AMOR-PRÓPRIO, SEMPRE.

