

OpoderdaCura

**Mini EBOOK: Técnicas para
elevar sua autoestima!**



Este material é gratuito. Você pode e deve compartilhar enviando-o para quem desejar. Não é permitido copiar o conteúdo parcialmente nem modificá-lo. Mesmo sendo gratuito, este material é propriedade intelectual do autor e portanto protegido pela Lei n.º9.610/98.

Sobre o Autor

Lilian Rosa é criadora do site opoderdacura.com.br. Terapeuta holística com formação em terapias complementares: bioenergia, cromoterapia, radiestesia, radiônica e geobiologia, florais de Saint Germain e PNL. Praticante de EFT. Além de estudos na área do autoconhecimento e espiritualidade. Atualmente trabalha com a técnica EFT.

Neste mini e-book estão algumas técnicas que o auxiliarão na conquista de uma autoestima elevada. Espero que aproveite bem essas dicas e que possa, hoje mesmo, resgatar o seu valor pessoal!

São 3 técnicas fundamentais para a mudança das suas emoções, restabelecendo sua paz interior para a melhor percepção de si mesmo, mudança dos seus comportamentos diante da vida, e proteção contra energias ruins, de pessoas ou ambientes, que possam afetar sua autoestima:

1. Técnica para libertação das emoções negativas.
2. Técnica para mudança de comportamento.
3. Técnica para proteção energética.

Técnica para libertação das emoções negativas

Se você leu as frases de motivação entre os parágrafos do texto: <http://opoderdacura.com.br/me-sinto-mal-comigo-mesmo-como-e-ter-baixa-autoestima-e-tecnicas-para-conquistar-uma-autoestima-elevada/>, que falam em se perdoar, em amar a si mesmo, perceba, o que você sentiu ao ler essas frases...Se sentiu bem, ou lá no fundo, parecia que você contava uma mentira para si mesmo?! Se você se sentiu desconfortável, certamente, você carrega uma carga emocional negativa que o impede de atingir o amor-próprio. Você está envolto em pensamentos ruins que geram emoções ruins e vice-versa.

Por isso, a primeira técnica a ser explicada será a EFT.

Se você não conhece a técnica, peço que acesse a página:

<http://opoderdacura.com.br/tecnica-eft/>

Através da EFT você pode dissolver emoções que ficaram presas no seu organismo, e que estão bloqueando a sua energia, trazendo uma repetição de comportamentos e situações que o mantêm preso nesse ciclo de autossabotagem, de depreciação, de falta de valor próprio, que estão minando sua autoestima.

Você pode tratar uma emoção pontual:

- Uma irritação que você teve com alguém do trabalho,
- Um sentimento de insatisfação com um mau resultado em um projeto que tenha desenvolvido,
- Frustração pelo desempenho em uma prova, em algum tipo de situação em que você foi avaliado,
- Mágoa pelo que outros disseram sobre você, ou fizeram contra você,
- Tristeza pela perda de alguém, seja, casos de morte, de separação, ou alguém que se foi e você se sentiu abandonado.

Algo que tenha acontecido e gerou em você uma emoção ruim, levando a pensamentos constantes sobre o que aconteceu, mau humor, estresse, raiva, tristeza profunda, culpa...tudo que de alguma forma tirou a sua paz interior!

Uma emoção que esteja ligada a um evento futuro:

- Ansiedade por causa da reunião que haverá no trabalho,

- Uma apresentação que farei na escola, faculdade,
- Um encontro que marquei com uma pessoa,
- A conversa difícil que terei com meu filho,
- A decisão de sair do emprego, do casamento, do divórcio, da mudança para outro estado...

Enfim, tudo que está no futuro, ou mesmo, que seja apenas uma suposição nossa de que vai acontecer, que gera medo, sentimento de incapacidade, pensamentos de que algo pode dar errado. Isso tudo causa uma grande ansiedade e afeta nosso poder de ação, ficamos muitas vezes paralisados, ou procrastinamos a realização do que temos que fazer.

Ainda...

alguma emoção que esteja enraizada em você, e que vem de muitas experiências, ou algum trauma que você teve, e está sempre sendo despertada em alguma situação na sua vida. Por exemplo, **um sentimento de rejeição** pode desencadear lembranças da infância em que você se sentiu rejeitado pelos pais, irmãos, família, colegas da escola, e isso traz marcas profundas em você.

Então, você sempre se sente rejeitado nas mais diversas situações: quando não lhe chamam pra sair, quando o seu namorado/a decide terminar com você, quando alguém não te escolhe pra fazer parte do grupo de trabalho...muitas outras situações do dia a dia, que podem gerar uma tristeza, uma frustração, mas, para quem tem o sentimento de rejeição é muito mais dolorido e difícil de ser perdoado.

Fazendo o exercício...

Enfim, são muitas questões que podem ser trabalhadas. Aqui, escolherei a **crítica**, porque a grande maioria que sofre com baixa autoestima se critica muito, ou critica muito ao

outro, e com isso, vive insatisfeito com a vida que tem.

Vou explicar passo a passo para a aplicação da técnica, apenas com o atalho dos 8 pontos, sendo rodadas genéricas. Para cada pessoa, é importante escolher o problema que quer trabalhar, sendo mais específico, falando das suas memórias e tudo que contribuiu para sua baixa autoestima.

Você fala as frases enquanto dá as batidinhas nos pontos indicados.

Obs: Quando fizer sozinho, fale todos os seus pensamentos de crítica que surgem e bata nos pontos para dissolver cada um.

Acompanhe as frases abaixo, falando cada uma enquanto bate nos pontos dos canais de meridiano. Então, vamos trabalhar a questão da crítica excessiva...

Ponto do karatê:

(Frase de preparação)

- *Apesar das críticas excessivas que me faço, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Mesmo que eu tenha pensamentos ruins a meu respeito, e esteja sempre insatisfeito com o que sou, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Ainda que seja difícil para mim, deixar de criticar aos outros e a mim mesmo, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Topo da cabeça: Eu me critico o tempo todo, estou sempre em desvantagem...

Início da sobrancelha: os outros são melhores do que eu em tudo...

Lateral do olho: Sempre que me comparo a outras pessoas eu saio perdendo...

Embaixo do olho: Eu não sou bonito, não sou inteligente, não faço nada direito...

Embaixo do nariz: são muitos os pensamentos de crítica que surgem o tempo todo. Não consigo me aceitar como sou...

Embaixo do lábio inferior: Eu faço tudo errado, sou muito burro...

Oso da clavícula: Tem sempre alguém melhor do que eu, e fico sempre em desvantagem...

Embaixo da axila: Não sou bom o suficiente para realizar coisas importantes...

Topo da cabeça: Eu não mereço fazer coisas importantes porque não sou capaz...

Início da sobrancelha: Isso é para alguém melhor do que eu...

Lateral do olho: Eu poderia ter nascido outra pessoa. Eu me odeio...

Embaixo do olho: Tenho raiva de mim, do que sou...

Embaixo do nariz: Poderia nem ter existido, não faria falta pra ninguém...

Embaixo do lábio inferior: Tenho muitos defeitos. Pau que nasce torto morre torto, não tem jeito para mim...

Oso da clavícula: Eu nunca vou mudar, se nasci assim vou morrer assim...

Embaixo da axila: Eu cometi muitos erros, ninguém apaga o passado...

Topo da cabeça: Jamais vou me perdoar, jamais serei perdoado pelos outros...

Início da sobrancelha: Eu não sei me ver de outra forma. Nunca me senti capaz na

vida...

Lateral do olho: Não lembro de ter sido reconhecido por coisas boas que tenha feito...

Embaixo do olho: Eu não aprendi a me valorizar...

Embaixo do nariz: Eu nunca soube lidar com as críticas...

Embaixo do lábio inferior: Sempre que me criticam eu me desvalorizo, me sinto um fracassado...

Oso da clavícula: Eu criei um juiz interno que está sempre me julgando...

Embaixo da axila: Eu me desvalorizo o tempo todo, não preciso que outros façam isso por mim...

Topo da cabeça: Eu aprendi a ser assim, sempre me senti comparado com outros...

Início da sobrancelha: Estou sempre me comparando com o outro...

Lateral do olho: Critico também outras pessoas...

Embaixo do olho: Quando elas não agem conforme esse meu juiz interno que fica sempre apontando o que é certo ou errado...

Embaixo do nariz: Não consigo me aceitar e ser quem sou...

Embaixo do lábio inferior: Sou sempre muito severo com os meus erros...

Oso da clavícula: é difícil me perdoar e viver em paz comigo mesmo...

Embaixo da axila: Meus pensamentos estão sempre contra mim.

Obs.: Lembrando que essa é uma rodada genérica, com frases diversas relacionadas a autocrítica. Algumas frases podem fazer sentido pra você, outras não. Então, destaque as frases que fizeram mais sentido e tente se aprofundar e descobrir o porquê dessa emoção em você, se surgirão mais frases, lembranças de eventos...e trabalhe cada um com a EFT.

Por exemplo: Na frase, *“Não sou bom o suficiente para realizar coisas importantes...”*. Se você se sentiu tocado com essa frase, observe o que você sente ao pronunciá-la. Uma tristeza, raiva, mágoa...Identifique essa emoção que surge e faça EFT para essa emoção. Observe também, se surge alguma lembrança!

Muita coisa do passado pode vir à tona...pode ser que você nunca se sentiu valorizado por sua família. Talvez, você tenha sido uma criança que era sempre comparada a outras de uma forma negativa. Comparado com seus irmãos, primos, filhos dos vizinhos, coleguinhas da escola...e isso ficou guardado no seu inconsciente!

Comparações negativas na infância.

Frases que escutamos dos nossos pais, ou pessoas próximas por quem eramos cuidados: *“Como seu irmão é inteligente”, “A filha de fulana é tão estudiosa”, “Sua prima sempre foi linda”* Muitas vezes os pais, ou outros adultos, querem elogiar uma criança na frente de outros irmãos, primos, coleguinhas da escola...O outro que nunca escutou dos pais, de outros adultos, que ele é inteligente, estudioso, bonito, se sente inferiorizado ao escutar, e automaticamente faz a comparação: *“O meu irmão é inteligente, mas eu não sou”, “Fulana é estudiosa, mas eu nem gosto de estudar”, “Minha prima é bonita e eu sou muito feia”*.

Falta de elogio e incentivo.

Muitos pais não elogiam os filhos na frente deles, e a criança que tem os pais como uma referência para construir sua autoimagem, não consegue reconhecer o seu valor porque nunca foi incentivada para isso. Elogios, incentivos, são importantes para o crescimento e desenvolvimento da criança. Muitos de nós, não fomos elogiados e incentivados

suficientemente na infância e por isso carregamos um sentimento de inferioridade, incapacidade, desvalorização pessoal que contribuem para a baixa autoestima.

Nossa autoestima é construída ao longo da infância. Muito da nossa falta de valor próprio está relacionada a uma infância com poucos elogios e muitas comparações, à falta de amor incondicional, crianças que sempre foram muito cobradas, pais que davam pouca ou nenhuma atenção para os filhos, filhos que perderam os pais muito cedo e se sentiram abandonados no mundo, crianças que foram adotadas e trazem o sentimento de terem sido rejeitados pelos pais biológicos...

Além das lembranças da infância, pode ser que sua autoestima tenha sido afetada por situações de um passado recente: a demissão do emprego, a morte de um ente querido, um divórcio...algo que tenha abalado a sua confiança, seu estado emocional. Recupere as suas lembranças e aplique a EFT. Descreva a situação que trouxe pra você uma emoção negativa, quem eram as pessoas envolvidas, em qual lugar você estava, o que foi dito a você...Assim, você será específico e poderá limpar cada situação que contribuiu para impactar sua autoestima.

Técnica para mudança de comportamento.

Quando falamos de autoestima estamos relacionando à imagem que temos de nós. E esta imagem depende dos fatores da **autoconfiança e autorrespeito**. A autoconfiança está associada ao número de experimentos que tivemos na vida que foram mais positivos que negativos. Enquanto, o autorrespeito, indica o quanto seguimos nossos valores, o quanto estamos coerentes com nosso propósito de vida, cientes dos nossos direitos e deveres. A soma desses fatores indica nosso nível de autoestima. O quanto estamos satisfeitos com a nossa imagem, o quanto nos gostamos.

Então, responda abaixo...

Como está sua autoconfiança?

Você enfrenta os desafios que te aparecem, ou o medo sempre toma conta de você, sabotando suas experiências, procrastinando seus afazeres para alcançar seus objetivos?!

Observe o seu comportamento diante de uma situação considerada um desafio...

Lembre de alguma situação nessa semana, mês passado, anos atrás...qualquer uma que tenha despertado em você um frio na barriga, uma indecisão, um certo desconforto em tomar uma atitude.

Pode ser algo simples...

...ir visitar uma pessoa, uma consulta ao dentista, organizar sua agenda de trabalho, planejar uma confraternização com amigos, um almoço em família.

Ou algo menos simples...

...como, pedir demissão do trabalho, terminar um relacionamento, mudar de cidade, estado ou país, sair da casa dos pais.

Agora...

...ao recordar esses eventos, perceba como você se saiu ao realizá-los! Você precisava organizar sua casa, limpar, jogar coisas fora...

...você conseguiu realizar? Se sentiu bem ao fazer?

As vezes, coisas simples são desprezadas, como fazer uma faxina na casa, mas é fundamental perceber a importância de se ter uma tarefa, uma meta, e conseguir realizá-la.

Se você já conseguiu limpar sua casa, fazer um exercício, trabalho da escola, da faculdade, tirou alguns minutos do dia para fazer uma caminhada, visitou um amigo que

há tempos não via...**então, você teve sucesso com essas experiências.** Você foi capaz de realizá-las. Não importa de que forma foram realizadas, se outra pessoa foi melhor ao realizar a mesma tarefa...o que importa é que você fez e superou esse desafio.

O que você precisa fazer é se concentrar naquilo que conseguiu realizar! Seja o que for!

Fazendo o exercício...

Agora...

...peço, que você liste **10 coisas** que você conseguiu realizar na sua vida e que teve êxito. Escreva-os em um papel.

Então, você teve dificuldade para escrevê-las?!

Se teve, é porque você está focado apenas naquilo que não deu certo pra você. Sua mente está condicionada a buscar apenas suas experiências de fracasso, e considerar irrelevantes aquelas que você se saiu bem. Isso se dá quando os erros na infância foram mais evidenciados, e sempre eramos repreendidos quando se fazia algo errado, e pouco elogiados naquilo que fazíamos de bom. Não aprendemos a reconhecer nosso valor, a nossa capacidade. Apenas filtramos aquilo que fizemos de errado, gerando um sentimento de culpa, de incapacidade, por tudo que não conseguimos sucesso. E deixamos de lado nossas motivações, os acertos e sucessos que obtivemos na vida.

Agora...quero que leia as suas 10 realizações de sucesso na vida e para cada uma comemore, e fale o quanto você foi bom, foi inteligente, teve sabedoria, compreensão, paciência, amor, dedicação, e tudo que fez para realizá-los.

Enalteça, dê valor à sua conquista, não importa o que seja!!

Por exemplo: Como fui paciente para arrumar o depósito da minha casa!!!

Nossa! Como fui corajoso ao realizar aquela mudança!!!

Agora, responda a pergunta....

O quanto você se respeita?

Consegue dizer não às pessoas quando lhe pedem favores que não quer fazer?! Segue o seu propósito de vida, trabalha com aquilo que é sua verdadeira missão na vida?! Tem consciência da sua importância no mundo, da sua capacidade de transformá-lo?! Se perdoa e se aceita?

Como você se sente na maior parte do dia?!

***Você consegue fazer o que precisar fazer, falar o que quer falar, ir aonde quer ir...ou
você sempre se sente frustrado com o seu dia a dia?!***

***O quanto você está deixando de ser você para seguir regras, padrões e se sentir
reconhecido pelos outros?!***

Agora...

...quero que você recorde quais situações deixaram você frustrado, seja isso hoje, ontem, semana passada, mês, anos atrás...

Lembre de experiências que você deixou de vivenciar, pessoas que deixou de conhecer, coisas importantes que você deixou para trás: alguém que você gostava e não conseguiu se declarar, uma viagem que queria fazer mas algo o impediu, um curso que pretendia estudar mas não teve dinheiro para realizá-lo, um novo trabalho, novas amizades, oportunidades que deixou passar....

Enfim, tudo que traga uma frustração, arrependimento, um sentimento de culpa pelo que sua vida é hoje!

A culpa nos autossabota

O sentimento de culpa nos deixa preso ao passado:

“Como pude perder aquele trabalho”,

“Porque não falei que gostava dela, agora não tem jeito”,

“Eu poderia ter mais dinheiro, ser rico, se tivesse feito aquele curso”,

“Eu poderia ter viajado para o exterior, se não tivesse escolhido casar”,

“Eu poderia ter tido filhos, se me casasse mais jovem”...

São muitas as vozes internas que estão sempre julgando e aumentando a nossa carga de culpa e arrependimento.

O arrependimento com aquilo que você não conseguiu no passado, gera em você uma autossabotagem, e uma paralisia diante de outras oportunidades que você poderia aproveitar agora.

Aquela pessoa do passado que você gostava, pode até não ter mais chances com ela, mas, tem uma outra que surgiu na sua vida agora.

Aquela oportunidade de trabalho que tenha perdido, pode ter levado você a encontrar um emprego que você se identifica e gosta do ambiente de trabalho.

Você pode ter perdido aquela viagem, mas quantas outras você poderia fazer e se divertir, aproveitar mais.

Repetição do fracasso

Ficamos presos ao passado, àquilo que não deu certo. E ficamos repetindo a mesma cena de fracasso em diversas situações em nossa vida. O medo, a incapacidade, o sofrimento se repete, **e nem sequer tentamos uma nova experiência, outra oportunidade.**

Encontramos as mais diversas justificativas para não agir e conquistar o que queremos, ficamos bitolados a uma vida mediana, em que não arriscamos nada, também não perdemos grande coisa. E vivemos infelizes com esse padrão de vida que está em conflito com aquilo que somos em essência!

Fazendo o exercício...

Agora...

...quero que você liste os acontecimentos que trouxeram uma grande frustração em sua vida.

O que aconteceu, ou deixou de acontecer que tenha causado um grande arrependimento. Escreva-os em um papel e coloque também quanto tempo faz que você vive essa frustração: 1 semana, 5 meses, 1 ano, 10 anos...

Conseguiu listar essas frustrações?!

Peço que você dê atenção às datas, quantas dessas frustrações, faz anos e anos que estão em sua vida?!

Observe o quanto você vem se sabotando, guardando esses acontecimentos ruins que

you did not manage to free yourself! And how, you have left your life behind for the sake of these bad feelings. So, I ask you to read your list of frustrations and for each item you will repeat the following sentence:

Apesar de... (diga a sua frustrao do passado) Eu escolho me libertar do que no deu certo, dos erros do passado. Eu me perdo, perdo a quem tenha me feito mal, perdo o meu passado. Agora, eu tenho uma nova vida, novas oportunidades, que escolho aproveitar e ser feliz com o que sou agora!

Mude sua autoimagem

Agora...

...observe seus comportamentos, aqueles que lhe desagradam nas mais diversas situaoes!!

Suponha que voce queira conquistar uma pessoa...mas, sempre que surge a oportunidade de convid-la para sair, voce age com medo, e sempre tem uma desculpa para evitar esse encontro.

Ento, qual o seu comportamento que lhe desagrada nessa situao?!

O de sempre fugir nessa situao.

Observe, o quanto isso lhe deixa frustrado!

Aqui, pegamos o exemplo de algum que quer conquistar uma pessoa mas tem medo de agir. Mas, pode ser as mais diversas situaoes: no trabalho, na vida familiar, com amigos...qualquer uma que o deixe frustrado com a atitude que tem. E o quanto voce gostaria de mudar isso!

Então, faça uma lista desses comportamentos, observe qual atitude tem sido recorrente e que você quer tanto mudar...

Comportamento:

Agora, observe o seu diálogo interno ao ter esse tipo de comportamento...

Você se culpa, fica com raiva da sua atitude, se chama de burro, idiota...Anote tudo que vier nesse momento! Observe seu diálogo mental.

Diálogo interno:

Qual a imagem que você tem de si mesmo, logo após?! Como você se avalia quando tem esse tipo de comportamento...

Eu sou incapaz, não sou interessante, não sou inteligente...Veja, como você se descreve, e anote cada uma dessas descrições!

Autoimagem:

Depois de tudo que você descreveu de negativo sobre você, fique atento, às justificativas que você faz para amenizar o comportamento que tem:

Pegando o exemplo acima, da pessoa que quer conquistar a outra...as justificativas podem ser: “essa pessoa nem me olha”, “eu não tenho dinheiro para levá-la a um lugar especial”, “ela pode me achar muito atrevido/a”, “ela não se interessa por pessoas iguais a mim”...

São muitas desculpas que surgem e você nem consegue tentar! Essa, é a sua zona de conforto, ou seja, pensamentos, ideias que surgem para justificar a sua atitude e que impedem você de agir de forma diferente.

Então, quais são suas justificativas para permanecer no erro, naquilo que não dá certo?! Liste abaixo.

Zona de conforto:

Obs.: Aqui, podem surgir percepções diferentes do que tinha antes para esse seu comportamento. Neste caso, podem surgir compreensões como: “Eu ajo dessa forma porque tenho medo de me expor e ser julgado”. Então, aconselho que você trabalhe essa nova percepção com a técnica EFT.

Mudando para ser quem você quer ser!!!

Agora, após observar e anotar cada item: comportamento, diálogo interno, autoimagem, zona de conforto...Abaixo, você colocará qual o estado desejado que você quer alcançar?!

Qual comportamento você gostaria de ter para aquela situação que te incomoda tanto?

Imagine, você revivendo a situação...mas, dessa vez, você tem uma atitude diferente, uma atitude positiva. Pense na satisfação que você sente, pense em tudo dando certo para você!

Se você já passou por uma experiência semelhante a essa, e teve um bom resultado, pegue essa experiência como exemplo. Veja quais foram as suas sensações naquele momento!

Depois de imaginar a situação, pense em qual seria o seu diálogo interno?!

Quais os seus pensamentos em relação a você?! (Se você viveu a situação antes, lembre quais foram esses pensamentos)

Certamente, você teve mais pensamentos bons a seu respeito!

Então, como você construiria a sua autoimagem?!

Como você se descreve neste momento?! Ou, como você se descreveu no passado ao ter essa experiência?!

Então, guarde essa experiência que teve, ou apenas, a imaginação de uma atitude boa, positiva.

E sempre que você estiver em uma situação difícil, que tentar se sabotar, resgate essa lembrança e saia da vibração negativa que tentará te empurrar de volta para os comportamentos negativos de antes.

Isso funcionará como um gatilho... sempre que estiver em uma situação incômoda, automaticamente, acontecerá o resgate da lembrança ou imaginação positiva, e você se sentirá confiante para superar mais um desafio!

Obs.: É importante colocar uma intenção, ainda que você nunca tenha vivenciado uma atitude positiva para o que você está vivendo agora. Só o fato de criar, fantasiar algo, já altera o seu estado emocional. Não subestime a capacidade da sua imaginação, dos seus pensamentos, a sua mente não sabe a diferença do que é real e o que é imaginado. Se você pensa em um limão, que você corta ao meio e depois chupa, certamente você sentiu o gosto do limão e até salivou apenas em pensar.

Crie uma rica imagem de detalhes sobre essa experiência, quanto mais detalhado, maior será a sua sensação. Sinta a alegria, a paz, o amor, a gratidão brotarem do seu ser, e o quanto isso te deixa realizado e satisfeito por ser quem você é. Quando você cria esse movimento de pensamentos e emoções positivas, mais disso você atrai para sua vida. Mudando os seus padrões de comportamento e alinhando você às suas realizações.

Técnica para proteção energética.

As vezes, estamos em situações vulneráveis, como brigas, discussões, ambientes com pessoas que sempre falam mal de outras, pessoas negativas. E tudo isso, nos leva a um estado de ânimo alterado, com oscilações de humor, uma hora ficamos alegres, logo depois, nos sentimos afetados por uma tristeza que desconhecemos a origem. E isso pode nos levar a uma baixa autoestima, ou porque somos atacados diretamente por palavras, gestos, comportamentos que nos afrontam. Ou de forma indireta, através de pensamentos e sentimentos ruins de outros que nos contaminam.

Em qualquer desses casos, precisamos de uma proteção da nossa energia para que ela não se perca. E sejamos afetados pelo mau humor, desânimo, que podem nos manter presos a uma vibração negativa que altera nosso estado emocional. O importante, é termos uma ferramenta que seja usada em qualquer lugar: casa, trabalho, em viagens...e possamos sair o mais rápido possível do estado vibracional negativo.

Proteção do umbigo.

Para situações em que você se sente atacado por alguém.

Pessoas que gritam com você, humilham, falam palavras ofensivas,

ou estão sempre se reclamando pra você...

...qualquer situação que baixe a sua energia, e afete sua autoestima, ainda que não esteja sendo direcionado a você (ambientes de trabalho geralmente são assim). Quando isso acontece, perceba que você sente uma “pontada” no estômago, fica uma sensação ruim nessa região, que pode levar a dores estomacais constantes, gastrite...

*Obs.: A região do estômago corresponde ao **chakra do plexo solar**, que está relacionado ao nosso poder pessoal, e quando em desequilíbrio, afeta a nossa autoestima. Os chakras são centros de energia que alimentam o nosso ser integrado: físico, etérico, emocional, mental e espiritual. Quando estão equilibrados trazem a harmonização de todos esses aspectos que compõem o ser, equilibrando a nossa saúde física, emocional, mental e espiritual.*

A técnica utilizada aqui será algo bem simples. Como a região do estômago é a área mais afetada quando somos atingidos na nossa autoestima, você protegerá o canal por onde essas energias ruins entram: o umbigo.

Coloque um esparadrapo tampando a região do umbigo.

Se o seu local de trabalho é responsável por tanta energia negativa, não esqueça de colocar essa proteção antes de ir ao trabalho, quando voltar do trabalho, você pode retirar o esparadrapo. Em qualquer local que afete a sua energia, você pode usar essa forma de proteção! Perceba a diferença no seu estado de humor! Enquanto antes você era afetado por tudo que te falavam, agora, essa energia das emoções negativas despejadas sobre você não afetam mais a sua energia.

Cruze os braços

Outra simples técnica é você apenas cruzar os braços na região do estômago quando alguém estiver falando algo negativo para você.

Discretamente, cruze os braços, mantenha um certo distanciamento daquilo que te falam, ouça, mas não se deixe envolver. As vezes, as pessoas vêm nos contar sofrimentos, fazer fofoca, falar mal dos outros, e devemos evitar ser influenciado por esse tipo de conversa. Quando ficamos vulneráveis a essas energias negativas, nos sentimos sugados, e perdemos toda a nossa disposição e energia. Se puder, mude de assunto, ou, mantenha-se em uma postura que a outra pessoa perceba que a conversa dela não te agrada.

Fortalecendo o chakra do plexo solar.

Pessoas que tem baixa autoestima sempre sentem aquela sensação desagradável na região do estômago, as vezes, nem sabemos ao certo pelo que fomos afetados. Se por pessoas, ambientes...Esse exercício vai exigir um pouco da sua imaginação, pois você precisará visualizar cores na região do plexo solar.

Você visualizará, como uma chama, luz...uma **cor dourada** na região do seu estômago, coloque as mãos sobre o seu umbigo e repita a frase:

Eu me sinto confiante, capaz de ser quem eu sou! Respeito o meu ser e encontro o meu valor pessoal no dia a dia. Sou protegido pela luz dourada, e recebo somente as energias positivas que alimentam o meu ser!

Logo após, você visualizará uma chama, uma luz **na cor rosa**, também na região do seu estômago, coloque as mãos sobre o umbigo. Repita a frase:

Eu me sinto amado e aceito por mim. Somente eu sou capaz de expandir esse amor no meu dia a dia. Expando esse amor para cada célula do meu ser, para cada ambiente e pessoa à minha volta. Pela luz rosa, eu recebo esse amor!

Obs.: Faça essa prática todos os dias. De preferência pela manhã ao acordar, e a noite antes de dormir.

Oração de proteção.

Devemos sempre ter por hábito fazer uma oração diária. Mas, não aquela oração cheia de lamúrias, de descontentamento, em que sempre pedimos por algo! Sempre comece a oração pelos agradecimentos. Agradeça tudo que puder agradecer, ainda que você não esteja satisfeito com a sua vida:

Agradeço por mais uma oportunidade de vida...

Pela casa onde moro, a cama em que durmo...

Agradeço as roupas que visto...

Agradeço a chuva, o sol...

O meu trabalho, os meus estudos...

Agradeço ao meu pai, a minha mãe pelos cuidados dedicados a mim...

Agradeço aos seres de luz, santos, anjos, arcanjos...

À comida de hoje...

Enfim...tudo que puder agradecer, agradeça! Esse hábito despertará em você uma luz interior que transmutará toda negatividade que está em você. No começo, será algo forçado, talvez seja difícil encontrar coisas para agradecer em sua vida. Mas, depois, será tão fácil quanto escovar os dentes, e você encontrará várias razões para agradecer. Quando você agradece, atrai mais coisas pelas quais sente gratidão. Essa é sua proteção!! Seja sempre grato...**o universo te dá mais daquilo que você mantém o seu**

foco. Sempre que fizer uma oração mantenha-se em uma vibração de amor, paz, gratidão!

Em suas orações sempre coloque:

Agradeço a minha vida, todo amor dedicado a mim. Se hoje aqui estou é porque fui profundamente amado! Agradeço essa oportunidade de seguir na minha missão, no meu propósito de vida, agradeço aos meus pais, aos meus ancestrais. Sou grato a todas as experiências que tive, sejam elas boas ou ruins, e todos aqueles que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento e evolução do meu ser. Eu recebo esse amor, eu me aceito como eu sou, e expando essa luz de amor, paz, gratidão a todo o universo, ao planeta Terra, a cada ser vivo, a cada ser humano! Assim seja!

Espero que tenha aproveitado essas dicas!! Tenha-as sempre à sua disposição, imprima esse PDF ou mantenha ele no seu computador! Quando você precisar, terá esta ferramenta para alavancar sua autoestima!!!

