

CADERNO DA AUTOESTIMA

Dicas práticas para aumentar seu amor próprio e ser mais feliz consigo mesma



Viviane Mendonça

Sumário

Afinal, o que é autoestima.....	03
5 sinais de baixa autoestima.....	06
Qual é a importância de uma boa autoestima?.....	08
Dicas práticas para melhorar sua autoestima.....	10
Considerações finais.....	21
Fale com a autora.....	24

Afinal, que é autoestima?



Se você está lendo esse livro, é porque está no momento buscando uma forma de aprender a gostar mais de si mesma. Esse é, sem dúvida, o primeiro passo para alguém que deseja aumentar sua autoestima, viver mais feliz e se relacionar melhor com as outras pessoas.

Mas você sabe o que essa palavra significa?

Autoestima diz respeito a uma qualidade. A pessoa que possui uma boa autoestima está, normalmente, satisfeita com sua maneira de ser, pois confia e valoriza a si mesma.

Não é, entretanto, uma qualidade inata (da qual já nasce conosco), mas que se constrói e se desenvolve a partir das nossas experiências de vida.

O que isso significa?

Que aprendemos o nosso próprio valor por meio das experiências e relacionamentos com outras pessoas, principalmente na infância quando estamos começando a formar nossa personalidade.

Nesse caso, faz toda a diferença ter nascido e crescido em uma família afetuosa, que foi capaz de nos transmitir a sensação de que somos amadas e valorizadas.

De qualquer modo, a “autoestima” pode ser aprendida e construída independente da nossa idade ou das experiências do passado.

As pessoas, sobretudo as mulheres (em razão de padrões irreais de beleza aos quais são submetidas desde meninas) costumam ter uma dificuldade muito grande de apreciarem sua aparência física. Muitas delas estão sempre querendo mudar algo em seus corpos e, principalmente, emagrecer – pois foram ensinadas que “magreza” é sinônimo de beleza.

Acontece que o corpo não é o “todo”, mas apenas uma das muitas “partes” que nos formam.

Uma boa autoestima não diz respeito a apenas “aceitar e valorizar nossa aparência física”, mas gostar de si mesma de um modo integral, daquilo que está em nosso interior (pensamentos, sentimentos, valores, experiências etc) e também de quem somos por fora (entendendo que o corpo é, antes de qualquer coisa, um veículo único e valioso que conduz e dá sustentação a tudo que somos e fazemos nesse mundo).

5 sinais de baixa autoestima



Existem alguns indícios de que uma pessoa tenha baixa autoestima:

1 – Insegurança excessiva ou dúvidas constantes. Você se questiona muitas vezes sobre as decisões que toma, por mais que pareçam corretas.

2 – Perfeccionismo e excesso de autocrítica, o que te leva a acreditar que quase nada do que faça seja suficientemente bom. Dificuldade em perdoar os próprios erros.

3 – Você se sente inadequada no trabalho, entre amigos, em locais públicos como se todas as outras pessoas do mundo fossem, de algum modo, mais interessantes que você.

4 – Sentimento de incapacidade, desânimo ou tristeza. Incerteza sobre quem é ou o que deseja da vida

5 – Necessidade de agradar às outras pessoas, de ser aceita. Você acaba tendo atitudes (mesmo que pequenas) a fim de obter aprovação e reconhecimento dos outros. Desse modo, quando recebe uma crítica ou sofre rejeição o sofrimento pode ocorrer de maneira intensa.

Qual é a importância de uma boa autoestima?



A forma como nos sentimos a respeito de nós mesmos afeta a todos os aspectos e relacionamentos da nossa vida, nos mais diversos contextos: no modo como nos comportamos no trabalho, em nossas ações no amor e no sexo, na maneira como reagimos aos mais diferentes acontecimentos (principalmente quando são ruins).

Quanto maior for nossa autoestima:

- mais flexibilidade psicológica teremos para lidar com fracassos e adversidades
- maior será nossa criatividade e disposição ao sucesso
- melhor controlaremos nossas emoções
- maiores serão as chances de vivenciarmos relacionamentos saudáveis
- maior será o nosso sentimento de aceitação e entusiasmo por ser quem somos (por mais que ainda estejamos conscientes dos nossos defeitos e limitações).

Dicas práticas para melhorar sua autoestima



1 – Mude sua atitude mental.
Seja grata por cada conquista.



Os neurocientistas já descobriram que expressar gratidão atinge áreas específicas do cérebro, responsáveis pela sensação de prazer e felicidade.

Procure valorizar (se sentir grata e merecedora) por todas as coisas boas que ocorrem em seu dia a dia, principalmente aquelas que contaram com seu envolvimento ou participação. Não deixe nada de fora, nem mesmo as pequenas conquistas.

Você pode também começar a escrevê-las em bilhetes (a serem depositados em uma caixa) ou anotá-las em um caderno específico para isso . Escrever é um excelente recurso terapêutico.

Releia sempre que puder, sobretudo nos momentos em que estiver se sentindo menos confiante em si mesma.

2 – Realize algum tipo de atividade física



A atividade física não deve ser pensada apenas como um método para emagrecer, mas sim com a finalidade de obter maior qualidade de vida, disposição e bem-estar.

Muitos estudos já apontaram que realizar exercícios físicos melhora o humor, capacidade de concentração e memória, além de prevenir doenças. Você também passará a ter mais consciência corporal e isso é ótimo, pois a autoestima tem tudo a ver com autoconhecimento.

Não é preciso, contudo, escolher uma atividade física muito intensa.

Comece por uma caminhada ou outra atividade que você sinta prazer em fazer. Isso é importante, porque do contrário, se tornará um sacrifício (e não é essa a ideia).

Se possível, convide uma amiga para acompanhá-la nessa nova rotina – mas não a coloque como condição necessária para se sentir motivada.

A motivação deve estar em seu interior e não depositada em outra pessoa.

3 – Conviva com pessoas que te façam bem



Nem sempre podemos nos distanciar de pessoas tóxicas – aquelas que, por alguma razão, nos fazem mal emocionalmente. São pessoas críticas ou controladoras, cujas palavras e atitudes afetam nosso equilíbrio emocional e não permitem a existência de uma relação minimamente harmoniosa.

Essas pessoas podem, ocasionalmente, fazer parte da família ou do ambiente de trabalho, não permitindo, portanto, que o convívio seja rompido.

Ainda assim, é possível uma tentativa de “equilibrar a balança” e se aproximar de pessoas que façam com que você se sinta bem.

O que isso significa exatamente?

Significa manter proximidade de pessoas que a façam se sentir confortável. Construir relacionamentos nos quais você possa ser você mesma, com confiança para compartilhar alegrias e angústias. Enfim, conviver com gente com quem você possa conversar e se divertir.

Para isso, se aproxime de novas pessoas. Amplie suas relações de amizade.

4 – Dedique um tempo para fazer algo por você



Muitas pessoas repudiam a solidão, pois se sentem desconfortáveis em ficar sozinhas (ainda que por alguns instantes). Evitam o silêncio porque não estão acostumadas a ouvir seus próprios pensamentos. Tentam preencher essa “sensação de vazio” com TV, internet, álcool, relacionamentos, entre inúmeras atividades.

Isso não é positivo, pois a sua própria companhia não é algo a ser temido. Muito pelo contrário.

É apenas quando você se sentir bem consigo mesma que poderá ser capaz de se relacionar de uma forma mais profunda e verdadeira com os outros. Do contrário, qualquer coisa que faça (ou qualquer pessoa com quem se relacione) só será um tapa-buracos que não permitirá um contato maior consigo mesma.

É importante lembrar: fazer algo por você não significa, necessariamente, comprar algo.

Pense também em passeios ou atividades gratuitas (como assistir um pôr-do-sol ou meditar por alguns minutos).

5 – Invista no autoconhecimento. Descubra quem você é



Você já deve ter compreendido que para desenvolver uma boa autoestima é preciso aprender a gostar mais de si mesma. Mas para que isso aconteça, é preciso que você se conheça melhor.

Portanto, crie uma separação entre “quem você realmente é” e “quem você acredita que deveria ser” (principalmente no que se refere a expectativas irreais, baseadas em insatisfação consigo mesma).

Mas o que fazer, afinal, para se conhecer melhor?

Alguns caminhos e possibilidades: faça terapia, crie um diário para escrever sobre seu dia-a-dia e suas emoções, leia, pinte, tente compor uma música ou um poema (você não precisa se preocupar em mostrar pra alguém, certo?), descubra o prazer de fazer coisas que nunca fez antes, procure se lembrar das coisas que você pensava e desejava quando ainda era criança. Existe algum sonho da sua criança interior que agora, na idade adulta, poderia ser realizado por você?

Além disso, amplie suas relações sociais, tentando sempre conhecer novas pessoas. É por meio do outro que nós também nos conhecemos.

Considerações finais

Por fim, lembre-se sempre:

Você é única. Não existe no mundo nem uma pessoa semelhante a você. Já parou pra pensar nisso? Estamos aqui em um planeta minúsculo (com relação a um universo infinito) e nunca – na história da humanidade - existiu alguém como você.

Você é multifacetada. Cada parte sua tem importância para algo maior. Não reprima seus defeitos e limitações, mas observe-os com compaixão. Já dizia a escritora Clarice Lispector:

“Até cortar os próprios defeitos pode ser perigoso. Nunca se sabe qual é o defeito que sustenta nosso edifício inteiro”.

Você está em constante desenvolvimento. Nunca é tarde para aprender, evoluir, se transformar. Se não deu certo em um dia, dará certo no outro. Enquanto você estiver viva, há esperança para que coisas novas aconteçam.

A autoestima é um exercício constante. Não se acorda um belo dia amando e confiando mais em si mesma, assim como alguém que está aprendendo a dirigir um carro não sairá no primeiro dia a 100km/h em uma estrada.

É um passo-a-passo, uma construção por meio de pequenos movimentos diários. Um processo difícil, mas necessário. Algo que só você pode fazer por si mesma se quiser transformar a própria vida.

“Por isso, se precisarem, as mulheres pintarão céus azuis nas paredes da prisão. Se a meada se queimou, elas fiarão mais. Se a colheita estiver destruída, elas farão outra semente imediatamente. As mulheres desenharão portas onde não houver nenhuma. E elas as abrirão e passarão por essas portas para novos caminhos e novas vidas. Como a natureza selvagem persiste e triunfa, as mulheres persistem e triunfam”

Clarissa Pinkola Estés

Fale com a autora

Psicóloga Viviane Mendonça CRP: 06/ 136209

www.vivianepsicologia.com.br

contato@vivianepsicologia.com.br

Contato: (12) 9 9783 1772

