

ENTENDENDO A

*Insegurança  
Emocional*

Conhecer sobre as minhas fragilidades  
é o maior caminho para a mudança.

RAPHAEL SANTOS - PSICÓLOGO  
CRP: 04/55010

# ÍNDICE.

3	APRESENTAÇÃO
6	O QUE É INSEGURANÇA EMOCIONAL
7	PRINCIPAIS SINTOMAS
8	CONSEQUÊNCIAS
12	EXERCÍCIOS PRÁTICOS
16	ENCERRAMENTO

SEJA BEM VINDO.

**Olá leitor,** fico muito feliz em ter você aqui.

Nesse ebook vou te apresentar vários pontos importantes sobre a insegurança emocional. Acredito muito que para a gente avançar e crescer na nossa vida pessoal, precisamos primeiramente compreender as nossas fraquezas.

Quantas vezes você tentou eliminar da sua vida a insegurança e o medo e com isso acabou se frustrando por não ter êxito? Se a sua resposta foi “várias vezes” é exatamente com você que eu quero conversar aqui.

SEJA BEM VINDO.

Costumo dizer que viver na insegurança emocional, é como um pássaro que vive dentro de uma gaiola. Permanecemos presos e incapacitados de se movimentar e ser quem realmente somos. Mas através das ciências psicológicas conseguimos compreender como esse fenômeno acontece e como desenvolver recursos para aprender a lidar com ele.

Nesse primeiro ebook, quero te ajudar a dar os primeiros passos para viver na autenticidade, na autoconfiança e livre daquilo que tanto te paralisa.

**Vamos nessa?**

*Raphael Santos*



MUITAS VEZES PRECISAMOS  
ENCARAR CADA UMA DAS  
NOSSAS INSEGURANÇAS.  
ASSIM PODEMOS SEGUIR A  
JORNADA DA VIDA COM  
MAIS LEVEZA.

## O QUE É INSEGURANÇA EMOCIONAL

A insegurança emocional é um sentimento de mal-estar geral ou nervosismo que pode ser desencadeado pela percepção de si mesmo ser vulnerável de alguma forma.

Na insegurança emocional o sentimento de incapacidade é predominante e com isso acaba prejudicando a autoimagem que a pessoa tem sobre si, levando ela a se enxergar como alguém incompetente e inferior as outras pessoas.



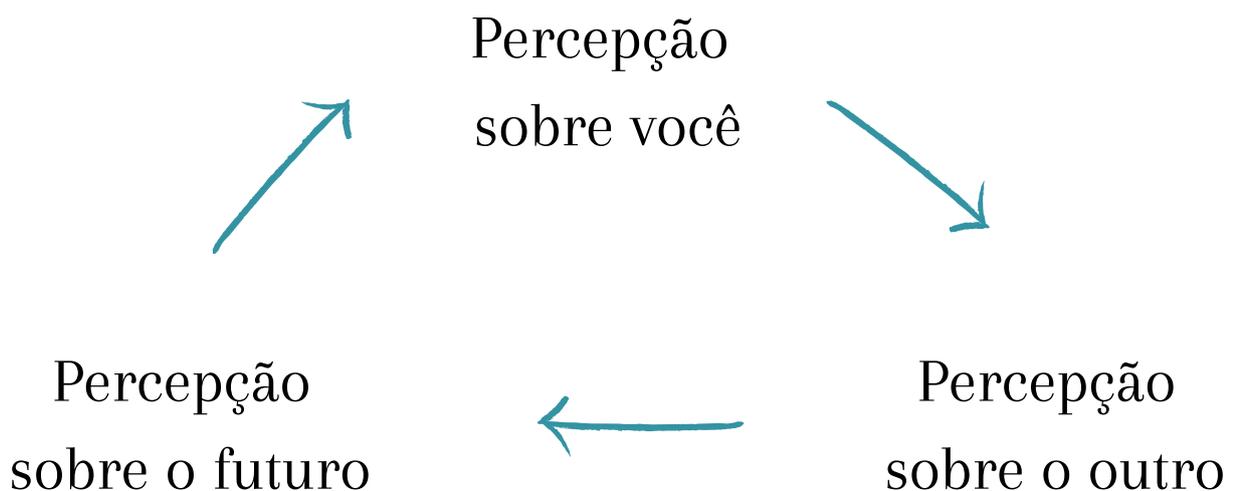
## PRINCIPAIS SINTOMAS



## AS CONSEQUÊNCIAS DA INSEGURANÇA EMOCIONAL

Quando você não consegue lidar com as suas inseguranças, provavelmente ela irá moldar o seu comportamento e a sua visão de mundo.

Hoje eu vou te apresentar três estágios da insegurança emocional que pode estar afetando a sua vida:



## NA PERCEPÇÃO SOBRE VOCÊ

Na insegurança emocional, a autoimagem e a autoestima ficam fragilizadas. Muitas vezes você dúvida sobre as suas capacidades e potencialidades. E sempre se coloca em posições inferiores as outras pessoas, por não reconhecer dentro de si força, autenticidade e habilidades.

Se você está nesse estágio, provavelmente você fica com medo ou com dúvidas de tomar escolhas e decisões. Coisas que para as pessoas a sua volta parece ser simples, para você parece ter um peso muito grande.

Uma das consequências disso, é que você passa a se prender dentro de uma gaiola por conta do medo. E acaba perdendo várias oportunidades na sua vida.

## NA PERCEPÇÃO SOBRE O OUTRO

Nesse estágio é muito comum ter a sensação de que as pessoas a sua volta são mais inteligentes, autênticas ou até mesmo mais atraentes do que você. Sem querer você acaba comparando a sua vida com as das outras pessoas, como forma de se diminuir.

Te dá a sensação de que na vida delas as coisas acontecem de forma mais fácil e menos complicada do que na sua.

E com isso você fica com medo de ser vulgado ou rejeitado por essas pessoas, por você ter a sensação de que é inferior a elas.

Uma das consequências disso, é que você fica com medo e inseguro de compartilhar seu conhecimento, ideias e valores com as outras pessoas.

## NA PERCEPÇÃO SOBRE O FUTURO

Sentir insegurança em relação ao seu futuro, é muito comum nesse estágio. A pessoa que vive na insegurança emocional, não tem o hábito de pensar sobre o seu futuro ou planejá-lo.

Se você se encontra nesse estágio, provavelmente você não se sente confortável em criar planos ou pensar sobre o seu próprio futuro. Você vive mais no presente por ter medo de se frustrar lá na frente ou não ter suas expectativas alcançadas.

Uma das consequências disso, é que você deixa de criar planos, sonhar e ter objetivos concretos. E com isso te trás uma sensação de não existência ou importância no mundo.

# POR QUE PERMANECER DA MESMA FORMA QUANDO HÁ POSSIBILIDADES DE MUDANÇA?

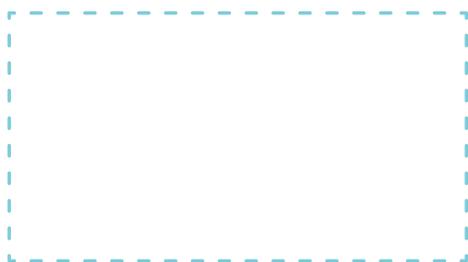
A psicoterapia é um dos maiores caminhos, para você entender com profundidade em que momento da sua vida que a insegurança emocional começou a ter uma grande proporção.

Através da psicoterapia você também desenvolve recursos de como lidar com essas inseguranças, para ter uma vida mais leve.

Nesse ebook vou te dar **3 exercícios práticos**, que vai te ajudar a repensar sobre os seus medos e inseguranças, para que você consiga controlá-los de uma forma mais assertiva.

# AGORA É COM VOCÊ!

Escreva suas 5 maiores qualidades:



Agora reflita quais são as vantagens e benefícios que você possui em ter essas 5 qualidades. No que elas podem te ajudar se você cada vez mais desenvolvê-las?

# AGORA É COM VOCÊ!

Pergunte para 2 amigos, quais são as 2 qualidades que mais representa você.

**Amigo 1**



Qualidade 1

**Amigo 2**



Qualidade 1



Qualidade 2



Qualidade 2

Todos os momentos em que você se sentir inseguro ou com medo, lembre-se dessas qualidades, que as pessoas enxergam em você.

# AGORA É COM VOCÊ!

Liste 4 pensamentos que não te ajudam emocionalmente:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Liste 4 pensamentos que te ajudam emocionalmente:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Refleta quais comportamentos contribuem para que você tenha mais contato com esses **pensamentos que te ajudam.**

E reflita quais comportamentos você precisa eliminar da sua vida, para que esses **pensamentos que não te ajudam** diminuam cada vez mais.

## PARA REFLETIR...

São pequenas atitudes e pequenos passos que precisamos tomar todos os dias, para a mudança começar acontecer.

Muitas vezes queremos receitas prontas e milagrosas para mudar a nossa vida, sendo que a resposta e o poder de mudança sempre estará dentro de você.

É preciso começar a olhar para dentro de si e encontrar respostas, você é muito maior que o seus medos e inseguranças. As vezes o que falta na sua vida é você se conectar com uma parte sua que até então é desconhecida.

Obrigado  
por chegar  
até aqui!

**SE VOCÊ GOSTOU  
DESSE EBOOK E ELE  
TE AJUDOU DE  
ALGUMA FORMA**



@raphaelsantopsico

Ficarei muito feliz em ler um feedback seu.

Então se você gostou, me conte o que achou pelo direct do instagram, será um prazer poder conversar com você.

RAPHAEL SANTOS - PSICÓLOGO  
CRP: 04/55010