
Eu



10
passos

para uma
autoestima
elevada

Dove



beleza real

saiba quem é:
em defeitos,
mas também
em qualidades



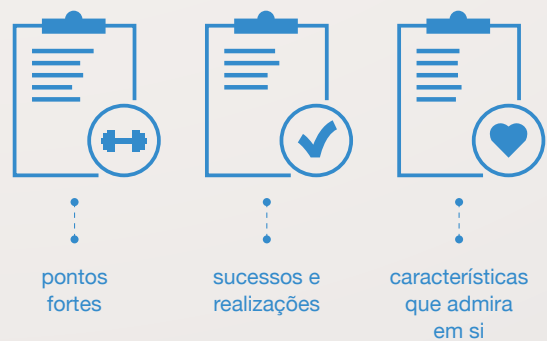
Ter qualidades e defeitos, acertar e errar, tudo faz parte de ser humano. Conhecer-se, sem se julgar ou ajuizar, é o primeiro passo para se sentir melhor com a pessoa que é.

Lembre-se que nada tem de ser bom ou mau em nós, podemos simplesmente observar características que temos, e são o que são.

Ainda que possamos querer mudar ou melhorar algo em nós ou aspetos da nossa vida, é possível e desejável valorizarmo-nos e aceitarmo-nos tal como somos.

experimente...

Fazer três listas, uma com os seus **pontos fortes**, uma com os seus **sucessos e realizações** e outra com as **características que admira em si**. Peça ajuda a um familiar ou amigo. Vai ficar surpreendida com o que vão partilhar consigo. Leia regularmente as listas.



pensamentos
negativos
deixe-os ir
com o vento



Aquilo que pensamos ou dizemos na nossa mente tem impacto na forma como nos sentimos e como nos vemos a nós mesmos. Alterar os discursos internos e a visão interna que temos do mundo, mesmo que com esforço e de forma artificial, tem impacto no nosso cérebro, uma vez que as palavras, imagens e pensamentos que passam pela nossa mente, podem causar emoções negativas ou positivas.

Por isso, mais vale tentarmos ser mais ativos e estimular o nosso cérebro para caminhos (informação) mais positivos.

experimente...

Estimular o seu cérebro a **procurar situações positivas** de uma forma simples. Todos os dias, antes de dormir, escreva **3 coisas que fez bem** (coisas simples, como uma conversa agradável ou um prato novo que cozinhou). Note como se sente ao relembrar esses momentos.

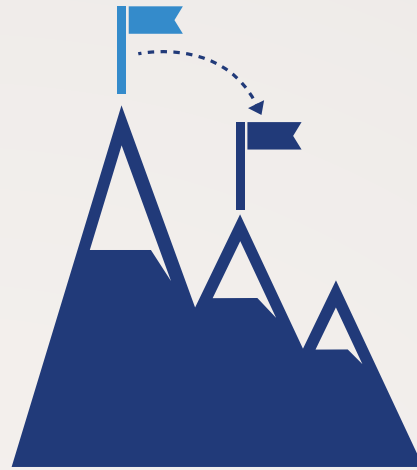


3 coisas
que fez bem



procurar situações
positivas

tenha
objetivos,
mas aprenda
a dosear as
expetativas

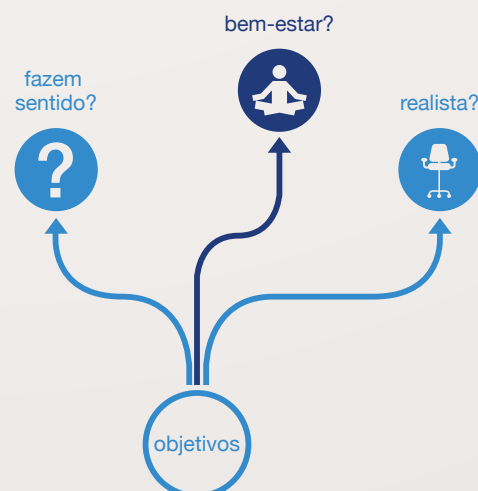


Não há problema em ter padrões de exigência mais elevados, desde que não sejam idealistas e rígidos, pois dessa forma poderá haver maior frustração e desistência quando as coisas não correrem como planejado.

Ajuste os seus objetivos de forma a serem realistas e alcançáveis em tempo útil e verá que terá mais motivação para os alcançar, bem como mais facilidade em encontrar soluções eficazes para realizar os seus desejos.

experimente...

Parar um pouco para **pensar quais os objetivos que têm direcionado a sua vida**. E coloque-se estas questões:
Estes objetivos **fazem sentido?**
Sente **vitalidade e bem-estar** enquanto os vive?
Os seus objetivos são **realistas?**



dê o “maior”
presente que
conseguir a si!



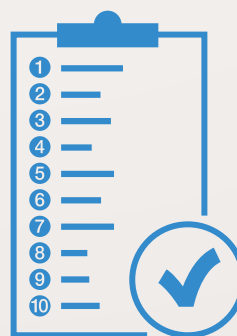
Além de ficar feliz pelo esforço que coloca para alcançar as suas metas, por que não dedicar a si mesma uma atenção especial? Muitas pessoas não pensam em fazer isto, embora estejam sempre prontas a fazê-lo pelo próximo.

Porque não presentear-se hoje com algo que lhe seria muito prazeroso, como fazer uma caminhada, tomar um banho de espuma relaxante ou comprar um ramo de flores?

Estas pequenas coisas fazem com que se sinta uma pessoa especial!

experimente...

Dedicar algum tempo a **anotar dez coisas diferentes que lhe possam proporcionar satisfação**, como recompensa pelos seus esforços em mudar e alcançar os seus objetivos. **Depois não se esqueça de os cumprir!**



10 coisas que lhe proporcionam satisfação

porque no
cuidar está
a felicidade:
cuide muito
bem de si!



Tenha uma atitude positiva para si próprio, de forma a sentir que está bem consigo mesma e se sente bem na sua pele. Dê atenção e cuidado para as suas necessidades reais, tanto físicas, como psíquicas. Adote um estilo de vida saudável, com uma alimentação equilibrada, exercício físico regular e uma boa rotina de sono. Tenha também bons hábitos de higiene e apresentação, seleccionando, por exemplo, a roupa que a faça sentir mais confortável e confiante.

experimente...

Não ficar à espera de vontade para **fazer exercício**, faça!

Regular melhor os seus **horários de sono e de refeições**.

Escolher uma **roupa em que se sinta bem**, independentemente, do que os outros possam pensar.

Dar **um mimo** a si mesma.

regular horário



sono



roupa confortável



refeições

as pessoas
são o melhor
da sua vida!

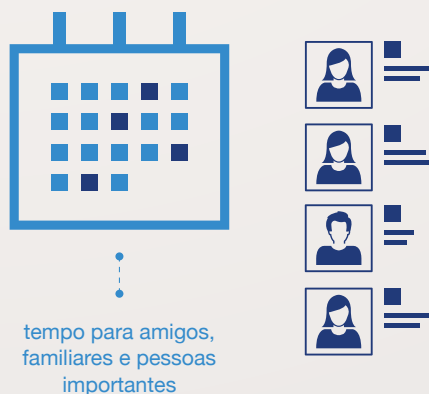


A nossa autoestima é o resultado não só da nossa relação interna, mas também das relações que temos com os outros.

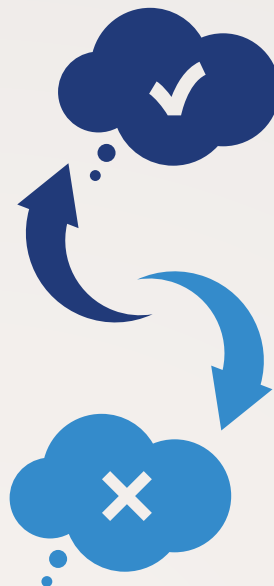
Desde cedo na nossa vida, estar com as outras pessoas, com pessoas de quem gostamos, ajuda o nosso cérebro a ficar mais tranquilo e ajuda-nos a sentir mais seguros. Por isso, quando passamos tempo de qualidade com quem gostamos e deixamos que essas pessoas façam parte dos momentos bons e maus da nossa vida, sentimo-nos mais confiantes, porque sabemos que eles serão sempre um espaço de conforto para nós.

experimente...

Mais do que obrigações diárias e profissionais, colocar na sua agenda **tempo para estar com amigos, familiares e pessoas importantes**. Qualquer motivo será ideal para partilharem um momento.



a autocrítica, uma inimiga a abandonar

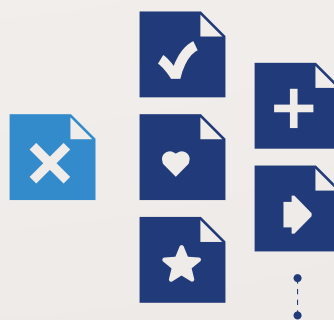


Muitas vezes temos objetivos que são sabotados pela nossa própria autocrítica. Queremos emagrecer, ter um emprego melhor, ou qualquer outra coisa, mas a cabeça teima em criticar tudo o que tentamos, levando a que nos sintamos tão mal que desistimos. E depois de desistirmos ainda nos sentimos mais fracassados!

É importante estarmos atentos ao nosso auto-criticismo para podermos interromper a espiral de pensamentos negativos, ajudando a nossa mente a focar-se em pensamentos mais realistas que nos ajudem a tolerar situações stressantes e que nos motivem a suportar essas experiências.

experimente...

Reparar nos seus pensamentos de crítica dizendo para si mesma: “é só um pensamento, nada diz de verdade!”. Tenha uma pequena **lista com 5 pensamentos opostos à sua crítica** que possa colocar num post-it na carteira ou no espelho lá de casa, para se lembrar que há outra forma de pensar.



5 pensamentos
opostos à sua crítica

lembre-se: “eu tenho valor”



Quantas vezes já pensou: “gostaria que valorizassem o que eu faço”, “ninguém me agradece por nada do que faço”?

Não fique dependente da aprovação e valorização dos outros. Dê valor a si mesma, pelo aquilo que é, pelo que faz e o que tem conseguido alcançar.

Lembre-se que apesar dos problemas e dificuldades da vida, é uma pessoa única, especial e com valor e merece sentir-se bem consigo mesma.

experimente...

Recordar momentos em que a sua participação ou ajuda foram valiosas, **reconheça o seu valor e elogie-se!** Reserve um minuto, várias vezes por dia para praticar os três "A's" da autoestima: **Aprecie, Aceite e Aprove-se.**



saia da sua
zona de
conforto,
se não
conseguir,
arraste-se



O cérebro define o que parece ser um perímetro de segurança, afastando-nos de atividades, locais ou situações onde possamos fazer algo de errado ou experienciar insucesso (zona de conforto) dando a sensação de que somos incapazes fora deste perímetro.

Sem nos apercebermos, perdemos constantemente a possibilidade de experimentarmos desafios novos e termos experiências de sucesso, que podem reforçar a nossa autoconfiança.

experimente...

Desafiar-se com **uma atividade que sempre quis fazer**, mas nunca teve coragem (o grupo de dança, a descida no rio...). **Desfrute o momento** e mais tarde note como se sente por ter experimentado, veja o que aprendeu e como se vê nesse preciso momento.

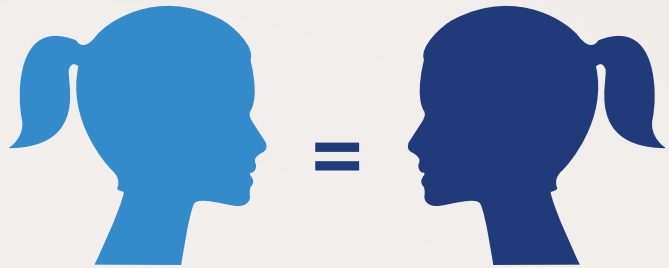


⋮
desafie-se

10.



quando se
comparar,
permita-se
ser igual a si
mesma



É saudável termos os outros como exemplo, mas é prejudicial quando todo o nosso sucesso fica dependente desse exemplo. Em vez disso, devemos ser a nossa própria medida, desafiando os receios que muitas vezes a nossa mente cria na comparação com os outros.

É natural procurarmos a sua aprovação, o seu reconhecimento, a sua medida, mas neste processo corremos o risco de sermos cada vez menos semelhantes a nós mesmos e por isso nunca nos sentirmos bem na nossa própria pele.

experimente...

Refletir um pouco sobre a pessoa que é e as características que tem. Pergunte-se quem são as pessoas que mais admira na sua vida e veja também que características elas têm (não só positivas mas também negativas). **Reconheça como é normal** e aceite que pode ser tal como é.



reflita e aceite
que pode ser tal como é

Dove



beleza real