

GUIA COMPLETO SOBRE

AUTOESTIMA

por Thaiana F. Brotto
Psicóloga-CRP 06/106524

Enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!

Sumário

Introdução.....3
1. O que é autoestima.....4
2. De onde vem a baixa autoestima.....5
3. Impacto da autoestima na vida pessoal.....8
4. Passo a passo para melhorar a autoestima.....10
Passo 1. Tente descobrir a raiz da sua baixa autoestima.....11
Passo 2. Faça o seu melhor.....12
Passo 3. Participe de atividades que o satisfaçam.....13
Passo 4. Identifique quem você é e seja fiel a si mesmo.....14
Passo 5. Pratique a autoaceitação.....15
Passo 6. Pare de colocar os outros em primeiro lugar.....16
Passo 7. Pare o diálogo interno negativo.....17
Passo 8. Encontre sua tribo.....18
Passo 9. Arrisque-se.....19
Passo 10. Encontre significado crie objetivo.....20
Conclusão.....21

CRÉDITOS DE IMAGENS:
Unsplash - Allef Vinicius, Jhay Savi, Ilya Mirnyy, Agnieszka Boeske, Bruce Mars, Damir Spanic, Zack Minor, Kinga, Cichewicz Noah Silliman, Taylor Smith.

AVISOS LEGAIS:
Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.

Introdução

Ter uma boa autoestima significa que você acredita em si. Você reconhece que tem algumas fraquezas, mas que também possui muitos pontos fortes que realmente moldam quem você é. Seu copo está sempre “meio cheio”. É ótimo ter um grupo de amigos e familiares que o apoiam reconhecendo seus pontos fortes. E claro, cada pessoa tem pontos fortes específicos. Afinal, o mundo seria um lugar chato se todos fôssemos iguais, não é mesmo?



Mas a autoestima vai muito além de sentir-se bem e ser reconhecido por amigos e familiares. Ela é a chave para todo o seu bem-estar psicológico. Pessoas com boa autoestima estão blindadas para problemas como depressão, relacionamentos abusivos, abuso de álcool e outras substâncias.

Neste e-book você vai entender tudo. O que é autoestima, sua importância para uma vida plena e como melhorar ela.

BOA LEITURA!



1. O QUE É AUTOESTIMA?

De um jeito bem simples, a autoestima é acreditar em si mesmo, acreditar que é bom e pode fazer bem as coisas. Você tem confiança em si mesmo e sabe que, aconteça o que acontecer, ficará bem.

Há uma diferença bem sutil, porém importante, entre autoestima e autoconfiança. A autoconfiança é a maneira como você se sente diante de suas habilidades.

Você pode ter uma boa autoconfiança em alguma atividade que pratique (esportes, trabalho etc.), porém uma baixa autoestima.
Já a autoestima é um sentimento que vem de dentro.

É a maneira como você se enxerga e percebe o seu valor. A baixa autoestima faz com que você se perceba incapaz, sem valor e como sendo "pior que os outros".

2. DE ONDE VEM A BAIXA AUTOESTIMA

A baixa autoestima pode ter origem em diversos fatores. É influenciada pela maneira como outras pessoas nos veem e nos tratam, e por nossos relacionamentos.

E é por isso que a influência de nossos pais tem o impacto mais significativo em nossa autoestima. Mas também existem muitos outros fatores que podem ser responsáveis pela baixa autoestima.



CONFIRA A SEGUIR!

Uma infância infeliz:

Aqueles que cresceram com pais severos, muito críticos, abusivos ou negligentes têm maior probabilidade de enfrentar desafios com sua própria autoestima. Já quem experimentou aceitação, aprovação e afeto têm maior probabilidade de ter uma maior autoestima.

Experiências de fracasso:

para algumas pessoas a autoestima está ligada ao seu sucesso e realizações ou à falta dele. Isso inclui situações de fracasso ou o não atingimento de metas ou expectativas.

Experiências traumáticas:

Abaixa autoestima também pode resultar de experiências ruins ou eventos traumáticos, como algo que alguém lhe disse ou algo que alguém fez. Essencialmente, pode resultar de qualquer coisa que tenha suscitado sentimentos de vergonha, culpa ou falta de valor.

Autoimagem desfavorável:

Talvez para você, como para muitas pessoas, a raiz da baixa autoestima esteja em seus sentimentos sobre sua aparência ou imagem corporal. Não se trata apenas de como você se parece, mas de como você se sente.

Somos bombardeados com mensagens sobre padrões inatingíveis desde a infância. Ninguém nunca é bom o suficiente. Ou muito gordo, muito magro, muito baixo, alto demais etc.



A baixa autoestima pode levar a problemas significativos de saúde física e mental, incluindo ansiedade, depressão, distúrbios alimentares e dependência química.

Por outro lado, uma boa autoestima o ajudará a ter mais saúde e bem-estar, melhores relacionamentos e níveis mais altos de felicidade, satisfação e sucesso.

3. IMPACTO DA AUTOESTIMA NA VIDA PESSOAL

Pessoas com baixa autoestima podem se considerar inadequadas, incompetentes e até desagradáveis. Embora muitas vezes saibam, no nível "consciente", que essas condições não são verdadeiras, ainda assim as sentem profundamente por dentro.

É isso que torna os desafios da autoestima tão complicados. O problema real não se trata da realidade do que é, mas a forma como alguém se sente.

Aqueles com baixa autoestima podem parecer socialmente retraídos ou quietos, negativos, inseguros, indecisos, infelizes ou até irritados. É mais provável que eles se encontrem em relacionamentos prejudiciais, tenham medo do fracasso e se preocupem demais com o que os outros pensam.

Por outro lado, aqueles com alta autoestima, na maioria das vezes, sentem um forte senso de valor próprio, confiança e autoaceitação.

Eles tendem a encontrar-se em relacionamentos saudáveis (e abandonar os ruins), cuidam de si mesmos e são mais resistentes quando confrontados com contratempos, obstáculos e falhas.

Em geral, eles tendem a defender mais o que acreditam e não têm medo de dizer o que pensam.

M

4. PASSO A PASSO
PARA MELHORAR A AUTOESTIMA

Geralmente, a autoestima é uma percepção de valor de si mesmo. Ou seja, menos tem a ver com quem você é e sim de como se sente consigo mesmo. Por isso, a solução para aumentar a sua autoestima é algo que precisa vir de dentro para fora, não de fora para dentro.



Fortalecer sua autoestima não é uma tarefa fácil. É uma tarefa que demanda tempo e esforço mas vale a pena.

Você colherá muitas recompensas e benefícios por toda a vida.



Que tal umas dicas de como fazer isso?

Passo 1. *Tente descobrir a raiz da sua baixa autoestima*

Identificar a(s) causa(s) raiz) real(is) da sua baixa autoestima é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para recuperá-la.

Nomeamos muitas razões acima. Talvez uma delas, em particular, tenha lhe chamado a atenção...

Quaisquer que sejam as experiências que você tenha tido, e qualquer que seja o problema raiz, recomendo que você peça a alguém que o apoie durante o processo para identificar e lidar com isso.

Passo 2. Faça o seu melhor

Às vezes, conselhos simples são os melhores. Quando você faz o seu melhor rir ou coloca todo o seu esforço em cada dia, começa a se sentir melhor consigo mesmo.

Agora, o seu melhor pode mudar diariamente. Terão dias em que você se sairá bem e outros nem tanto. E isso está ok. É importante lembrar-se de que você está fazendo o melhor possível com o que tem, agora — naquele momento, naquele dia, nessa situação, com esse período de tempo, com seu nível de habilidade ou conhecimento.

Quando você sabe que fez o seu melhor, não se arrepende e diminui a culpa. Você também reduz a autocrítica.



Passo 3. Participe de atividades que satisfaçam

A palavra-chave aqui é satisfação. Encontre coisas que lhe proporcionem um profundo sentimento de satisfação, um sentimento de plenitude e propósito.

Com demasiada frequência, nos envolvemos em atividades ou relacionamentos que nos deixam constrangidos, vazios ou péssimos com relação a nós mesmos.

É hora de colocar mais foco, tempo e esforço para fazer as coisas que são boas para o seu corpo, mente e espírito; e se envolver em coisas que fazem você se sentir inteiro e pleno.

Identifique o que lhe satisfaz mentalmente (por exemplo, resolver um grande problema ou criar algo novo), emocionalmente (por exemplo, sair com amigos ou ser voluntário), fisicamente (por exemplo, exercitar-se, comer direito ou cuidar do seu corpo) e espiritualmente (por exemplo, meditação).

Quando você se envolve em algo que faz você se sentir bem e lhe faça sentir útil, você experimenta uma melhor autoestima.

Passo 4. *Identifique quem você é seja fiel a si mesmo*

A autoconsciência é essencial para o seu sucesso na vida e na sua autoestima. Em alguns casos, a falta de autoestima decorre da falta de conhecimento de quem você realmente é e do valor que traz. Muitos de nós gastamos tanto tempo tentando nos encaixar que perdemos completamente nosso senso de identidade.

Gaste tempo conhecendo a si mesmo. Tire um tempo para identificar quem você é. Algumas estratégias importantes para começar a se conhecer:

- Identificar seus pontos fortes e talentos;
- Reconhecer seu valor, descobrindo suas paixões;
- Entender seus valores e o que é importante para você;
- Pensar em como você deseja servir ou contribuir para o mundo;
- Reconhecer seus pontos fracos.

Passo 5. Pratique a auto aceitação

Tome a decisão de aceitar o imperfeito em você. Saiba que, independentemente do que lhe disseram, do que ocorreu, do que você fez de errado ou dos desafios que enfrentou, você é suficiente.

Você está fazendo o melhor que pode com o que tem.

Todos nós queremos ser aceitos por quem somos pelos outros. Mas primeiro, devemos nos aceitar.



Passo 6. Pare de colocar os outros em primeiro lugar

Quando você deixa os outros te empurrarem, coloca as necessidades deles antes das suas, ou cede ao que todo mundo quer, porque você não quer ficar de fora, isso diminui sua autoestima.

Você está colocando as necessidades deles à frente das suas e sua mente pensa: "Acho que não sou tão importante".

Você também precisa cuidar de si mesmo. Se não se amar, em primeiro lugar, não se sentirá realmente satisfeito.

Com que frequência você deixa o que os outros pensam de você ou precisa de você dite suas ações ou decisões?

Seja forte. Seja assertivo. Defenda-se. É hora de identificar o que você precisa. Identifique o que você quer e para a sua vida.

Decida o que é importante para você. Nomear essas coisas lhe dará uma "bússola interior" para guiá-lo. Em seguida, identifique seus limites e os valores não negociáveis em sua vida.

O que você não está mais disposto a suportar? Esclareça essas coisas agora. Portanto, quando chegar a hora de recuar, levantar-se ou educadamente dizer 'não', você tem o 'apoio' e a orientação interna para fazê-lo.

Passo 7. Pare o diálogo interno negativo

Muitas de suas crenças internalizadas vêm da "história" negativa que você está contando para si mesmo. Sua mente acredita no que você conta.

A história que você está repetindo irá reforçar e fortalecer em seu sistema de crença.

Diga a si mesmo que você é inútil e incapaz; sua mente acreditará nisso. Diga a si mesmo que você é capaz e incrível; sua mente também acreditará nisso.

Descubra o diálogo interno negativo e substitua-o pelo diálogo interno positivo.

Passo 8. Encontre sua tribo

Como grande parte de nossa autoestima é influenciada por nossos relacionamentos e pela maneira como os outros nos veem e nos tratam, é ainda mais crítico que você se rodeie de pessoas saudáveis, animadoras, encorajadoras e de apoio.



Não estou dizendo que você precisa se cercar de um monte de pessoas superficiais que constantemente elogiam seu caminho.

Para isso funcionar, tem que ser sincero e verdadeiro

Encontre pessoas que conheçem o verdadeiro você – pessoas que podem falar sobre o valor que você traz, seus talentos; pessoas que podem ser reais com você, compartilhando o positivo e o construtivo de uma maneira edificante.

Encontre seu pessoal.

Encontre sua tribo.

Passo 9. Arrisque-se

Muitas mentes brilhantes compartilharam que o fracasso foi a chave do seu sucesso, o trampolim para a sua grandeza e o catalisador para o seu crescimento. Você pode ter ouvido várias histórias sobre isso, não é mesmo?

Arriscar-se, enfrentar falhas e criar resiliência é a chave para aumentar a autoestima. Afinal, se você nunca se arriscar, nunca saberá – e ficará preso em sua história.

Cada vez que você supera um pequeno desafio ou se recupera de um revés, constrói esse "músculo" chamado resiliência. As pessoas não se arrependem de falhar, mas sim de tentar.

Quanto mais você tenta e se arrisca mais forte você e sua autoestima se tornarão.

Passo 10. Encontre significado crie objetivo

Como seres humanos, todos precisamos aprender, desenvolver, crescer e contribuir. Quando você sofre de baixa autoestima, isso pode criar um ciclo vicioso.
É hora de quebrar o ciclo.

Tome atitudes que permitam que você se torne quem realmente é capaz de ser. Talvez basta encontrar algo que lhe dê significado.

Por exemplo, o ato de ajudar os outros — contribuindo, oferecendo-se como voluntário — pode não apenas aumentar a autoestima, mas também a felicidade, a saúde e a satisfação.



Comece com algo pequeno e suba. Cada pequeno sucesso trará mais confiança e, finalmente, um forte senso de autoestima.

Conclusão

Sejamos honestos, a jornada para aumentar a autoestima não é fácil. Pode ser desafiadora, mas ela irá lhe fornecer profundidade, força, caráter e resiliência.
Se a recompensa for uma maior e melhor autoestima, o que resulta em melhores relacionamentos, melhor carreira, maior saúde e bem-estar, mais sucesso e maior senso de autoestima, vale a pena.

Enquanto você vive em uma sociedade que constantemente o bombardeia com mensagens de não ser suficiente e de como pode**ria ser melhor, lembre-se disso:**

Você é demais. Você é merecedor de amor, felicidade e sucesso. Você é digno. Você é imperfeitamente perfeito.

Não é por acaso que você chegou aqui, neste planeta, neste exato momento. Você não é um erro. E mesmo que você se sinta inadequado, indigno ou indigna, saiba que você não é nada disso. Você é o suficiente!

Você pode não ser capaz de acreditar nisso ainda, mas uma parte de você, no fundo, sabe que isso é verdade.
Agora, é hora de seguir as etapas acima e perceber tudo isso por si mesmo!

SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524
Você pode saber mais Sobre Mim e sobre a Minha História
Contato: 11 4564-7707

- Consultórios da Thaiana Brotto
- Berrini:
  www.psicologosberrini.com.br
- Brooklin:
  www.psicologoeterapia.com.br
- Parque da Cidade:
  www.psicologo.com.br
- Redes Sociais
  @cantinhodapsicologa
  /CantinhodaPsicologa

- Para leitura: São mais de 800 artigos!
- Mais de 300 artigos no site:
  www.psicologosberrini.com.br/sitemap
- Mais de 350 artigos no site:
  www.psicologoeterapia.com.br/sitemap
- Mais de 100 artigos no site:
  www.psicologo.com.br/sitemap

ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!
Enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!