7 dicas práticas para melhorar a autoestima

(bônus: 1 exercício ericksoniano para estimular o amor próprio e aceitação)

Proibida a reprodução integral ou parcial por terceiros para fins comerciais

ACT
INSTITUTE


“
Autoestima é a reputação que adquirimos conosco mesmo
Nathaniel Branden

A autoestima positiva é um requisito primário e básico para uma vida equilibrada. Fora do âmbito biológico, a questão psicológica mais importante é a autoestima, afinal, quando ela está em baixa, problemáticas como ansiedade, medo do sucesso, dependência, trauma e, até mesmo, depressão, podem aflorar.

Sabe-se hoje que a autoestima forma-se a partir de dois componentes: o senso de competência pessoal e o sentimento de valor próprio. O modo de lidar com a vida e resolver problemas são reflexos diretos do seu nível de autoestima.

Ela está ligada a própria essência do nosso ser; ela é a fonte do que você pensa e sente sobre si mesmo. Autoestima positiva é o fundamento de tudo, em todas as áreas de sua vida, desde do respeito a si próprio até a sua habilidade de levantar a voz pelos seus melhores interesses e para o bem maior.



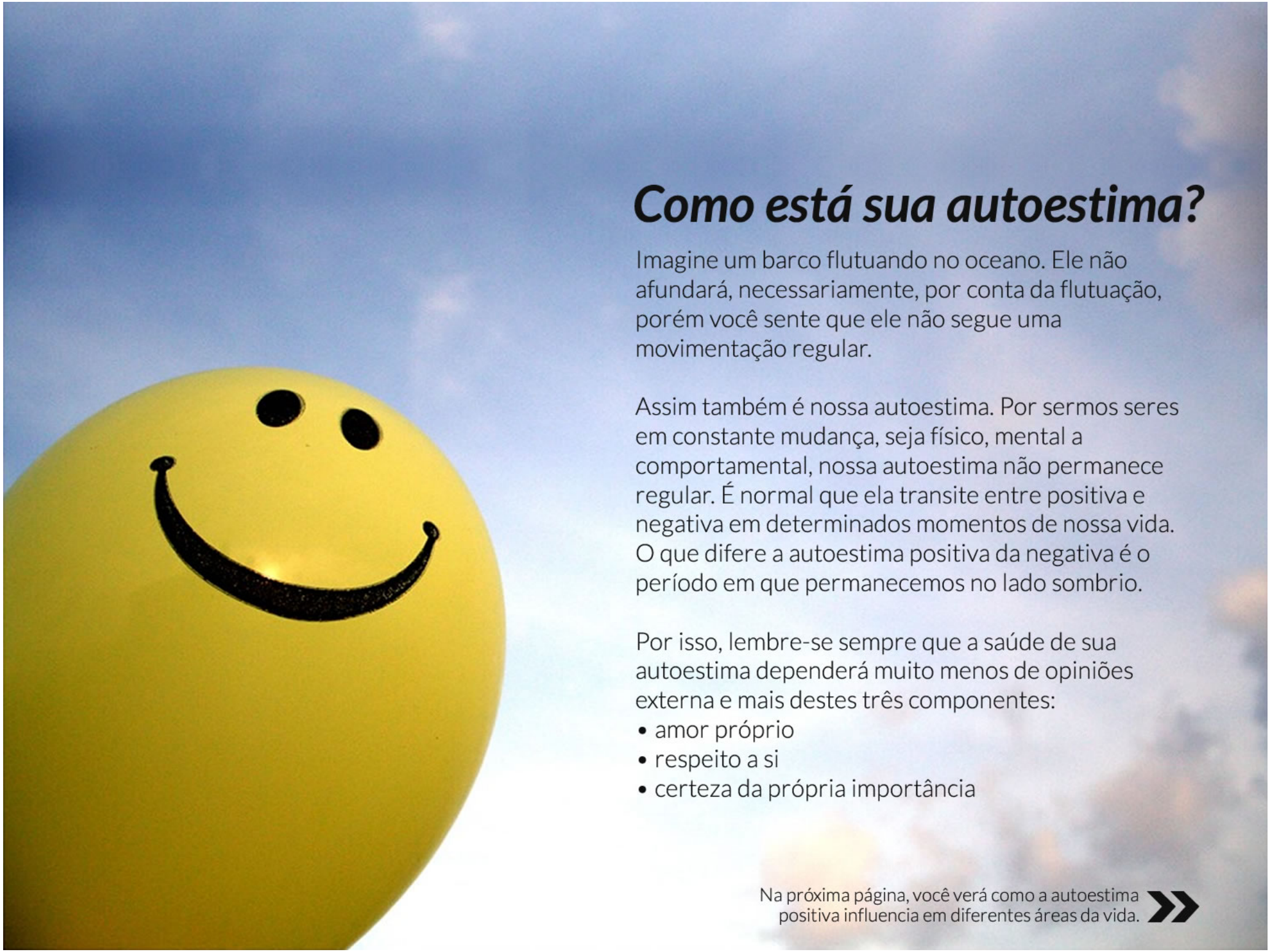
ACT
INSTITUTE
BUILDING FROM WITHIN

O **Ph.D. Stephen Paul Adler**, hipnoterapeuta Ericksoniano, define a autoestima positiva com clareza e precisão quando diz que "a autoestima positiva caracteriza-se pelo fato de você não guerrear consigo mesmo, nem com os outros".

"Notamos que uma pessoa tem a autoestima elevada quando percebemos que ela é confiante, competente e realmente amável consigo mesma, respeitando o seu jeito perfeitamente imperfeito. O oposto disso, a baixa autoestima, refletirá em uma pessoa que sente-se totalmente fora de sintonia com a vida. A baixa autoestima é tão nefasta que, mesmo quando o ser em questão atinge o sucesso, ela continua a insistir e apoiar o sentimento de que tudo é uma farsa e que é apenas uma questão de tempo para ser exposto", complementa Stephen Paul Adler.

Uma autoestima saudável não segue um padrão geral. Somente você poderá dizer a si mesmo o que te faz sentir-se confiante e apaixonado pela vida. Infelizmente, capas de revistas e regras ditadas ela sociedade sobre o que é belo ou não têm ofuscado, e muito, a nossa perspectiva sobre este assunto.





Como está sua autoestima?

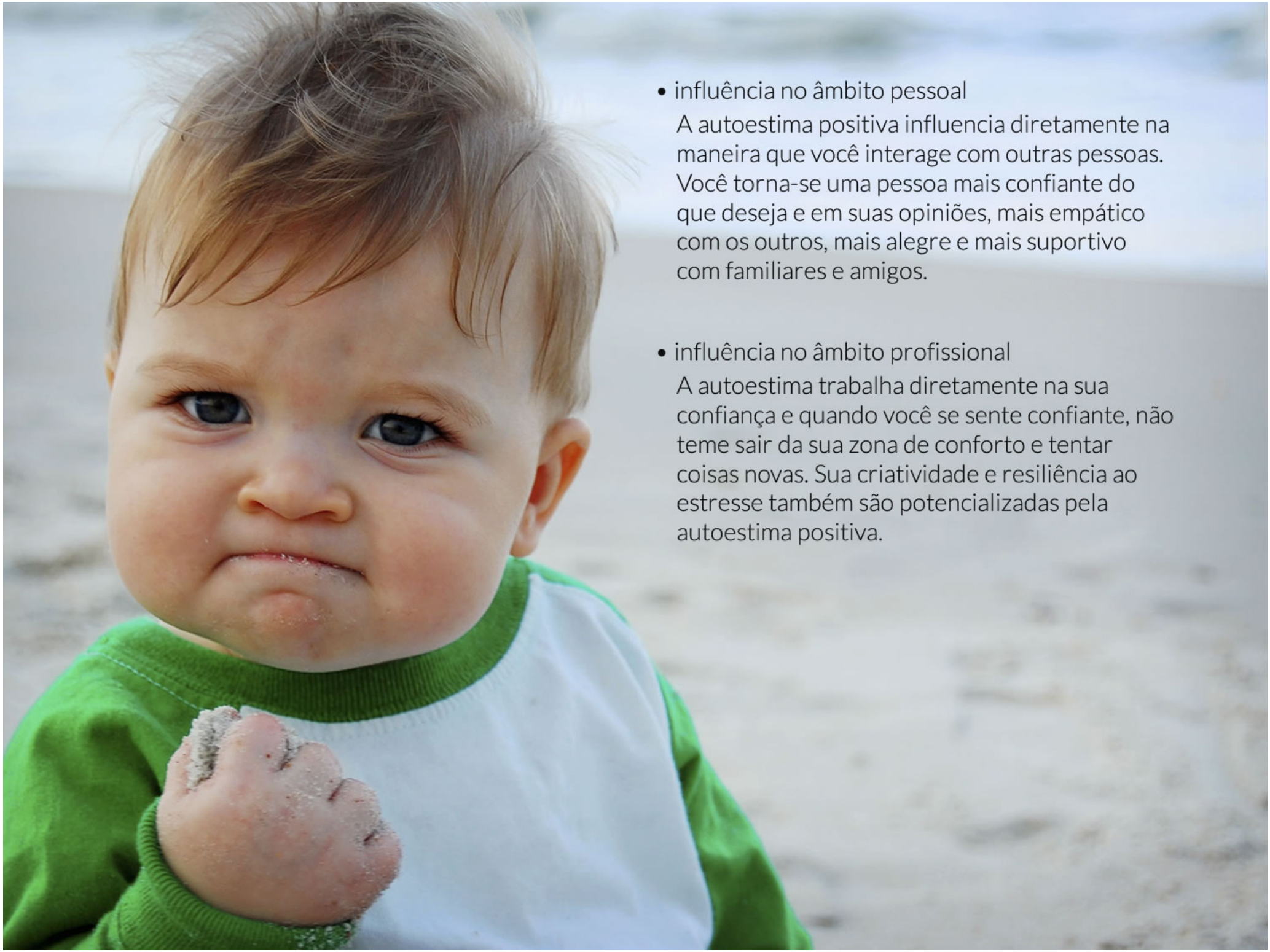
Imagine um barco flutuando no oceano. Ele não afundará, necessariamente, por conta da flutuação, porém você sente que ele não segue uma movimentação regular.

Assim também é nossa autoestima. Por sermos seres em constante mudança, seja físico, mental a comportamental, nossa autoestima não permanece regular. É normal que ela transite entre positiva e negativa em determinados momentos de nossa vida. O que difere a autoestima positiva da negativa é o período em que permanecemos no lado sombrio.

Por isso, lembre-se sempre que a saúde de sua autoestima dependerá muito menos de opiniões externa e mais destes três componentes:

- amor próprio
- respeito a si
- certeza da própria importância

Na próxima página, você verá como a autoestima positiva influencia em diferentes áreas da vida. »

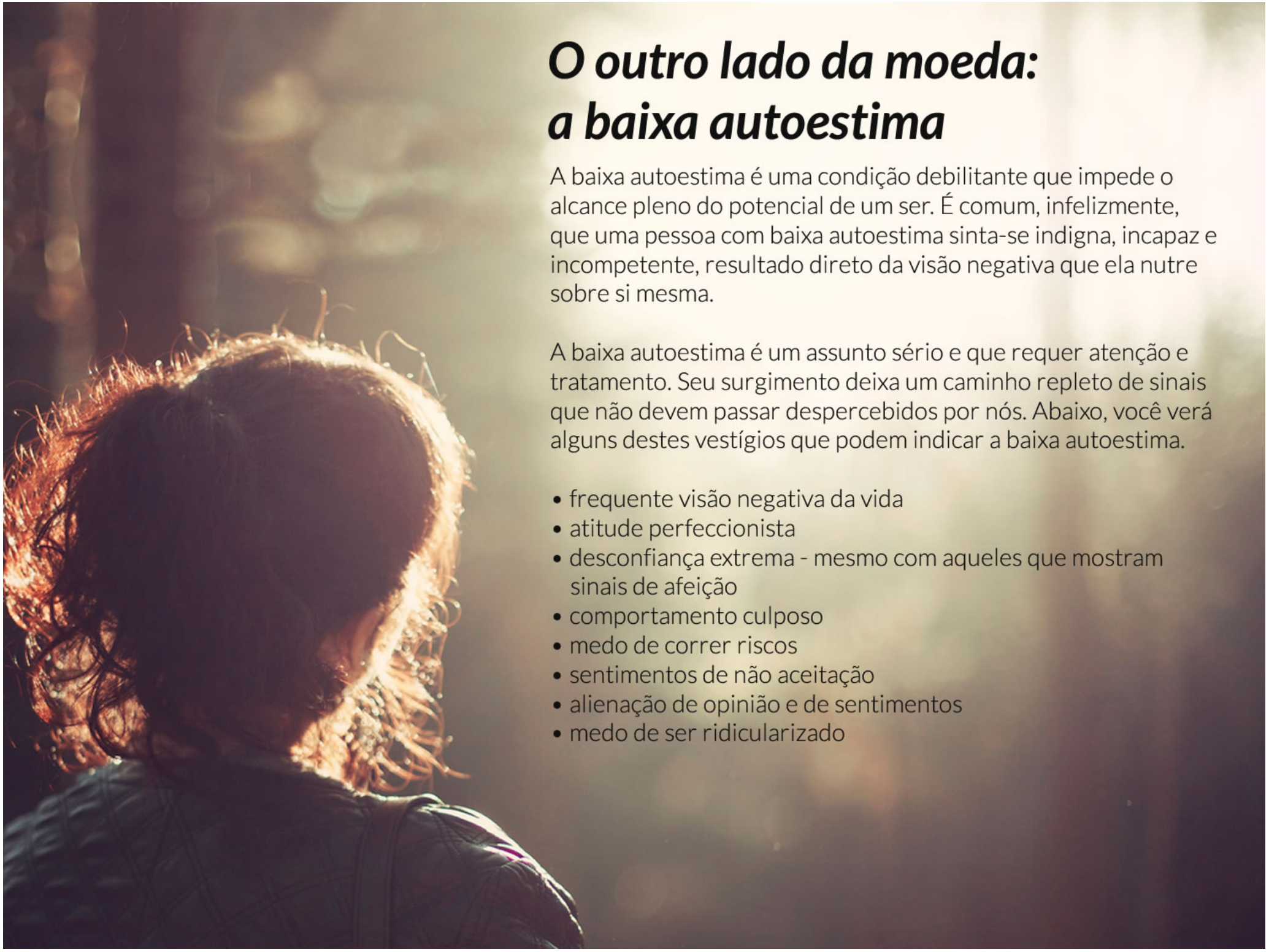


- influência no âmbito pessoal

  A autoestima positiva influencia diretamente na maneira que você interage com outras pessoas. Você torna-se uma pessoa mais confiante do que deseja e em suas opiniões, mais empático com os outros, mais alegre e mais suportivo com familiares e amigos.

- influência no âmbito profissional

  A autoestima trabalha diretamente na sua confiança e quando você se sente confiante, não teme sair da sua zona de conforto e tentar coisas novas. Sua criatividade e resiliência ao estresse também são potencializadas pela autoestima positiva.



O outro lado da moeda: a baixa autoestima

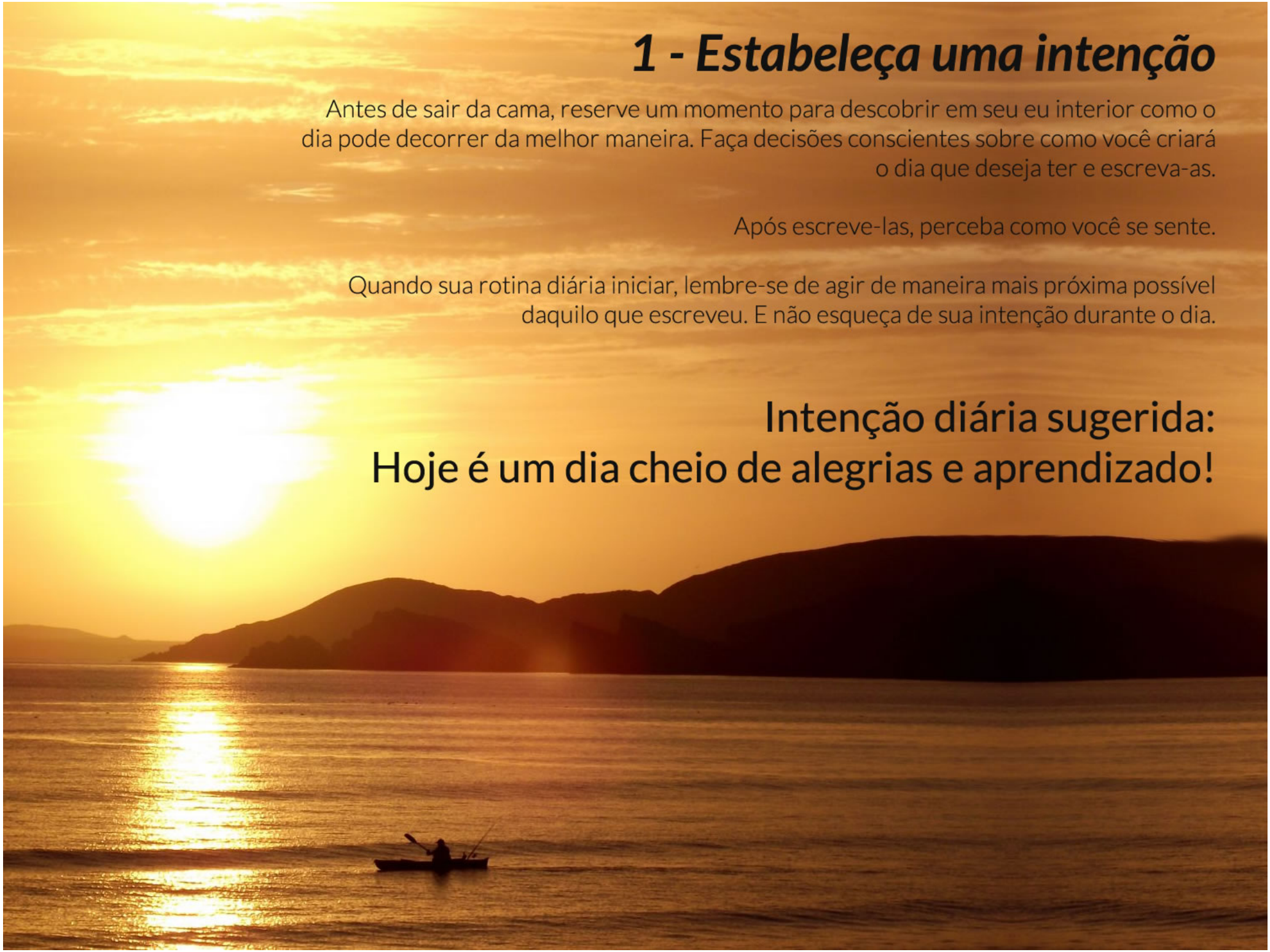
A baixa autoestima é uma condição debilitante que impede o alcance pleno do potencial de um ser. É comum, infelizmente, que uma pessoa com baixa autoestima sinta-se indigna, incapaz e incompetente, resultado direto da visão negativa que ela nutre sobre si mesma.

A baixa autoestima é um assunto sério e que requer atenção e tratamento. Seu surgimento deixa um caminho repleto de sinais que não devem passar despercebidos por nós. Abaixo, você verá alguns destes vestígios que podem indicar a baixa autoestima.

- frequente visão negativa da vida
- atitude perfeccionista
- desconfiança extrema - mesmo com aqueles que mostram sinais de afeição
- comportamento culposo
- medo de correr riscos
- sentimentos de não aceitação
- alienação de opinião e de sentimentos
- medo de ser ridicularizado

7 dicas práticas para melhorar a autoestima

ACT
INSTITUTE



1 - Estabeleça uma intenção

Antes de sair da cama, reserve um momento para descobrir em seu eu interior como o dia pode decorrer da melhor maneira. Faça decisões conscientes sobre como você criará o dia que deseja ter e escreva-as.

Após escreve-las, perceba como você se sente.

Quando sua rotina diária iniciar, lembre-se de agir de maneira mais próxima possível daquilo que escreveu. E não esqueça de sua intenção durante o dia.

Intenção diária sugerida:
Hoje é um dia cheio de alegrias e aprendizado!

2 - Seja verdadeiro consigo mesmo

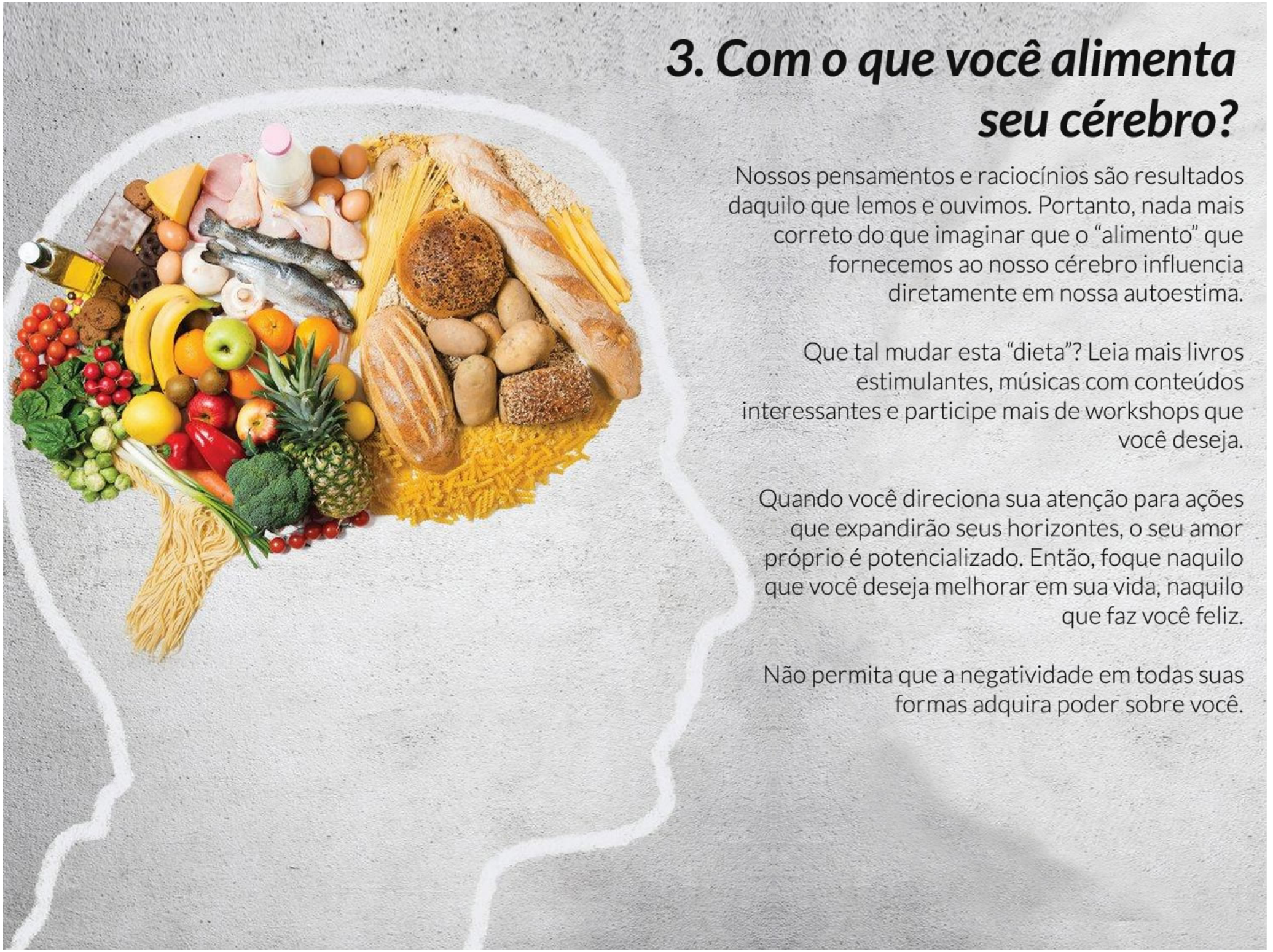
Lembre-se sempre que você tem as rédeas de sua vida. Ouvir conselhos é um ato sadio e estimulado, porém, não permita que opiniões alheias se sobreponham às suas.

Adquira, também, o hábito de agradar a si mesmo. Você é responsável pela sua própria felicidade e seus sentimentos são importantes.

"A nossa autoestima anda de mãos dadas com nossas escolhas. Cada vez que agimos em harmonia com nosso eu interior, ganhamos o próprio respeito. É simples assim. Toda escolha é importante."

Dan Coppersmith





3. Com o que você alimenta seu cérebro?

Nossos pensamentos e raciocínios são resultados daquilo que lemos e ouvimos. Portanto, nada mais correto do que imaginar que o "alimento" que fornecemos ao nosso cérebro influencia diretamente em nossa autoestima.

Que tal mudar esta "dieta"? Leia mais livros estimulantes, músicas com conteúdos interessantes e participe mais de workshops que você deseja.

Quando você direciona sua atenção para ações que expandirão seus horizontes, o seu amor próprio é potencializado. Então, foque naquilo que você deseja melhorar em sua vida, naquilo que faz você feliz.

Não permita que a negatividade em todas suas formas adquira poder sobre você.

4. Torne-se consciente sobre seus pensamentos

Permita-se observar seus pensamentos por alguns instantes. Se um pensamento em particular não é amável ou não se enquadra ao seu propósito positivo de vida, aceite a existência deste modo de pensar e, logo após, redirecione seu foco para aquilo que você realmente deseja.

Aprender a aceitar e redirecionar a atenção exige tempo e prática. Por isso, lembre-se de ser gentil com você mesmo nesta caminhada rumo à consciência e ao fortalecimento de sua vontade.



5. Tenha consciência daquilo que alimenta seu corpo

Adquirir hábitos alimentares saudáveis pode fazer toda a diferença em seu dia a dia. Alimentos processados contêm muito pouco valor nutricional, além de possuir substâncias artificiais que podem ser nocivas à saúde em l
ongo prazo.

Por isso, sempre que possível, opte por produtos frescos, como frutas e vegetais crus, ao invés de alimentos processados e hidrate seu corpo com muita água e sucos naturais.

Quando você cuida do seu corpo, fornecendo a ele bons nutrientes, naturalmente você vai se sentir melhor e com muito mais energia.



6. Celebre seu sucesso e sempre seja grato

Celebre todos seus êxitos, até mesmo aqueles pequenos.

Não espere para comemorar quando algo que imaginou ficar perfeito. Qualquer progresso é importante e deve ser celebrado. Celebrar o sucesso é o mesmo que dizer ao universo "Eu estou adorando isto. Por favor, dê-me mais". E quem não quer mais êxito em sua vida?!?!

Para sua comemoração ser melhor, agradeça o sucesso. Este é um passo importante.
Gratidão gera gratidão, além de atrair mais positivismo para sua vida.
Reflita sobre sua vida e agradeça.



7. Permita-se sentir

Apenas sinta o que você está sentindo, mesmo que seja raiva ou estresse, sem julgar ou julgar a si mesmo.

Deixe de lado a história que você criou em torno do sentimento. Ao invés de julgá-lo, abrace-o e explore o que ele representa. Sinta o que tiver que sentir. Todos e quaisquer sentimentos são para ser sentidos, e isto só pode ser feito quando você deixar de resistir e de julgar.

A chave é sentir sem criar pré-conceitos. Sem a história criada por julgamentos e sem rótulos, os sentimentos são naturalmente neutros. Sinta a sensação totalmente e veja ela se dissolver.




Bônus:
Exercício ericksoniano para
estimular a autoestima

Você quer experimentar um comportamento ericksoniano que ajudará na construção de uma autoestima positiva?

Faça o seguinte exercício: posicione-se na frente de um espelho e olhe primeiramente para o seu rosto e depois para o seu corpo. Perceba os sentimentos que esta ação trará.

Provavelmente você gostará de algumas partes e de outras não. Perceba quais partes causam agitação ou deixam você infeliz quando está olhando para si no espelho. Focalize esta parte e diga para ela "INDEPENDENTE DOS MEUS DEFEITOS OU IMPERFEIÇÕES, EU ME ACEITO INCONDICIONALMENTE", e repita essa frase mais e mais vezes, por um minuto.

Experimente integralmente o significado das suas palavras. Perceba se algo dentro de você está protestando, "mas eu não gosto desta parte". Perceba que aceitar não significa que não podemos imaginar mudanças, apenas significa experimentar sem negação. Os fatos são os fatos.

Depois de repetir a primeira frase, complemente o exercício com "ISSO SOU EU PERFEITAMENTE IMPEFEITO" e repita essa frase mais e mais vezes, também por um minuto.



Quer saber mais sobre como estimular sua autoestima e novas possibilidades em sua vida com a Hipnose Ericksoniana?



ACT
INSTITUTE

actinstitute.org
11 3798-0384