

## DESENVOLVENDO A AUTOESTIMA

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

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 mais investir em autocuidado, mais você ganha em autoestima.**

Abaixo estão **5 dicas práticas que vão melhorar sua autoestima**. Como exercício terapêutico para casa, treine, ao menos uma das dicas abaixo, e escreva sobre como foi sua experiência:

### 1. Gratidão

Está cientificamente comprovado que expressar gratidão atinge áreas específicas do cérebro, responsáveis pela sensação de prazer e felicidade.

Procure valorizar 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.

---

---

---

---

---

### 2. Atividade física

A atividade física não deve ser pensada apenas como um método para emagrecer ou ganhar boa forma, 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, 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 peso (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.

---

---

---

---

### 3. Boas companhias

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, pessoas que te façam se sentir confortável pra se você mesmo, com confiança para compartilhar alegrias e angústias.

---

---

---

---

### 4. Fazer algo pra si

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 mesmo 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 mesmo.

Fazer algo por você não significa, necessariamente, comprar algo ou ter que gastar, pense também em passeios ou atividades gratuitas (como assistir um pôr-do-sol ou meditar por alguns minutos).

---

---

---

---

---

## 5. Autoconhecimento

Você já deve ter compreendido que para desenvolver uma boa autoestima é preciso aprender a gostar mais de si mesmo. 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 mesmo).

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

Alguns caminhos e possibilidades: além da 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.

---

---

---

---

---