

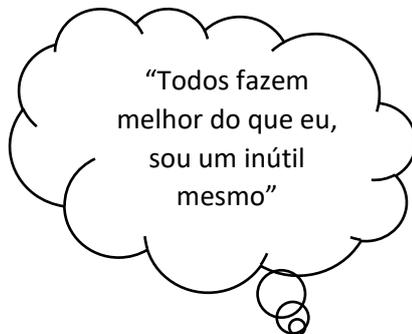
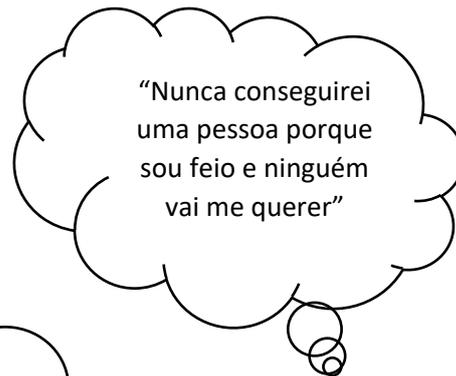
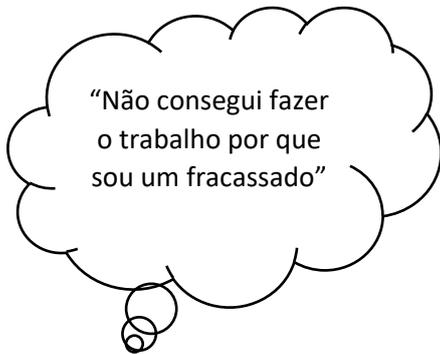
TRANSFORMANDO MEUS DEFEITOS

Nome: _____ Data: ___/___/_____

“Os pensamentos que você acredita nem sempre são verdade. Duvide!”

A baixa autoestima pode fazer você ter pensamentos distorcidos da realidade. Se seu olhar estiver com um foco negativo, você pode valorizar muito mais os aspectos que considera negativos em si mesmo, mas essa maneira de perceber muitas vezes não é a realidade, e mesmo que seja, você pode se olhar com muito mais amor e aceitação, independente de seus defeitos.

Veja estes exemplos:



Percebe como estes pensamentos podem ser rígidos/inflexíveis?

Não se rotule, nem assuma este rótulo de forma definitiva, somos todos mutáveis e capazes de promover a mudança que queremos. Não existe nada totalmente bom ou totalmente ruim. Sendo mais flexível consigo poderá ver com mais clareza suas qualidades e agir acreditando mais em si. Evite usar as palavras “nunca”, “tudo”, “sempre”, “nada” ao se referir a si mesmo.

