



CARLA EGÍDIO LEMOS

PSICÓLOGA

Autoestima

Autoestima

A baixa autoestima é, infelizmente, um estado muito comum. As pessoas geralmente se sentem inseguras, inadequadas, com dúvidas constantes, não têm certeza de quem são, não gostam de si mesmas, são críticas consigo e com os outros, se sentem ansiosas e com medos, se vêem de uma forma distorcida, se preocupam muito com os que os outros pensam, têm dificuldade para dar e receber elogios, sentem inveja e ciúmes, entre outras características.

A autoestima é o sentimento que a pessoa tem a respeito de si mesma. Isso se relaciona diretamente com o que ela pensa sobre si, como ela se enxerga, ou seja, o seu autoconceito.

Se alguém se percebe de uma forma ruim, sem pontos positivos, e sendo indigno de coisas boas, não há como se sentir bem consigo mesmo. O contrário também acontece, pois se alguém se percebe com qualidades e pontos positivos, esta pessoa se sente bem consigo e tem um bom sentimento sobre si. Isso se reflete também em diversas áreas de sua vida.

Para melhorar a autoestima, inicialmente, é preciso que você entenda que a forma como se enxerga afeta como você se sente a respeito de si mesmo.

Para isso, eu separei algumas dicas práticas para melhorar o seu sentimento sobre si e a forma como você se percebe. *Estas técnicas não tem o objetivo de fazer um tratamento*, mas de te auxiliar de uma forma geral.

Dicas

1 – Faça uma lista com as suas qualidades. Para algumas pessoas é bem difícil admitir seus pontos positivos ou até mesmo, perceber algum. Então tente fazer *pelo menos* 5 itens na sua lista. Se for muito difícil encontrar algum ponto positivo, você pode pensar nas situações que tem vivido, e lembrar como lidou com elas. Como você resolveu um problema? Como se relacionou com as pessoas do seu trabalho, seus amigos, seus parentes... Tente notar como você solucionou problemas do seu dia a dia, isso pode te mostrar pontos positivos e boas características que você não sabia que tinha. Se ainda for difícil, pergunte para alguém que reconheça suas qualidades. Talvez uma visão de fora te ajude a identificar suas potencialidades.

2 – Aceite suas qualidades e os seus defeitos também. Nós não nascemos prontos e nos refazemos a cada instante. Se aceitar como você é no momento, não significa que vai ser assim para sempre, mas isso é fundamental para começar a gostar de você mesmo. Todos têm defeitos e qualidades, isso faz parte da humanidade. Aceitar-se significa aprender a conviver com você mesmo, entendendo que, assim como as outras pessoas, você também tem limitações, e que isso não te faz pior do que os outros, só tem faz humano.

3 – Faça uma lista de quem você quer ser. Coloque no papel quais são as qualidades que quer ter. Veja quais são os defeitos que você gostaria de melhorar e liste-os também. Separe por ordem do que mais gostaria de trabalhar, o que é mais importante neste momento. Comece procurando formas de trabalhar a característica que separou como mais importante. Por exemplo: “gostaria de ser mais comunicativo”. Tente recursos e ferramentas para desenvolver esta característica. Busque aulas, textos, dicas na internet sobre como se comunicar melhor. Veja vídeos sobre o tema. Esteja perto de pessoas que são mais comunicativas e tente conversar com ela sobre esta característica, além de observar como ela faz para lidar e desenvolver isso. Treine em frente ao espelho se necessário, comece aos poucos e busque fontes de informação sobre a qualidade que você gostaria de adquirir. Lembre-se que não nascemos prontos e assim como aprendemos outras coisas, algumas características positivas também conseguimos aprender e aperfeiçoar. Invista em você.

4 – Não se compare aos outros. Todos são diferentes e têm qualidades e defeitos. Talvez você olhe para alguém que seja mais comunicativo que você, seguindo nosso exemplo, e pense que você é pior do que esta pessoa por isso. As qualidades e defeitos não nos fazem melhores ou piores, só nos fazem diferentes. A ideia de se aproximar de alguém que tem a característica que você quer ter não é para se comparar. Isso é uma armadilha muito perigosa para nossa boa autoestima. Mas sim, para se inspirar e te ajudar a melhorar. Ficar perto de pessoas que admiramos nos influencia para as características positivas que gostaríamos de ter. Mas não se compare, isso é muito prejudicial. Se aceite diferente dos outros, assim como eles também são diferentes de você.

5 – Elogie-se nas pequenas coisas que você faz ou nas pequenas características positivas que você tem. Como falei antes, tendemos a sermos muito críticos conosco. Mas é importante se elogiar e se reconhecer pelos pequenos passos que deu. As grandes mudanças começam aos poucos e é fundamental se sentir bem e orgulhoso por estas pequenas evoluções. Assim você vai se sentir melhor consigo mesmo e mais animado para prosseguir no seu aperfeiçoamento como pessoa.

6 – Busque seu próprio valor em si mesmo e não espere que os outros façam isso por você. Não espere que os outros reconheçam seu valor, suas qualidades, suas potencialidades e as coisas boas que você faz. Comece a si reconhecer, como mencionei na dica anterior. É muito desgastante fazer e ser alguma coisa para o outro. Seja o melhor que você puder e quiser para você mesmo. Comece a ter prazer com quem você é, percebendo e focando nas suas qualidades.

7 – Busque fontes positivas de autoestima e fuja das negativas. Existem algumas coisas e pessoas que nos fazem sentir bem e felizes, já outras nos fazem mal. Invista mais no que te faz sentir bem. Passe mais tempo com quem te faz sentir melhor. Afaste-se de pessoas negativas ou que te trazem mal estar, assim como também de coisas ou circunstâncias que também te deem este sentimento. Pratique mais o que te faz bem.

8 – Dê-se presentes. Invista em você, tanto financeiramente como em atividades. Compre presentes para você, faça o que gosta e se sente bem. Ao invés de comprar coisas somente para os outros, em datas comemorativas por exemplo, compre para você também. Faça coisas como exercícios físicos, ir ao cabeleireiro, começar uma dieta, ler um livro, e outros exemplos que cuidem de você e que sejam prazerosos.

9 – Seja gentil com você mesmo. Seja mais tolerante com seus erros. As pessoas não nascem prontas e aprendem conforme vão vivendo e errando. O erro faz parte do processo da vida. Não é possível viver sem errar. Se perdoe mais, assim como também perdoe mais aos outros. Isso te fará muito bem.

10 – Note se as redes sociais têm te feito mais mal do que bem. Isso acontece porque parece que os outros estão em melhor situação do que nós. Se você se sente assim, diminua um pouco o uso das redes sociais e entenda que TODOS têm problemas, nós só não mostramos aos outros o que acontece conosco. Por mais que os demais pareçam mais felizes e melhores do que você, pode ter certeza de que eles também lidam com as suas próprias questões. Todos têm suas dificuldades para vencer.

11 – Dê-se o direito de ter e ser o melhor. Muitas vezes nos achamos indignos de ter, ser e fazer algo bom. Você merece o melhor sempre. Faça o melhor para você. Seja o melhor que você puder. Lute para ter o melhor em sua vida. Você merece. Você tem este direito. Você é muito valioso. Comece a se perceber assim: você é muito importante e merece o melhor sempre.

Algumas doenças, como a depressão por exemplo, afeta naturalmente a forma como a pessoa se enxerga. Por causa da alteração nas substâncias do cérebro, se você tiver depressão, é normal que se enxergue de uma forma negativa, por isso, se for o seu caso, você terá mais dificuldades em aplicar as técnicas que te passei. Então procure uma psicóloga, pois ela vai te auxiliar a lidar com a sua doença e a melhorar como você se sente consigo mesmo. Da mesma forma, se você não tem a doença, mas tem muita dificuldade em aplicar as dicas, também procure uma profissional.

Se você estiver precisando de ajuda, entre em contato pelo site - www.carlaegidio.com.br - e podemos marcar uma sessão para conversarmos.

Espero ter te ajudado com estas técnicas.

Um super abraço!

CARLA EGÍDIO LEMOS
PSICÓLOGA

