

Fabiana Chueco

OS DEZ PASSOS para transformar SUA AUTOESTIMA

Incluindo exercício de **Escrita Terapêutica**



Graduada em Artes Plásticas, Terapeuta Emocional, Pós-graduada em Psicologia Positiva

“Ter autoestima é primordial para todas as áreas de sua vida. Se você não gostar de si mesmo, não conseguirá se valorizar nos relacionamentos amorosos, de trabalho, familiares e interpessoais. Fazendo com que isso seja uma fonte de muito sofrimento.

Por isso criei esse livro, para ajudar você a se olhar de uma forma mais positiva, com mais amor por você, elevando sua autoestima, seu amor-próprio e sua autoconfiança”.



Fabiana Chueco



Índice

1. Aceite-se	5
2. Respeite suas vontades	7
3. Não espere aprovação	10
4. Ame seu corpo	13
5. Não se compare com ninguém.....	16
6. Comprometa-se com você	19
7. Conviva com pessoas positivas	21
8. Seja grato	24
9. Faça o que você gosta	26
10. Valorize seus pontos positivos	29

*Você tem a sensação de que sua vida está estagnada?
Nos relacionamentos você se doa demais e nunca é valorizado?
O campo profissional não flui?
Essas questões podem ter ligação com a autoestima*

O fato de ter problemas com autoestima faz com que você não consiga se posicionar como deveria na vida. A sensação é que o tempo está passando e nada muda. Você se esforça demais, mas as coisas não saem do lugar. Você acaba fazendo tudo o que os outros esperam de você e não o que realmente quer. Então está na hora mudar suas crenças, seus pensamentos, suas atitudes e tomar as rédeas da sua vida.

Você se identificou com algo que eu tenha citado? Então siga esses passos que vou lhe ensinar e você terá mudanças em todos os aspectos.



1 Aceite-se



O primeiro passo para gostar mais de si mesmo é *aceitar-se como você realmente é*. Sua personalidade, seu jeito de ser, seu corpo... Você pode e deve sempre buscar seu crescimento em todos os aspectos, mas comece aceitando-se hoje, agora. Do jeito que você está. Somente assim vai aprender a se amar.

Aceite todas suas ações passadas. *Não se critique*, nem se menospreze, caso algumas coisas não tenham saído como você esperava. O passado não está mais a seu alcance. Seja lá o que for que você tenha feito, já passou.

Pense sempre que você fez o melhor que pôde, com todo entendimento que tinha na época. Se punir faz com que você esteja sempre revivendo situações tristes e não permite que sua vida flua.

Você é do jeito que é, mas está procurando sempre melhorar, caso contrário não estaria lendo esse livro, certo? Seu jeito é único e não existe ninguém no planeta igual a você. Isso é fantástico!



2 Respeite suas vontades



Se eu lhe perguntar, "quem é você?". Você saberia me responder agora?

Eu posso lhe dizer o que você não é:

Você não é o que as pessoas dizem ou pensam.
Você não é o seu passado ou as coisas ruins que possam ter acontecido. Você não é seus medos ou suas projeções negativas.

É muito importante que você se conheça. Saiba exatamente quem você é, pois quando a autoestima está baixa, você pode acabar fazendo o que os outros querem e esperam, por medo de ser desaprovado.

A necessidade de ser amado e aceito é tão forte que, você pode esquecer quais são suas reais vontades e fazer coisas que você não quer para agradar, assim você não corre o risco de "perder" essa pessoa ou ser criticado por ela. Por exemplo:

Seguir uma carreira que não gosta para satisfazer o sonho dos pais.

Ir a algum lugar que não te faz bem para agradar o companheiro ou amigos.



De forma educada e gentil, você precisa impor o que você realmente quer. *Aprender a dizer não* nos momentos que for necessário. Fazer coisas contrariando suas verdadeiras vontades vai acabar gerando uma raiva de você mesmo, pois você não quer aquilo, e depois irá se punir mentalmente por não ter tido força suficiente para dizer não.

Quando você faz coisas somente para satisfazer as vontades alheias, você acaba cobrando que os outros retribuam da mesma forma. Já que você fez um “sacrifício”, espera o mesmo de volta. Porém, isso muitas vezes não acontece e então surge à frustração. E você pode se lamentar: “faço demais e não recebo nada em troca”.

Então comece a fazer coisas que você realmente queira, sem medo, pois quando somos sinceros conosco, recebemos muito mais respeito das outras pessoas.



A person with long, dark hair is seen from the back, looking out over a vast field of tall grass or flowers. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a soft, hazy atmosphere. The text "3 Não espere aprovação" is overlaid in the upper right corner.

3 Não espere
aprovação



Em sua infância, quantas vezes você esperou por elogios dos seus pais, avós, professores ou quem educava você?

Provavelmente você esperava que alguém dissesse algo positivo pelo seu bom comportamento, pela forma de se vestir, pelas notas, pelos seus desenhos, por algo que tenha feito...

Muitas crianças nunca receberam um elogio ou pelo contrário, foram muito criticadas e cobradas. Viviam com a sensação de que nada que fizessem era bom o suficiente ou ainda, que ninguém as amava. Situações ruins na escola, como bullying, também podem afetar a confiança em si mesmo.

Não cultive as palavras negativas do passado.

Se você ouviu coisas negativas a seu respeito na infância, seja dos seus pais, parentes ou na escola, é importante que você se liberte do efeito que essas palavras tem em sua vida hoje em dia .

Sugiro que você anote todas essas palavras ou frases que você ouviu, para colocar para fora essas ideias e não mantê-las mais dentro de você, criando pensamentos negativos e destruindo sua autoconfiança.

A escrita é uma ferramenta maravilhosa para te ajudar em seu processo de elevação da autoestima.



Crianças que foram muito criticadas e invalidadas, podem carregar na vida adulta um vazio muito grande. Raramente tomam decisões sem consultar os mais próximos, pois tem necessidade de aprovação. Como se precisassem ouvir dos outros que são realmente boas o suficiente ou que estão certas.

Está na hora de se conhecer.

Não acredite no que os outros disseram, um dia, a seu respeito. Veja o potencial que você tem hoje. Você não precisa da aprovação de ninguém.

Olhe-se no espelho e veja que pessoa fantástica você é. Tome posse do seu poder pessoal e dessa força que existe dentro de você e somente você pode acessa-la.



4 Ame seu
corpo



Você já deve ter se olhado no espelho e dito centenas de coisas negativas a respeito do seu corpo, não é mesmo?

Que cabelo feio

Minhas pernas são muito finas

Minha barriga é enorme

Odeio meu rosto cheio de espinhas

Nunca vou conseguir emagrecer

Dei apenas alguns exemplos, mas imagino que você já tenha dito muitos outros. Acredito também que, elogios a si mesmo devem ter sido poucos ou quase nenhum.

Nós somos, constantemente bombardeados pelas mídias, com “modelos de beleza”, como se fosse o conceito de “perfeição”.

Olhamos para nós e podemos pensar: “eu não sou assim”, sentindo tristeza ou angústia.

Mesmo as modelos mais famosas, passam por inúmeros procedimentos ou horas de Photoshop, para serem apresentadas à mídia.

Grande parte das vezes, sob essa influência, pode-se optar por dois caminhos: o primeiro é a busca desesperada pelo “corpo perfeito”. O segundo, o grande peso da culpa e autocritica por não ser dessa forma.

Cuidar do corpo é ótimo, com a consciência do bem estar, da saúde e do amor próprio. O que não é saudável é querer ser quem não é. Olhando para si mesmo e se odiando pelo corpo que tem.

Comece a mudar a percepção de si mesmo. Olhe com mais amor para o seu corpo. Comece um pouquinho por dia a se elogiar ao invés de se criticar. Você começará a perceber as mudanças.

Quando uma pessoa se odeia, seu semblante é triste e carregado. Já uma pessoa que se ama, tem uma aparência leve e isso não tem nada a ver

com o corpo.

Tente! Tenho certeza que você ficará muito feliz com os resultados.

A soft-focus photograph of a field of white baby's breath flowers. A single, vibrant red poppy flower stands out prominently on the right side of the frame. The background is a gentle blur of more white flowers and green foliage, creating a dreamy, ethereal atmosphere.

5 Não se compare
com ninguém

Você já teve àquela sensação de que, todo mundo é mais bonito, interessante, inteligente, bem sucedido e feliz que você?

Talvez você tenha aprendido desde muito cedo a comparar-se com outras pessoas, enxergando o que há de bom nelas e o que há de “ruim” em você. É possível que a comparação seja um mecanismo automático. Ainda mais hoje em dia, que temos um “realidade virtual” sendo mostrada na internet. E porque realidade virtual? Por que a maioria das coisas que vemos são a forma que as pessoas “editam” sua vida, suas fotos e vídeos, para que pareça que sua vida e seu corpo sejam perfeitos e sem problemas. Isso pode dar a impressão que nossas vidas sejam sem graça e que somos, na realidade infelizes.

Tome cuidado com essas realidades virtuais montadas. Saiba que grande parte das pessoas querem, na verdade, mostrar algo que não são, para impressionar pessoas que elas não gostam.

Comece a prestar atenção real, ao que você tem de bom em sua vida, em você, em seu corpo e também, quais são as possibilidades que você tem agora para melhorar a sua vida.

Se comparar é ignorar seu potencial e desacreditar do que você é capaz. Assim você está fortalecendo, internamente, as pessoas que te criticaram um dia.

"É possível aprender a se amar!"

O passo mais importante de todos é a decisão de mudar

Você só vai parar de se comparar quando DECIDIR que a comparação é um meio de diminuir-se. Afinal, você não está enxergando o outro lado, aquele que a pessoa comparada não mostra.

Vou dar um exemplo:

Algumas pessoas postam na internet o relacionamento "maravilhoso" que elas tem.

E você pode ficar achando que só você está infeliz no amor ou que só você não encontrou A pessoa incrível para se relacionar. E quando você conhece mais de perto, percebe que não era bem assim, que existem coisas muito negativas que não são mostradas ou faladas. E isso vale para todas as áreas.

Enquanto você se compara, está perdendo tempo para ser quem você é, e para alcançar seus objetivos.



6 Comprometa-se com você



Quando você se compromete a fazer algo, pode ser um curso novo, entrar na academia, mudar de emprego, começar um negócio próprio, mudar seus hábitos alimentares, seja o que for, pelo seu crescimento pessoal, profissional, pela sua saúde, enfim...

Comece aos poucos. Não queira fazer tudo de uma vez, pois você vai acabar procrastinando e perdendo a vontade. Pequenas ações para mudar, já são a mudança. Trace metas pequenas que você sabe que conseguirá comprí-las

Quando você começa a cumprir as **pequenas metas** você se sente mais motivado e confiante para dar o próximo passo e por consequência, isso irá elevar sua autoestima, pois você está conseguindo fazer o que se propôs. Comece a dizer isso para si mesmo também:

Eu fiz, eu consegui, eu realmente posso

Eu sou capaz

Sou uma pessoa de muito valor

Firme compromissos com você e faça o que estiver em seu alcance, sem cobranças, nem culpa. Tudo em seu tempo e limite

7 Conviva com pessoas positivas



Você se lembra de ter tido uma conversa com alguém que era muito negativo e só reclamava de tudo? Como você saiu depois de falar com essa pessoa? Aposto que tenha se sentido mal, com preocupações que não tinha e a mente pesada.

Existem muitas pessoas que têm uma visão negativa da vida e acabam afetando todos a sua volta. É claro que, existem pessoas negativas também que fazem parte da família ou do trabalho e não temos como deixar de conviver, *porém é importante limitar o que você deixa entrar em sua mente.*

Como lidar com essas pessoas?

Se é uma pessoa que não tem como se afastar, não conte seus planos e ideias para ela, pois irá lhe jogar um pacote de negatividade, fazendo você desacreditar do que quer.

Não peça a opinião dessa pessoa para tomar alguma decisão, pois ela irá lhe falar sempre o pior lado, te deixando inseguro.

Evite que ela veja suas conquistas, pois poderá lhe encher de medo e tirar sua alegria.

Não ouça reclamações, mude de assunto ou saia de perto se possível. Se não tiver como sair de perto, não se afete pelo que dizem. Lembre-se, é a visão deles sobre a vida, não é a sua.



A photograph of three women smiling and posing against a clear blue sky. The woman on the left is wearing a pink and blue bucket hat, sunglasses, and an orange and white jacket. The woman in the center is wearing a bright pink bucket hat and a white t-shirt with the letters 'TC' in orange. The woman on the right is wearing a colorful patterned bucket hat, sunglasses, and a white t-shirt with a green graphic that says 'I AM NOT PERFECT BUT I KEEP TRYING'.

Para que sua autoestima se mantenha elevada, procure conviver com pessoas positivas, alegres, que falem sobre ideias, projetos, lugares interessantes, leituras, cultura, alegria e amor.

Caso você não tenha pessoas assim em sua vida, busque por leituras agradáveis, assista vídeos interessantes que agreguem. Ouça músicas que lhe tragam paz e alegria.

Esteja em contato com a natureza.

Preencha-se de conteúdos que lhe proporcione emoções positivas.

8 Seja grato



Quando você está focado no que não está bom em sua vida, você pode ficar triste, chateado, se sentindo a pior pessoa do mundo, com uma forte tendência a reclamar e se lamentar e isso irá afetar sua autoestima. Não estou dizendo para você fingir que nada esteja acontecendo. Apenas identifique o que você não quer e faça o que for preciso para mudar o que não lhe agrada.

Foque na solução e se você não sabe qual é a solução para seu problema, apenas agradeça por outras coisas boas que você já possui.

Comece a agradecer pelas coisas que você já tem: pela sua casa, suas roupas, sua saúde, sua família e amigos, seu animal de estimação, até as coisas cotidianas, como a cama que você dorme, os alimentos que você consome...

A prática da gratidão faz sua mente focar ainda mais em coisas para agradecer.

O ato de agradecer tira o foco dos problemas e clarifica seus pensamentos no encontro das soluções. Você começa a treinar a resolução e não a reclamação.



9 Faça o que
você
gosta



Você sente uma tristeza enorme aos domingos à noite? Sabe que está chegando segunda-feira e isso já te dá angústia?

Não há nada mais frustrante do que fazer o que a gente não gosta. Grande parte das pessoas, atualmente, trabalha em locais e tipos de serviço que não suportam, porém pela necessidade financeira, se vêem obrigadas a permanecer nesses trabalhos.

Claro, que isso faz com que a autoestima fique muito baixa, pois são sentimentos diários de contrariedade e, muitas vezes raiva por ter que estar ali, aliadas a pensamentos de:

Não consigo encontrar coisa melhor;

Não sou bom o bastante para ter um trabalho que eu goste;

Nunca vou conseguir;

Entre muitos outros pensamentos e sentimentos.

Comece a pensar no que você realmente gosta, sem a influência dos seus pais, amigos, companheiro, seus filhos, da sociedade ou de quem quer que seja. Pensou? Então, não permita que junto com suas vontades venham ideias como:

Nada da certo para mim, nem vou tentar;



Mesmo que nesse momento você esteja fazendo algo que não goste, se for o caso.

Defina o que você realmente gostaria de fazer.

Pegue um papel ou um caderno e escreva o que você precisa para fazer o que gosta. Mesmo que você não tenha dinheiro. Trace uma meta clara e objetiva de todos os passos que você precisa dar para chegar lá.

Você pode pensar: “mas vai demorar ou não tenho condições...” Lembre-se, cada dia que você coloca impecílios, é mais um dia longe dos seus sonhos.

*Dê um passo de cada vez;
Se planeje mental, emocional e
financeiramente para fazer o que você
realmente quer;
Não ouça pessoas negativas;
Não perca tempo reclamando,
faça!
Você terá desafios, mas não
desista;*

10 Valorize seus pontos positivos





*Vou te fazer uma pergunta bem simples.
Quantas vezes você se elogiou essa semana?*

A maioria das pessoas se critica, pune demais e raramente se elogia. Grande parte de nós foi criada de uma maneira que, o auto-elogio é visto como soberba.

Vivemos em uma cultura onde, evidenciar o que fazemos de bom é sinal de arrogância.

Não fomos educados para aceitar nossos erros. Muitas pessoas foram, severamente punidas na infância quando erravam algo. Ao invés de receber instrução para aprender, ficavam de castigo, apanhavam, ou qualquer outra punição dos pais ou parentes.

Isso faz com que, cresçam adultos que não se permitem errar, com alto nível de perfeccionismo e autocobrança.

Quando temos um grau muito elevado de autocobrança, existe a forte sensação que nunca seremos bons o suficiente em nada.

Enxergue seus erros como aprendizados e não se cobre tanto. Todos os dias estamos aprendendo.

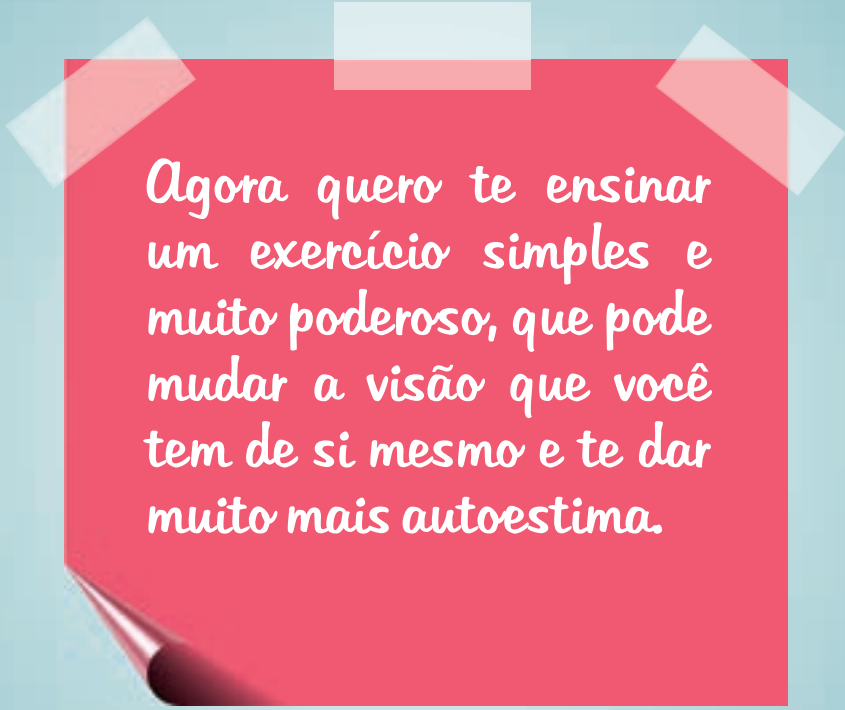
Valorizar seus pontos positivos é de extrema importância para aumentar sua autoestima. Comece a anotar o que você tem de bom em você, desde os pequenos detalhes.

Você é uma pessoa única e não existe ninguém igual a você. Comece a se perceber mais. Vá escrevendo tudo o que você vê em você que lhe agrada. Esse exercício irá te fazer focar mais em seus pontos positivos.

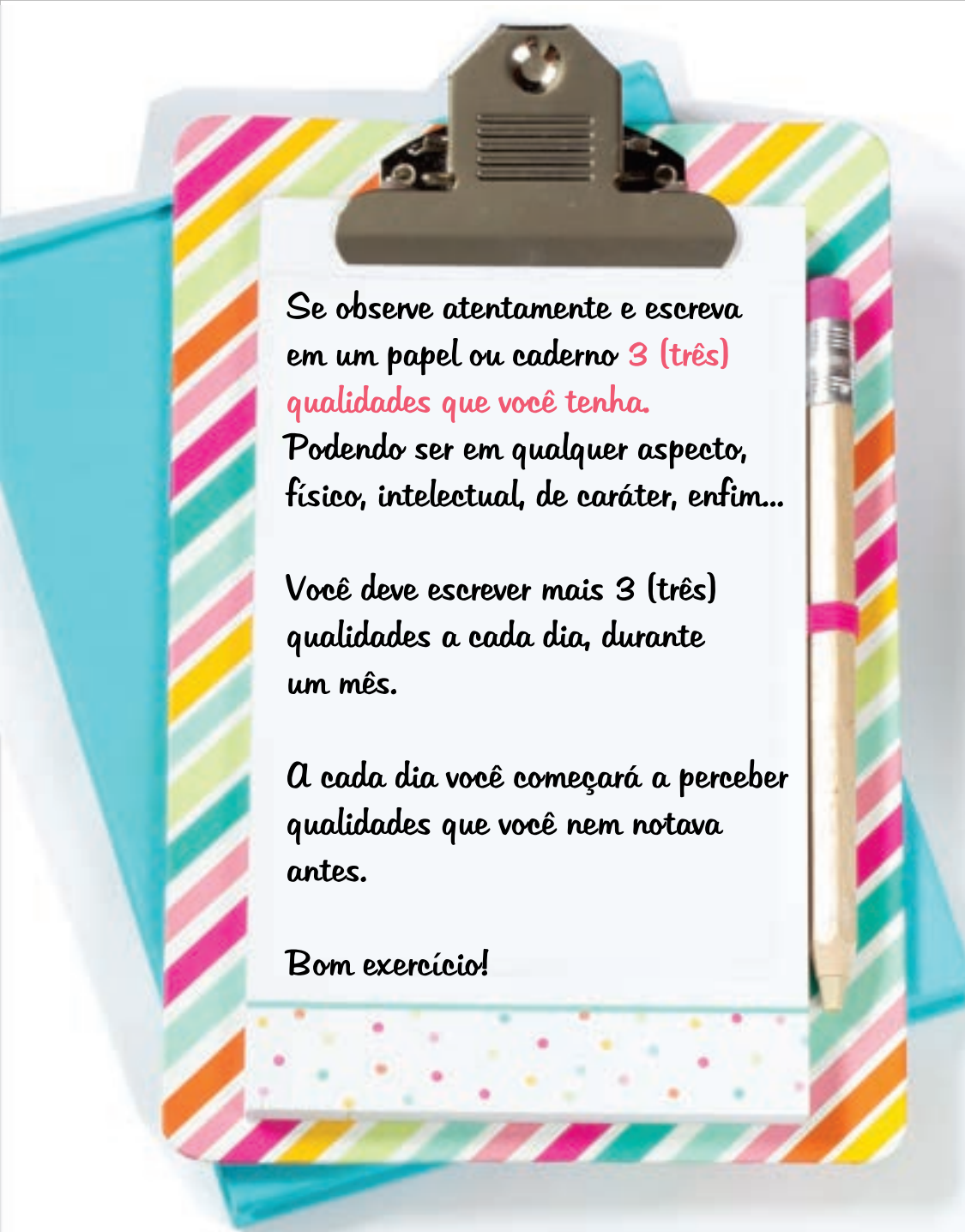
*Se você está sempre triste,
acreditando que os outros não te dão
valor, comece a se valorizar e a
gostar de si mesmo.*

*Você é uma pessoa incrível, que
está apenas escondida pelo medo
de mostrar quem você é de verdade.
Se aceite e se ame e então verá
uma transformação positiva
enorme em sua vida.*





Agora quero te ensinar
um exercício simples e
muito poderoso, que pode
mudar a visão que você
tem de si mesmo e te dar
muito mais autoestima.



Se observe atentamente e escreva em um papel ou caderno **3 (três) qualidades que você tenha.** Podendo ser em qualquer aspecto, físico, intelectual, de caráter, enfim...

Você deve escrever mais 3 (três) qualidades a cada dia, durante um mês.

A cada dia você começará a perceber qualidades que você nem notava antes.

Bom exercício!

Importante

- Desfoque do que você não gosta em você. Veja isso como: coisas que você pode melhorar;
- Reflita sobre cada qualidade que você tem. Observe de uma forma positiva cada aspecto sobre você;
- Passe a valorizar o que você tem bom. Evidencie seus talentos e coisas que você faz muito bem;
- Depois de um mês, pegue a folha ou caderno e olhe, pelo menos uma vez por semana, para não se esquecer a pessoa fantástica que você é, e quantas qualidades você tem;

Exemplos:

Tenho muita criatividade

Sou muito inteligente

Adoro meus olhos

Tenho muita coragem

Termino tudo o que começo

Sou uma pessoa muito honesta

Adoro meus cabelos

Sou fiel

Não desisto dos meus sonhos

Faço meu trabalho com muita dedicação

Valorizo muito as minhas amizades

Sempre cumprio o que prometo...

Faça mais exercícios de **Escrita Terapêutica** e **Psicologia Positiva** para Ansiedade, medo, autoestima, passado, raiva, problemas do dia a dia, entre muitos outros.

Com um método de autoterapia **SIMPLES** e **PRÁTICO**



Mais de 12 BÔNUS



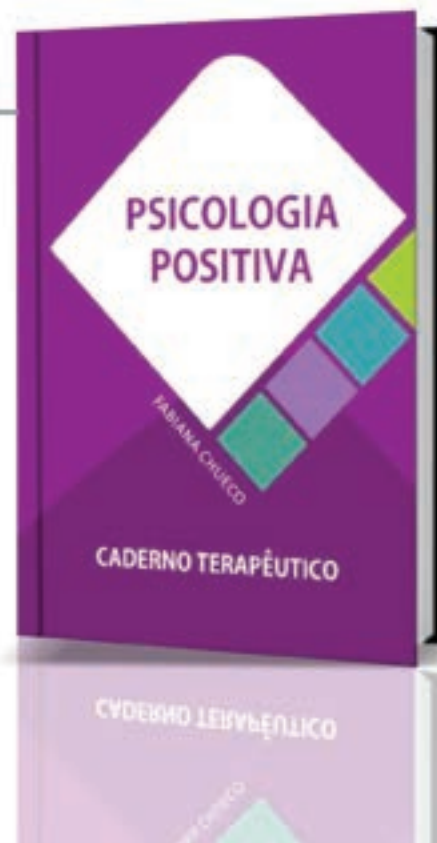
Áudio Terapias



Reprogramações Mentais



Mini Curso de
Escrita Terapêutica



Clique para ver

Saiba mais





"Espero que esse livro tenha sido útil para seu autoconhecimento, na melhora da sua autoestima e que você possa colocar tudo isso em prática. Esses são os primeiros passos para seu encontro consigo mesmo"

Fabiana Chueco

www.fabianachueco.com

Os dez passos para transformar sua AUTOESTIMA

Fabiana Chueco