



**COMO  
AUMENTAR  
SUA  
AUTOESTIMA  
E SER MAIS  
FELIZ**

**Renata Portioli**





## INTRODUÇÃO

Sou psicóloga formada em 2017, e desde pequena sempre amei escrever, porque sinto que através da escrita podemos expressar nossos sentimentos, criar novas ideias e ajudar os leitores a ter novas visões de mundo e deles mesmos. E acredito que a psicologia como ciência e profissão abre novos caminhos e proporciona grandes mudanças na vida das pessoas.

E é com base no que busco para meus pacientes, em ajudá-los a serem pessoas melhores para si mesmos, e para viverem com maior qualidade de vida e bem estar, escrevo sobre como as pessoas podem fazer para gostar mais delas mesmas e aumentar sua autoestima, uma vez que esta acaba influenciando em todas as áreas de sua vida.

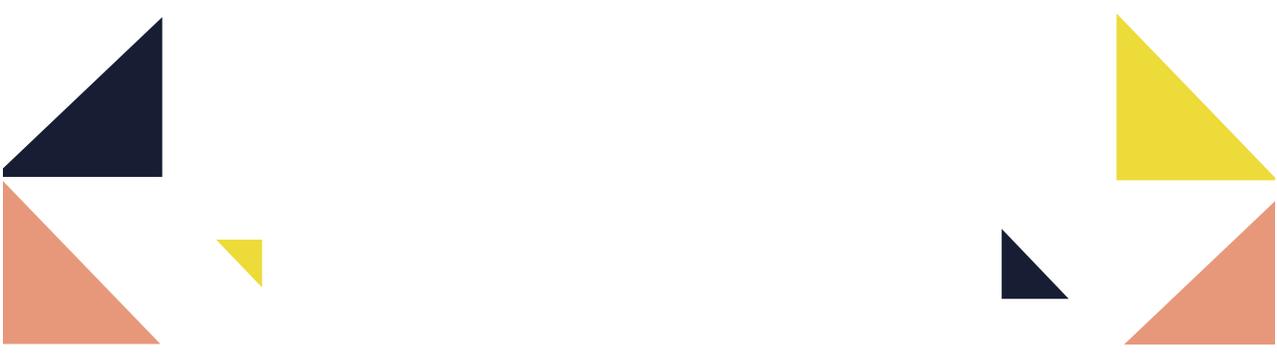




Com isso, busco fazer com que mais pessoas possam ter acesso à tais informações, as levando à uma relação mais positiva com elas mesmas, à uma maior autoconfiança e mudança de pensamentos e atitudes negativas e prejudiciais para si.

Leia, absorva, reflita e busque fazer mudanças que vão levá-lo a questionar se você tem sido uma boa pessoa para si mesmo; se está se auto sabotando; se vem dando o melhor de si; e analisar sobre o que você pode fazer para mudar suas atitudes e modos de pensar, para ter uma melhor qualidade de vida, bem estar e mais autoestima.

Percebo que a maioria das pessoas que vêm até mim, possuem baixa autoestima, insegurança e baixa autoconfiança, não conseguindo pensar e agir de forma mais positiva.





Eu as ajudo olhar as situações e a si mesmas de um outro modo, para que consequentemente elas possam ver que são capazes de alcançar seus objetivos, e que possuem muitas qualidades, prontas para serem exploradas.

Por isso criei este livro, para te ensinar as principais estratégias que tenho aplicado em meu consultório com meus pacientes, que estão alcançando grandes resultados pessoais.

Se você também está passando por uma situação parecida, com sintomas de baixa autoestima e frustração, eu te ajudo a encontrar os caminhos. Eu ajudo você a se ajudar! Vem comigo!

Renata Portioli





## AUTOESTIMA E AMOR PRÓPRIO

### COMO GOSTAR MAIS DE SI MESMO E AUMENTAR SUA AUTOESTIMA?

Infelizmente muitas pessoas hoje em dia possuem baixa autoestima, que está ligada a dificuldade de autoaceitação, amor-próprio e a falta de autoconhecimento. Percebo isso principalmente com base nos pacientes que me procuram no consultório, sendo que aproximadamente 80% deles possuem tais sintomas.

A baixa autoestima acaba influenciando em todas as áreas da vida da pessoa, uma vez que quem se sente inseguro e pouco autoconfiante, levará isso consigo, na maioria das vezes acreditando que nada vai dar certo para ele, que não é capaz de realizar seus objetivos, e ainda, que as pessoas estão constantemente lhes criticando.

