

VENCENDO A BAIXA AUTOESTIMA

Esse é um mini -guia rápido de alguns princípios pra vencer sua BAIXA AUTOESTIMA.

Para começar precisamos entender o que significa essa palavra. Auto faz referencia a si mesmo, ao autoconhecimento e Estima faz referencia ao verbo gostar, cuidar, desejar. Sendo assim podemos dizer que AUTOESTIMA é se cuidar, se amar, se gostar. Mas na verdade vai muito além de tudo isso precisamos

entender a fundo o que realmente o
porquê de você não se Amar.

Normalmente as pessoas dizem ter
a AUTOESTIMA baixa por que de não
se acham bonitas suficientes, mas a
verdade é que a AUTOESTIMA não é
só sobre beleza. Muitas pessoas acham
que não merecem ser FELIZ, não
merecem serem AMADAS, mas quero
mudar seu ponto de vista. Vou contar
minha historia para que possam
entender melhor.

Quando criança e adolescente eu
sempre sofri Bullying pelo tom da
minha pele, pelo tamanho do meu
nariz, pelo meu cabelo ruim. E durante
muito tempo eu acreditei no que as
pessoas diziam que eu era feia que eu
era gorda eu realmente acreditei nisso.
Mas um dia eu ouvi uma pregação

onde dizia que nós éramos lindos, pois éramos a imagem e semelhança de Deus e eu acreditei naquilo e decidi que dali em diante eu seria bonita, mesmo que eu realmente não me achasse eu dizia pra mim mesma EU SOU LINDA. Todos os dias eu fazia o mesmo. Por muito tempo eu nem me olhava no espelho por me achar feia, mas daquele dia em diante todos os dias eu entrava na frente do Espelho e dizia eu sou Linda. Inclusive indico que você deveria adicionar esse exercício a sua rotina diária vai MUDAR SUA VIDA.

Durante a adolescência eu acreditava que a beleza estava ligada a ter um corpo “BONITO”, e esse bonito é entre ASPAS por que a definição de beleza é muito relativa de uma pessoa pra outra. Então eu acho que o meu corpo que na

época era “PADRÃO” era o que me deixava bonita, mas mesmo assim não me sentia bonita via que os homens só tinham interesse em meu corpo. Então comecei a engordar e aquele corpo que outrora era tão Bonito já não era, mas, e então, mas uma vez me sentia FEIA. Comecei a pensar que nunca seria BONITA, pois a única coisa que me deixava bonita agora não tinha, mas. Eu era uma pessoa extremamente comunicativa, as pessoas adoravam estar perto de mim, mas eu não gostava de ficar sozinha eu não gostava da minha companhia. E eu entendi naquele momento que naquele momento que eu precisava me AMAR, precisa gostar de estar comigo mesma.

Essa é uma das partes, mas difíceis, pois nós já temos um ponto de vista formado sobre nós mesmos, e quero

que você trabalhe muito isso. Diga a si mesma que você merece por que realmente merece você não é pior e nem melhor que ninguém você é uma pessoa que também merece ser FELIZ. Como a ser você sua prioridade, você ser seu compromisso.

Quero fazer uma pergunta e quero que responda com toda a sinceridade você realmente se conhece?

Será que realmente seus gostos, suas escolhas são baseadas em VOCÊ? Ou será que é um personagem que você decidiu ser para agradar as pessoas? Será que você deixa de fazer o que quer só pra agradar as pessoas?

Entenda uma coisa que será muito importante: VOCÊ NÃO VAI SER FELIZ ENQUANTO DER VALOR A OPINIÃO ALHEIA. A pessoa não te conhece, não sabem o seu dia a dia e provavelmente não pagam suas contas então por que você permite que elas tenham tanto poder sobre você?

Aprendi uma coisa há muito tempo que foi um divisor de águas pra mim, o poder do NÃO! Eu sempre era a pessoa legal, a boazinha que dizia sim pra tudo mesmo não querendo, mas o dia que eu descobri que o NÃO era, mas libertador do que o Sim, isso mudou minha vida. Quantas pessoas que você conhece ou até mesmo você que vão a festas, vestem roupas, comem coisas pra agradar. Entenda que o que é prioridade é seu bem estar e as pessoas que realmente gostam de você vão

entender e te apoiar. Quando eu comecei a fazer isso Peri muitas “AMIZADES”, na verdade penso que foi um livramento de Deus por que se realmente fossem minhas amigas me aceitariam como eu sou. Você precisa se libertar dessa cadeia mental que você se colocou, e só você pode mudar isso.

Podia chegar George Clooney dizer que você é maravilhosa que não seria o suficiente para você acreditar por que antes de mudar a Estética precisa mudar a e MENTE.

Você realmente vai conseguir a baixa autoestima quando você conseguir mudar seu pensamento sobre você mesmo. Pense coisas boas sobre você por que você Merece.

A maior parte das coisas só acontece com muita persistência, nada em nossa vida é fácil você decide que vai mudar e pronto já esta com um comportamento totalmente diferente, é um trabalho árduo e diário. Você vai conseguir vencer você mesmo.

A mudança estética e física pode ser muito necessária para que você possa externar a sua mudança interior, algumas pessoas são muito visuais e só mudam vendo e então quando você se olhar e vir à nova pessoa maravilhosa que esta por fora e por dentro isso lhe dará um incentivo para que você continue melhorando e mudando.

Saiba que nem sempre você terá o apoio das pessoas que você espera muitas vezes as pessoas ao nosso redor não querem nós ver melhor. Eu

descobri que não tinha tantos amigos quantos eu pensava que tinha quando resolvi mudar, algumas pessoas esboçaram inveja claramente e outras me criticavam para que eu não continuasse meu processo de mudança então acabei afastando muitas pessoas da minha vida. E chegamos a um assunto que é de suma importância que é PESSOAS TOXICAS. Durante o seu processo você terá que se afastar de algumas pessoas, pois essas só vão fazer com que você percorra um caminho, mas longo, e vão te atrasar. Preciso te dizer que você não pode ter medo de cortar essas pessoas da sua Vida, pois elas nunca gostaram de verdade de você elas eram como sangue suga que se aproveitavam dos seus desânimos, da sua baixa autoestima.

Preciso que agora você para e reflita a respeito de todas as suas escolhas no ultimo mês e me diga se elas foram baseadas em seus objetivos em longo prazo, se realmente era o que você queria. Com base nas respostas você já vai conseguir ver que muitas das suas escolhas são baseadas no que a sociedade gosta ou acredita ser certo.

Preciso que você mude seu pensamento, que você pense em você e em seus objetivos a curto e longo prazo, coloque em um papel tudo que é importante pra você que por algum motivo você deixou de fazer. Muitas vezes abrimos mãos de certas coisas que talvez tivessem feito toda diferença em sua vida.

Faça uma loucura! Sim isso mesmo!

Qual foi a coisa, mas louca que você já fez? Talvez assim como eu você tenha vontade de mudar a cor do seu cabelo, mas tem medo do que as pessoas vão pensar ou vão dizer, mas uns conselhos de uma pessoa que já mudou de cabelo milhares de vezes: **FAÇA!** Se não gostar depois pinte da mesma cor de novo, mas ouse tentar, ouse ser diferente. Sabe se reinvente mude, quantas vezes forem necessárias.

Preciso falar de algo muito delicado, mas preciso falar a respeito de intervenções estéticas, vamos falar de peso. Como eu disse eu engordei muito

e isso nunca me fez sentir, mas feia, pois minha autoestima é muito maravilhosa, mas hoje eu faço dietas, pois comecei a me preocupar com a minha saúde. Nunca tive problema nenhum, mas comecei a notar a algum tempo que estava muito cansada, com muita preguiça eu não saia, mas de casa se eu andava do meu apartamento até a lixeira ficava muito mal e comecei a me preocupar procurei um medico fiz exame descobriu que estava com diabete. Foi um choque pra mim, pois sempre fui muito saudável, então comecei um novo projeto para emagrecer e ficar saudável novamente porque minha Diabete esta no Tipo um onde tomo medicamento oral e se eu continuar cuidando não precisará tomar insulina.

O que eu quero com tudo isso quer dizer que você precisa cuidar da sua saúde então passe com médico faça exames regularmente não por pressão estética, mas por que isso também é se amar e cuidar de você, é importante.

Uma coisa muito importante para que você possa manter todas as mudanças e tudo que adquiriu até aqui é criar metas e planos, que tal fazer uma faculdade um curso que você sempre teve vontade de fazer, mas por vários motivos você não fez. É importante fazer coisas que você realmente gosta, mas é importante que você pense

somente em coisas que te façam feliz que realmente goste, por que a maioria das pessoas quando escolhe fazer um curso técnico ou faculdade escolhe pensando na profissão que vai nos dar dinheiro e não o que realmente Amamos, e a grande maioria acabam sendo infeliz em suas profissões por não amarem. Nas faculdades nem a metade da sala termina a faculdade por que não era o que amava, se você fizer o que ama já, mas terá que trabalhar é clichê, mas é verdade nosso trabalho nos influencia muito, pois passamos a maior parte do nosso dia no trabalho e se fizermos o que amamos seremos, mas felizes.

Que tal fazer novas amizades?

Durante todo esse processo você vai ter afastado algumas pessoas e outras saíram por vontade própria então é bom recomeçar novas amizades. Vá a lugares diferentes a lugares que já mais iria encontrar pessoas totalmente diferentes do que é do seu convívio. Será bom ter novas perspectivas de vida, escutar histórias diferentes isso pode abrir sua mente e fazer você ter novas ideias.

Encontre pessoas que tenham as mesmas metas que você, pois isso vai

fazer com que ocorra uma explosão de ideias.

Precisamos falar sobre outro assunto delicado que é Família!

Sei eu tenho uma família extremamente toxica pessoas que sempre me colocaram pra baixo, falam

mal de mim, me criticam e eu demorei muito tempo pra entender que não é por que eles são família que tenho que aceitar tudo que eles dizem. Comecei a me expressar colocar limites e lógico que ficaram bravos, mas aos poucos não me incomodei, mas com isso. Mas eu quero te dizer que você precisa colocar limites para o seu bem por que existem amigos que são, mas próximos do que familiares, e você precisa aprender a lidar com isso.

Eles já te criticam e quando se impõe te criticam ainda, mas, aprenda a lidar com isso, pois por experiência própria isso vai fazer você ficar doente isso vai te destruir aos poucos então corte , tire da sua vida tudo que não te faz bem. Nós nunca esperamos que pessoas da nossa família possa nos fazer tão mal, que possam nos colocar

tão pra baixo, mas isso é, mas normal do que imaginamos então aprenda a lidar com isso, pode ser doloroso, mas vai te ajudar muito.

Separe um dia do mês pra você fazer coisas pra você seja ir a uma manicure, cabeleira, depiladora, fazer compras, mas vá sozinha. Você precisa gostar da sua companhia precisa ficar gostar da sua própria companhia ficar com você.

Entenda que ninguém vai entrar na sua vida pra te fazer feliz apenas vai completar sua felicidade a única pessoa responsável pela sua felicidade é você mesma, não pode colocar a

responsabilidade de te fazer feliz em outra pessoa por que enquanto não for feliz sozinha nunca será feliz com ninguém. Cada um de nós tem uma definição diferente de felicidade , encontre o seu encontre a essência de felicidade pra você e não tenha medo se jogue de cabeça por que se não der certo você pode começar tudo de novo.

Não tenha medo de ousar de escolher caminhos novos e diferentes, pois nossa vida é um eterno recomeço se o

caminho que você estiver trilhando não estiver te deixando feliz, mude, e mude de novo quantas vezes forem necessárias. Você tem a vida inteira pela frente, existem pessoas que descobrem o seu chamado de vida aos 50, 60 não importa a idade o que importa é sempre estar preparada pra quando a oportunidade aparecer você pode se lançar e curtir tudo.

Não tenha medo de errar os erros fazem parte da nossa vida aprendemos com eles sem erros não existem aprendizados.

Nada em nossa vida é perda de tempo tudo faz parte de um processo para amadurecer ideias, planos, não tenha pressa pra chegar a seus objetivos