

DINÁ AGUIAR



AUTO ESTIMA EM 6 PASSOS

AUTO ESTIMA EM 6 PASSOS

Descubra **quais são** e **como desenvolver** os 6 Passos para Construir sua Autoestima.

José era um menino muito inteligente, aprendeu a escolar nunca precisou de ajuda nos estudos. No quarto ano, por causa de determinados incidentes na escola, sofreu um brutal bloqueio emocional e não conseguia mais passar de ano. Comecei o tratamento focado somente no desenvolvimento de sua autoestima.



Ao completar 14 anos, fez um supletivo e concluiu o ensino fundamental. Ao passar para o terceiro ano do ensino médio, fez vestibular e passou, fez outra prova de supletivo e antes dos 18 anos já estava na faculdade e hoje é um empresário de sucesso.

Como nessa história verídica, cujo nome é fictício,



foram inúmeros os casos de transtornos emocionais que tratei no consultório, cuja raiz estava na baixa auto estima. Esta foi a razão de me dedicar ao estudo do desenvolvimento da Autoestima.

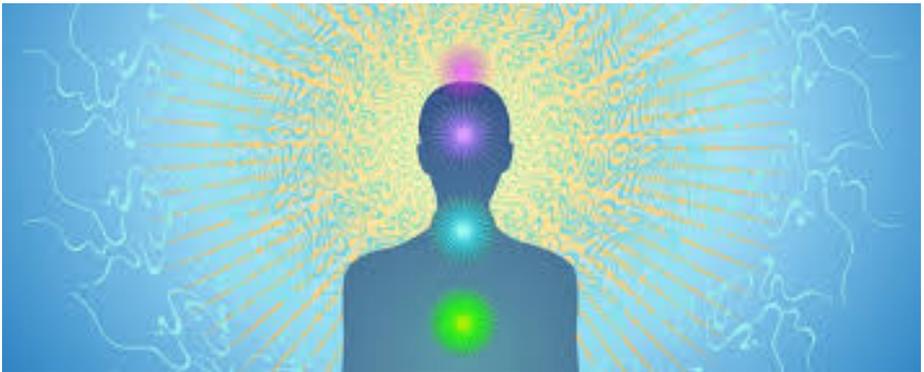
A construção da Autoestima é a culminação de um processo que inclui vários passos, segundo Dr. Gonzalo Musitu Ochoa.

1º PASSO - AUTOCONHECIMENTO

Adquirir Autoconhecimento significa:
Viver Conscientemente.

Em que nível de consciência você está vivendo?

Nessa etapa do processo da construção da Autoestima, uma tarefa importante é a auto análise.



Dentro deste nível de autoconhecimento está a formação da **Autoimagem**.

Como você se vê?

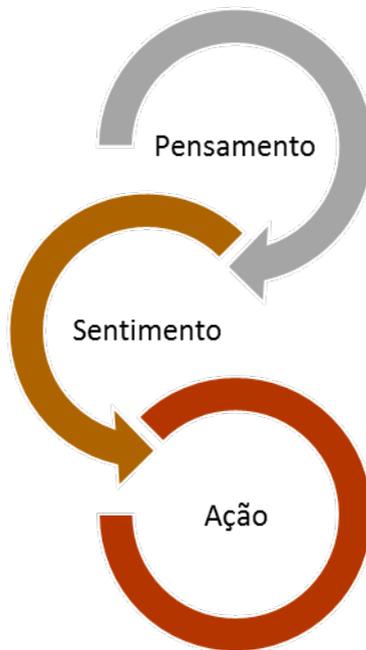
A **Autoimagem** ou o **Como você se vê**, funciona

como um espelho.

Quem é você?

Você necessita se conhecer, saber que pensamentos subjazem seu comportamento.

Pensamentos geram Sentimentos e Sentimentos impulsionam à Ação!



Como na parábola da lebre e da tartaruga, nem

sempre vence quem corre mais, mas quem perseverar
pacientemente.

Quem consegue chegar ao final de uma maratona,
não é quem sai correndo, mas quem segue
compassadamente com o foco na chegada.

Elevar a Autoestima não é uma corrida e sim uma
maratona!



2º PASSO – AUTOCONCEITO

Do conhecimento que você tem a seu respeito, você forma o seu conceito, isto é, o que você pensa de si.

O que você pensa de si mesmo?

Quais conceitos, ideias guarda de si mesmo?



Que pensamentos consciente e inconsciente tem de si mesmo: seus rasgos físicos e psicológicos, suas qualidades e seus defeitos?

3º PASSO - AUTOAVALIAÇÃO

Depois de todas as análises feitas:

Que nota você se dá?

Qual o valor que você se dá?

Essa avaliação pode resultar em Culpa Pessoal e Culpa Alheia.

Para se ter Saúde Mental e conseqüentemente, Saúde Física é necessário estar em paz interior, estar de “bem com a vida”!



4º Passo - AUTOACEITAÇÃO

Na construção da Autoestima, este é um passo decisivo, é a condição prévia da mudança.

Até aqui você toma conhecimento de quem você é.

Será a Autoaceitação que determinará o sentido a seguir.



O passado você não pode mudar.

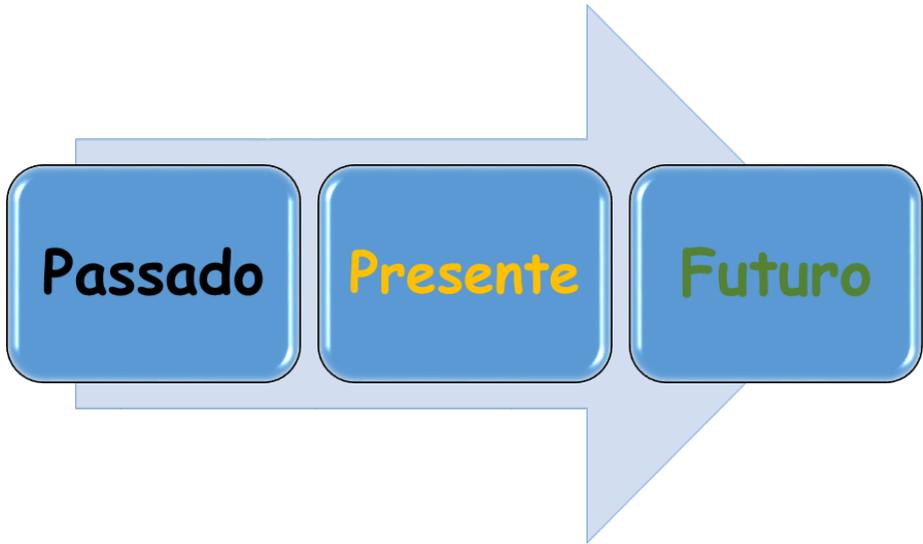
O presente é este.

Mas o futuro, SIM, você pode construir.

Nesse processo de construção da Autoestima, é necessário que você pense em termos de Ações Específicas.

Como e em que aspectos você precisa atuar de forma diferente?

O Tempo



O **Passado** você não pode mudar!

O **Futuro** você está construindo Hoje!

Que **Futuro** você está construindo **Hoje**?

5º PASSO – AUTO RESPEITO

O Auto Respeito será o resultado do caminho que você escolher.

Se você escolher o caminho da Não Aceitação ou da Auto Aceitação Negativa, não terá Respeito próprio.



6º Passo - AUTOESTIMA

A Autoestima será a culminação de todo esse processo.

A Autoestima representa o quanto você se ama, o quanto você se gosta.

A Autoestima é a reputação que você adquire com respeito a si mesmo.



Neste ebook, não pude entrar em todos os detalhes do processo da construção da Autoestima, como poderia fazer num treinamento com acompanhamento.

Agora, mãos à obra, comece a colocar em prática estes 6 Passos e tenha uma Autoestima que lhe proporcione um mindset Vencedor.

Meu desejo é que possa ter contribuído, para que você tenha adquirido conhecimento que o ajude a subir alguns degraus no processo de construção e fortalecimento de sua Autoestima!

Bibliografía

Gonzalo Musitu Ochoa, Dr.

Curso de Doutorado: Autoestima: Líneas de Investigación/Intervención – 1993 – Universidad de Valladolid.

Nathaniel Branden – Cómo mejorar su autoestima – Ed. Paidós: 1991 p.44

Fim!

Diná Portela de Oliveira Lima de Aguiar

www.dinaaguiar.com.br

