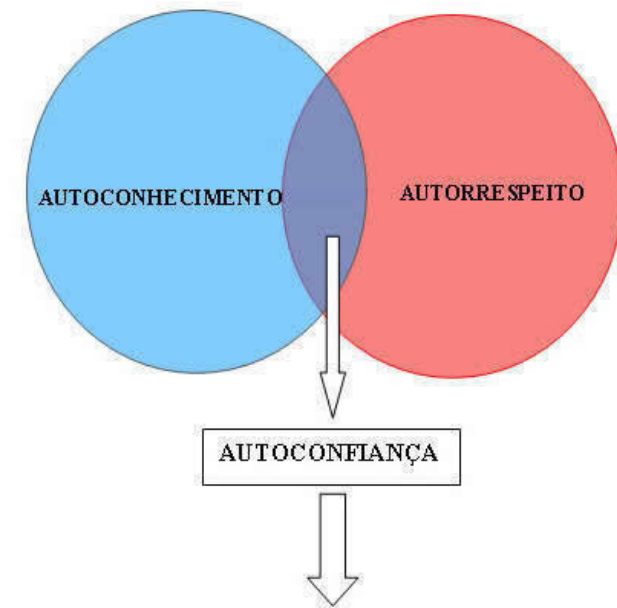


# A AUTO-ESTIMA

*Pense em si.*

*Cuide de si.*

**Peça ajuda.**



**Autoestima**

Atendimento em Psicologia  
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela  
Ext.2117

A auto-estima é uma das variáveis mais importantes para o bem-estar psicológico e para uma boa saúde mental

A auto-estima é a avaliação subjectiva que um indivíduo faz de si mesmo. A auto-estima é uma experiência íntima que reside na essência do nosso ser.

**Auto-estima é o que EU penso e sinto sobre mim mesmo.**

A auto-estima é constituída pelos sentimentos de competência pessoal e de valor pessoal ou seja:

A auto-estima é o somatório da auto-confiança e do auto-respeito.

A auto-estima reflecte o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e resolver os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades).

Uma das razões que conduzem à baixa auto-estima é a pouca consideração que o indivíduo tem por si próprio.

Muitas vezes as pessoas distorcem, exageram e generalizam, pela negativa, as avaliações que fazem dos seus conhecimentos e das suas capacidades.

*“Não faço nada de jeito”. “Não sou bom em nada”, “Ninguém gosta de mim”* são algumas ideias que algumas pessoas têm de si próprias e que não correspondem à verdade.

Uma baixa auto-estima caracteriza-se por: insegurança, inadequação, perfeccionismo, dúvidas constantes, necessidade de agradar, de aprovação e de reconhecimento constantes.

Uma baixa auto-estima inibe a relação com o mundo e impede a sensação de prazer e gratificação com as experiências da vida.

A auto-estima foi reconhecida como um importante contributo para o bem-estar mental e é associada à estabilidade emocional, felicidade e satisfação com a vida.

Melhorar a auto-estima não é missão impossível. Basta decidir convictamente que se quer alterar alguns contornos da relação connosco próprios e começar a trabalhar substituindo pensamentos negativos por pensamentos positivos.

## O que aumenta a sua Auto-estima?

- Gostar de si;
- Tratar-se com amor e carinho;
- Acreditar que é especial e que merece ser amado(a);
- Aprender com a experiência;
- Reconhecer as suas qualidades;
- Manter o diálogo interno;
- O auto-conhecimento;
- A auto-confiança;
- O auto-respeito.

## Quanto maior é a nossa Auto-estima...

- ... maior a facilidade em comunicar connosco e com os outros;
- ... maior o à vontade em receber e oferecer elogios;
- ... maior a capacidade para lidar com as adversidades da vida;
- ... maior a flexibilidade e compreensão pelos acontecimentos;
- ... maior o desejo em manifestar afecto e respeito pelos outros;
- ... maior a harmonia entre o que se sente e o que se diz;
- ... maior a possibilidade de estabelecer e manter relações saudáveis;
- ... maior a probabilidade de ser criativo (a) e bem sucedido(a);
- ... maior a alegria de viver e de ser feliz!

## Aumente a sua Auto-estima!

Todas as noites antes de adormecer:

1. Reveja, mentalmente, todos os acontecimentos positivos do dia;
2. Recorde todos os momentos em que se sentiu competente, apreciado(a) e amado(a).

A auto-valorização **umenta** a sua confiança, o respeito por si mesmo e, conseqüentemente, a sua **Auto-estima**.