



AUTOESTIMA

UM INFOGRÁFICO

Por que afinal é tão importante ter uma autoestima elevada e saudável?

Autoestima é a mesma coisa que amor próprio?

Sim, autoestima é amor próprio; e amor não é meramente um sentimento, é uma decisão!

Autoestima é a decisão de se amar!

E ela é MUITO importante porque **influencia em todas as áreas da sua vida.**

Se você não está bem consigo mesmo, sua vida não vai pra frente, sua saúde, sua carreira, seus relacionamentos não vão pra frente; ou até vai... mas demora demais, gera sofrimento e desgaste desnecessários...

Te convido a analisar o **infográfico a seguir** e perceber quais comportamentos você está fazendo que precisa parar e quais precisa começar a fazer ou elevar a frequência!

Segundo a psicologia, quem não se ama, **quem não tem autoestima está emocionalmente fragilizado**, ou até mesmo, emocionalmente doente.

Elaborado e distribuído gratuitamente pela psicóloga e neurocientista, **Gislene Isquierdo** (CRP 08/09186) para fins de levar a psicologia e a neurociência aplicada à vida de forma prática para toda pessoa.

**AUTOESTIMA
É A DECISÃO
DE SE AMAR!**

⚠️ ATENÇÃO

Este não é um material mágico de auto ajuda. Este é um material embasado cientificamente pela psicologia e pela neurociência para você se desenvolver. E como toda ciência... **para funcionar você precisa praticar!**

Ficar se culpando

Perdoar a si mesmo

Guardar mágoa e rancor

Perdoar a outra pessoa

Conviver com pessoas que te maltratam

Escolher viver com pessoas do bem

Colocar o outro sempre em primeiro lugar

Aprender a dizer NÃO

Esperar sempre a aprovação dos outros

Se elogiar mais

Pensar que não é capaz (isso é autossabogem!)

Ouvir músicas UAU

Pensar muito no futuro (isso pode gerar ansiedade)

Ter um tempo para fazer algo que gosta

Pensar muito no passado (isso pode gerar depressão)

Se cobrar menos

Comparar-se com outras pessoas

Comparar-se a si mesmo e não ao outro

Competir em excesso

Cooperação ao invés de competição