



Programa de Autoestima

**PRAZER EM ME
CONHECER**



Bruna Barbosa
PSICÓLOGA - COACH

1) Introdução

Este livro oferece uma reflexão sobre vários temas que influenciarão no relacionamento que você estabelece com você. Vamos percorrer um caminho de 8 passos que ajudarão melhorar a sua autoestima.

Durante este caminho, você aprenderá 12 ferramentas e 12 exercícios práticos baseadas na psicologia, coaching e neurociência. O meu objetivo te acompanhar nesse processo de desenvolvimento da sua autoestima para que você possa alcançar maior satisfação consigo mesmo e melhores resultados na sua vida.

A autoestima é a forma como você se vê, o que você pensa de si mesmo/a. É a percepção que você tem das suas habilidades, fraquezas, do seu corpo, realizações e tudo o que você considera que possa definir você. É como você se apresenta aos outros, como você enfrenta os desafios.

As consequências de ter uma baixa autoestima são muitas e pode interferir em todas as áreas da sua vida: na relação com o seu parceiro/a, com os filhos, família e amigos, assim como no trabalho, no mundo acadêmico e esportivo.

Na área profissional, ter autoestima elevada é quase tão importante como ter um bom currículo; você pode ter muita experiência, formação e talentos, mas você precisa se sentir capaz para fazer tudo o que seu trabalho exige.

A forma como você se relaciona com o mundo é definida a partir da maneira como você se relaciona consigo mesmo.

Muitos relacionamentos tóxicos nascem da falta de amor-próprio. Durante esta leitura, exploraremos a maneira como você se vê e como você se comporta consigo mesmo e com as outras pessoas.

Uma pessoa que não acredita em si mesma tem dificuldade em escolher e tomar decisões, muitas vezes não confia nos seus próprios recursos para enfrentar os desafios que surgem, e por isso acaba renunciando aos seus sonhos e objetivos. Se uma pessoa continua rejeitando a si mesma, ela também continuará a rejeitar tudo o que vem a ela: pessoas, amor, trabalho, dinheiro, bem-estar, felicidade e os seus sonhos.

A maioria dos problemas psicológicos, como o estresse, o abuso de drogas, o uso de álcool ou drogas, os distúrbios alimentares, o mau desempenho nos estudos, no esporte

ou no trabalho, as disfunções sexuais e até mesmo a ansiedade e a depressão, tem a base na baixa autoestima.

Uma autoestima elevada te ajudará a alcançar as coisas que se você proponha conquistar, enquanto a baixa autoestima pode impedi-lo de alcançar o que você quer viver. Com certeza você não quer continuar tendo esses resultados na sua vida, por isso vou ajudá-lo a descobrir e identificar os seus talentos, vou te ensinar a aprender a se aceitar e gostar de você mesmo do jeito que você é independente dos aspectos que você precisa melhorar. Dessa forma, você descobrirá tudo o que pode fazer e do que é capaz.

Ter uma boa autoestima não é acreditar que você é melhor que os outros ou

Se mostrar mais seguro ao defender sua opinião ou interesses, se trata de acreditar que você tem as habilidades e os recursos necessários para ser capaz de enfrentar com sucesso os desafios que a vida te apresentar.

A boa notícia é que a baixa autoestima é um problema que tem solução e eu estou aqui para acompanhá-lo nessa direção. Cada passo que você der te fará chegar mais perto de você e dos seus objetivos. A autoestima é aprendida, muda e podemos melhorar, porque todos, crianças, adolescentes, adultos e idosos experimentam flutuações na autoestima.

Uma pessoa não nasce com um conceito fixo de si mesma, a autoestima começa a se formar na infância, quando começamos a formar um conceito de como pensamos que as pessoas ao nosso redor nos veem (pais, professores, amigos, avós e parentes). As experiências pelas quais passamos ao longo do tempo até o dia de hoje também formam a autoestima.

Se você aceitar trilhar esse caminho comigo, esses 8 passos que eu quero te propor serão fundamentais para aumentar a sua autoestima.

Esses passos que te ajudarão a se entender e a entender os resultados que você está tendo na sua vida. Durante este percurso faremos algumas paradas para que você possa refletir sobre cada palavra, vivencie cada exercício e incorpore cada ferramenta, e como resultado você melhorará o relacionamento que você estabelece com você mesmo e chegará mais perto de onde você quer chegar.

Você quer trilhar esse caminho comigo?