

Diário da Autoestima



Leia Faustino

Copyright© Léia Faustino, 2017.

Material para uso pessoal.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer forma ou meio eletrônico e mecânico, sem a autorização explícita da autora, exceto em citações breves com indicação da fonte.

(Lei nº 9.610 de 19.02.1998).

Todos os direitos reservados.

Capa & Projeto Gráfico: Evolutio Design – Juliana Aviz

Contatos: www.evolutiodesign.com.br

contato@evolutiodesign.com.br

Faustino, L. Diário da Autiestima.

Alice Empoderada, 2017.

Lançamento em novembro de 2017





ÍNDICE

Afinal, o que é autoestima?	04
Você não precisa de perfeição para começar a se amar	06
O seu diário da autoestima	07
O inventário da autoestima	08
Atualize a sua autoimagem	12
Quem serei eu amanhã?	14
Meus cartões de enfrentamento	16
Uma carta de amor verdadeiro	19
Uma pitada de gratidão	20
Planejando objetivos	21
Manutenção do diário da autoestima	23
Autoestima: um carinho diário	24
Contatos	36





Afinal, o que é autoestima?

No mundo atual é muito difícil definir autoestima, ficamos confusas e por vezes acreditamos num conceito de amor próprio irreal. Vivemos hoje a cultura da beleza e do bem material. O Ser transformou-se em Ter. E com isso, muitos conceitos ficam perdidos no tempo e acabam sofrendo muita interferência. Esse é o caso da autoestima.

Desde pequenas somos ensinadas sobre conceitos confusos do que é amar-se de verdade. E acabamos por perpetuar o que aprendemos com nossas crianças. Por exemplo, quando sua filha foi bem na escola e teve boas notas, você já disse algo parecido à ela? “Que linda! Indo bem na escola!”. Porque será que mesmo quando estamos falando em intelecto temos essa necessidade de enfatizar a Beleza?

Garanto que você já pensou ou já ouviu alguém dizer sobre autoestima dando ênfase à beleza ou à conquistas materiais. Já teve pensamentos assim? “quando eu conseguir emagrecer e tiver o corpo perfeito minha autoestima vai melhorar”, ou então “eu não sirvo para nada nesse mundo mesmo, não consigo nem comprar um carro igual ao do vizinho”.

Faço um questionamento e peço para que (RE)Pensem Comigo: Então uma pessoa é capaz de amar-se na mesma medida em que possui um corpo ‘perfeito’ ou adquire um carro do ano? Bom, alguma coisa precisa estar errada nesse conceito, certo?

Eu considero que uma mulher que possui autoestima elevada é aquela que aprecia-se por quem ela é, com suas qualidades e defeitos.



Olha para si e reconhece com apreço suas conquistas, seus méritos e valores, mas também suas dificuldades e seus vazios. Sabe que não precisa ser perfeita para se amar. Talvez o grande diferencial dessa mulher seja ter a segurança que vem do reconhecimento de seus pontos fortes e fracos e de seu autoconhecimento.


Quanto mais nos conhecemos, mais fácil fica de nos aceitarmos e assim poder cada vez mais nos aprimorar como ser humano. Pessoas com um grau de autoestima saudável sentem-se bem acerca de si mesmas, apreciam quem são e seus valores, orgulham-se de cada habilidade (seja ela grande ou pequena), de cada realização e competência. Reconhecem suas dificuldades, mas não olham para elas como sendo predominantes de quem sejam ou da imagem que tenham de si mesmas. Você deve estar se perguntando: e como chegar nisso? Como ser uma pessoa que emana o amor próprio? Esse é o grande objetivo do Diário da Autoestima, te oferecer ferramentas que te possibilitem olhar para dentro e semear o amor próprio em seu coração.





Você não precisa da perfeição para começar a se amar

Esse é um ponto muito importante para o início da nossa jornada em busca do caminho da autoestima. Não espere pela perfeição para começar, até porque perfeição não existe. Não espere por um corpo perfeito para começar a cuidar da saúde. Não espere ter dinheiro suficiente para um carro do ano para começar a conquistar seus sonhos. Não espere ter cinco faculdades para começar a trabalhar. Não espere ser milionária para casar ou ter um filho. Não Espere a Perfeição! Não estou dizendo para ser irresponsável e agir por impulso. Quero que pense nas ferramentas que já possui e as utilize. O que precisar ser realmente melhorado: Aprimore! Mas não fique paralisada. Faça o que puder fazer com o que tem! A vida é muito curta para ficarmos esperando por uma perfeição que na verdade nem existe. Talvez você esteja se perguntando: mas como saber o que tenho para utilizar? É hora de olhar para dentro e de nos aventurarmos rumo ao autoconhecimento. Está preparada?



"É hora de olhar para dentro e de nos
aventurarmos rumo ao autoconhecimento."

O seu diário da autoestima

Sim: um diário! Como aqueles que tivemos quando adolescentes. Quero que separe um caderno ou um bloco de papel que tenha disponível para utilizarmos ao longo desse processo. Uma ideia bacana é confeccionar o seu próprio diário, cuide para que ele tenha sua essência. Se preferir você pode imprimir esse livro digital e realizar aqui mesmo os exercícios. Pode também fazer um diário eletrônico, no celular ou computador, mas recomendo que tenha preferência pela escrita manual, pois ela costuma ter um efeito terapêutico maior.



Se você ao ler isso estiver tendo pensamentos como: “ah não, que coisa chata”, “ah, eu não preciso anotar, eu vou lembrar de tudo”, “não tenho mais idade para isso”, ou qualquer outro pensamento que a leve para longe de realizar as atividades, preciso te dizer: chamamos esses pensamentos de sabotadores! Não deixe que eles te impeçam de seguir a diante. Siga, apesar do medo!

Bom, mas qual o objetivo afinal desse diário? Faremos diversos exercícios e todos devem ser anotados em seu diário! Lembre-se: você não precisará mostrar isso a ninguém. Não se preocupe! Será um espaço seu, onde você e suas emoções poderão dançar livremente. Cuide dele com carinho, afinal, ele irá conter seus sentimentos, pensamentos, desejos, sonhos... Sua essência! Ao longo dessa viagem você fará parte de seu diário e ele de você!



O inventário da autoestima

Não tem como melhorarmos algo que não conhecemos. Antes de tentarmos qualquer transformação, temos que olhar para essa mudança que desejamos mais de perto. Não adianta simplesmente pensar ou dizer: “sou uma pessoa terrível, minha autoestima é zero, não faço nada legal”. Normalmente esse tipo de pensamento é mentiroso e apenas colabora para que continuemos estagnadas, paralisadas (mais um tipo de pensamento sabotador – fique de olho neles).

Todas nós podemos nos sentir insatisfeitas vez ou outra com alguma questão! O grande problema acontece quando nos apegamos a esse sentimento de insatisfação e passamos a nos olhar apenas com o foco negativo. O caminho assertivo está em reconhecer nossas dificuldades e aquilo que desejamos mudar na mesma proporção que reconhecemos as habilidades e competências que temos! Então vamos lá: pronta para o primeiro exercício? Abra seu caderno de autoestima e se deixe aventurar por esse mundo mágico do autoconhecimento! Preencha o quadro abaixo com sinceridade e verdade.... Se permita: olhe para dentro!

MINHAS FORÇAS

Aqui você escreverá tudo que considera de positivo que já tem hoje: suas habilidades, competências, realizações – todas mesmo! Até aquelas que pareçam pequenas, como: cozinhar, concertar o chuveiro, limpar a mesa, etc. Anote aqui também as características de sua personalidade que você admira em você mesma.

[illegible]

FORÇAS FUTURAS

Aqui você colocará tudo que quer desenvolver, aquelas habilidades que ainda não tem, mas que deseja.

[illegible]

PONTOS DE CONFLITO

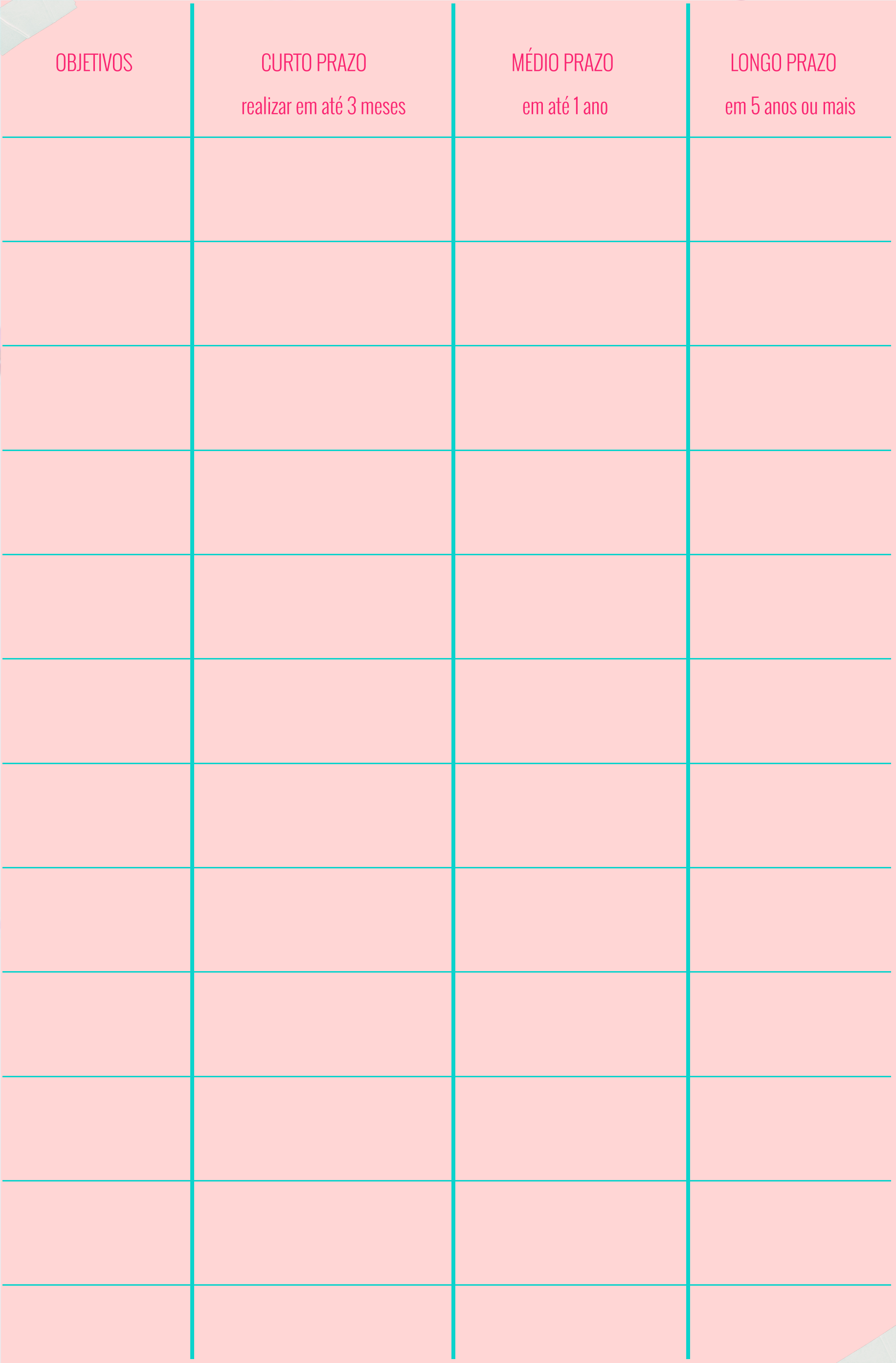
Aqui você irá anotar aquilo que acredita que precisa melhorar e suas dificuldades.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. A vertical red line runs down the left side, creating a margin. The paper is slightly wrinkled and has a small piece missing from the bottom right corner.

Dê o seu próprio nome à esse quadrante. Reflita sobre as três outras colunas que preencheu, e a partir delas se defina em uma pequena frase.

Esse é o inventário da autoestima. Ele permite que você olhe de uma forma estruturada para seus potenciais, qualidades e defeitos. Permite que você perceba o conjunto de atribuições que fazem parte do que você é. A ideia que é reflita e perceba que mesmo com todos os problemas existentes, você tem muito do que se orgulhar também, além de te mostrar onde você pode trabalhar para melhorar. Mas lembre-se: estabeleça uma meta real de mudança! Ninguém se transforma do dia para noite, para isso é necessário um processo, que demanda tempo e investimento!

Então agora, pensando nisso, escreva na próxima folha do seu caderno de autoestima os seus objetivos que se referem à alteração da imagem que tem de si mesma. Analisando seu inventário de autoestima: o que acredita precisar movimentar em sua vida? Estabeleça quais são esses objetivos. E mais uma vez eu te lembro: tenha metas realistas! Trabalhar com metas que fogem da realidade pode te trazer o resultado inverso!



OBJETIVOS	CURTO PRAZO realizar em até 3 meses	MÉDIO PRAZO em até 1 ano	LONGO PRAZO em 5 anos ou mais



Atualize a sua autoimagem

Não podemos mudar o passado, mas podemos aprender com ele.

O objetivo dessa atividade é redefinir a visão que você tem de si mesma, levando em consideração as informações que tem agora. Muitas vezes olhamos para nós mesmas com ideias antigas, de épocas e situações que não vivenciamos mais, mas que acabamos não deixando para trás. Por exemplo: podemos ter a crença de não ser inteligente por ter tido dificuldade em matemática na época do colégio. Mas espera aí: isso faz quanto tempo mesmo? Bom: precisamos atualizar isso!

A vida não para, os anos se passam, e precisamos nos esforçar para atualizar não só nossos conhecimentos e habilidades, mas também nossa autoimagem. Muitas vezes nos atualizamos com tudo que é externo, mas deixamos de lado de repaginar o que sentimos por nós mesmas. Para fazer essa atividade você vai utilizar o seu inventário da autoestima. Agora é hora de analisar a primeira atividade e perceber em que estado se encontra atualmente. Quais são as habilidades que encontrou por meio dessa atividade que podem contrapor a imagem negativa que tem de si mesma?

Atualize-se! (RE)Pense Sobre Você Mesma! Quais são as coisas boas que tem, que já realizou, que sabe fazer atualmente ou que sonha em fazer amanhã? Busque essas respostas no seu Inventário e também (e principalmente) em sua essência. Reflita o tempo necessário e depois escreva uma carta para algum personagem importante do seu passado, contando como está agora e como se transformou com o tempo. Olhe para dentro e perceba: o que mudou? O que permanece igual? Deixe a emoção fluir e escreva, exatamente como lhe vem em pensamento!



Querido personagem do passado

Escrevo aqui do momento presente....



Lined area for writing, consisting of 30 horizontal blue lines.

Com amor,



Quem serei eu amanhã?

Essa atividade parece simples: mas não é! Você irá escrever um texto com o título: Quem Serei Eu Amanhã, levando em consideração o que encontrou em seu inventário de autoestima e na carta enviada ao passado. Você vai descrever quem você deseja ser no futuro (com as habilidades que já tem e com aquelas que deseja alcançar).

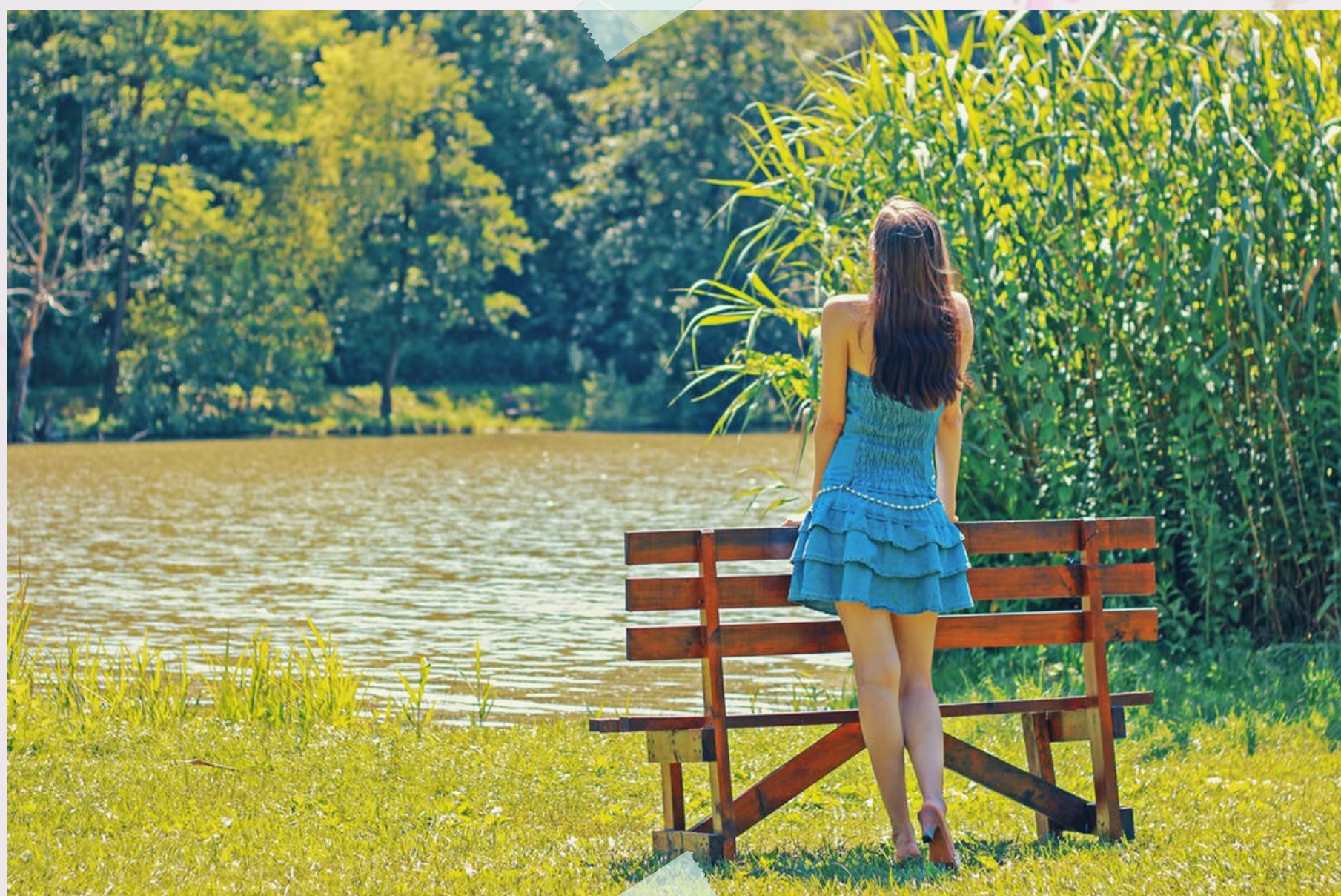
Se o seu passado a impede de ter uma boa visão de si mesma, atribua um novo significado a essas dores, atribua um olhar positivo ao que te aconteceu, mesmo que sejam situações extremamente dolorosas. Todo acontecimento, por mais difícil que tenha sido, sempre traz consigo algum aprendizado. Essa é a hora de parar de focar no negativo, e encontrar gratidão até mesmo nos piores momentos da vida. É chegada hora de resignificar o seu passado. E o mais importante: delinear um novo futuro! A partir do aprendizado que já teve, o que então você pode mudar? O que você pode fazer de diferente a partir de agora? Avalie-se pelos desejos e sonhos que possui.

O objetivo desse exercício é reprojeter sua autoimagem à partir daquilo que quer construir. Escreva pelo menos uma folha, e ao final escolha algumas características positivas sobre sua imagem que se fizerem mais significativas no texto.

QUEM SEREI EU AMANHÃ

Área de escrita com linhas horizontais para o texto.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS PRESENTES NO TEXTO





A segunda característica da pequena empresa com melhor futuro: “o



Ca

Depois de anotar na planilha, você irá escrever essas frases em pequenos pedaços de cartolina. Corte a cartolina em várias partes (deixando mais ou menos do tamanho de um cartão de visita). Eles serão os seus Cartões de Enfrentamento.



Toda vez que estiver enfrentando pensamentos negativos em relação à sua autoestima, você irá escolher um desses cartões, ler e confrontar os seus pensamentos negativos! Além desse confronto interno, terá como objetivo realizar alguma tarefa em seu dia que esteja ligada à habilidade que leu no cartão de enfrentamento. Se for uma habilidade que já possui, irá a utilizar no dia. Se for uma habilidade que deseja ter, irá fazer algo para se aproximar dela, estudando, lendo um texto, conversando com alguém que entenda do assunto, etc. Não se esqueça de sempre anotar em seu diário quando utilizar seu cartão de enfrentamento.

UTILIZANDO CARTÕES DE ENFRENTAMENTO

Pensamento Sabotador	Cartão Utilizado	Como se sentiu ao ler o cartão?	Atividade Realizada



Uma carta de amor verdadeiro

Você já escreveu uma carta de amor? Talvez não uma como essa. É comum casais apaixonados trocarem juras de amor através da escrita. Mas porque será que é tão mais fácil expressar amor ao outro do que a nós mesmas? Hoje o desafio é seguir na via contrária. Você irá escrever uma declaração de amor para você mesma. Imagine que precise conquistar o seu próprio coração. Aqui não cabem pontos negativos, apenas uma linda expressão de carinho e acolhimento a você mesma! Não tenha medo: declare seu amor!

**Com amor,
Eu mesma.**

Uma pitada de gratidão

Você é uma pessoa que costuma agradecer pelo que acontece em sua vida? Consegue avaliar positivamente o que te acontece? Ou normalmente está a queixar-se dos problemas? Ser grata pode parecer simples e natural, mas não é. A atitude grata precisa ser construída e alimentada. A ciência já comprovou que o sentimento de Gratidão traz benefícios para a saúde. E o que é ser grato? A gratidão é um Sentimento que decorre da nossa avaliação positiva e de reconhecimento de que algo ou alguém trouxe benefícios para nossa vida.

Ser grata é possível a todas, independente de credos ou classe social. É uma atitude que depende exclusivamente de você, o que lhe dá liberdade para praticá-la livremente. A gratidão é uma atitude positiva perante a vida, quando passamos a adotar uma postura grata, passamos a olhar para aquilo que é positivo, e deixamos de focar em coisas negativas ou sentimentos aversivos. É claro que nossa vida possui altos e baixos, momentos bons e ruins, mas aquela que mantém uma atitude grata consegue mesmo nos momentos dolorosos enxergar algo positivo para agradecer.

Escreva uma lista de tudo existente em sua vida e em você mesma pelas quais você é grata – tudo! – de coisas pequenas do dia a dia até acontecimentos maiores.

Sou grata por...





Planejando objetivos

Inicie uma página em seu diário de autoestima e a dedique a seus Objetivos. Você irá escrever seus objetivos de Curto Prazo (realizar em até três meses), de Médio Prazo (realizar em até um ano) e de Longo Prazo (realizar em cinco anos ou mais). Lembre-se: para algumas conquistas você pode fracionar seus objetivos. Por exemplo: se um de seus objetivos é emagrecer, e você deseja perder 30 quilos, você pode colocar como meta de curto prazo: eliminar 5 quilos, a meta de médio prazo: eliminar 20 quilos e como meta de longo prazo perder os 30 quilos.

Não se prenda muito às datas e tempos estipulados, isso contribui para que tenhamos um olhar mais amplo e estruturado do processo, mas não tem problema se alcançarmos um objetivo antes ou depois do estipulado, o mais importante é Seguir Em Frente!!

Comece com os objetivos de curto prazo até chegar aos objetivos de longo prazo. Comece com os objetivos mais simples, aqueles que acredita que irá conseguir resultados primeiro, que estão mais próximos de você ou que sente ter mais facilidade em alcançar e depois vá avançando para os desafios que levarão mais tempo ou que terá mais dificuldade. Preencha o formulário a seguir para cada objetivo.

OBJETIVO

Escreva qual seu objetivo

TEMPO DE CONQUISTA

Coloque quanto tempo acredita que irá precisar para alcançar esse objetivo

RECOMPENSA

Aqui você irá escrever como você poderá se recompensar quando conquistar esse objetivo. Como por exemplo: comprar um par de brincos novos, sair com as amigas para almoçar, etc.

PLANEJAMENTO

Essa é a parte mais importante da atividade. Aqui você irá traçar os passos que precisará dar para alcançar seu objetivo. Coloque um abaixo do outro, em formato de lista. E sempre que conseguir realizar um dos passos do planejamento, você voltará ao seu diário e irá riscar esse item. Vamos voltar ao exemplo que usamos anteriormente? Vamos imaginar que estamos falando do objetivo de emagrecer, você poderia descrever os passos abaixo:

- ~~Ir à nutricionista~~
- Ir ao endocrinologista
- Fazer psicoterapia
- Adequar minha dieta
- Fazer atividade física
- ~~Beber 2 litros de água por dia~~
- Subir escadas ao invés de utilizar o elevador
- Etc....



Manutenção do diário de autoestima

Não se esqueça: estamos falando de um caminho, ou seja: um processo! Além de realizar as atividades, precisamos vivenciá-las em nosso dia-a-dia. Não se esqueça dos seus Cartões de Enfrentamento (essa atividade precisa ser feita todos os dias, sempre que um pensamento sabotador surgir – não importa quantas vezes precise consultar seus cartões ou criar um cartão novo: não deixe de fazer). Sempre que sentir a necessidade, refaça as atividades propostas, se perceba em movimento, se perceba em transformação.

Agora que já está se acostumado com seu Diário de Auto Estima, vou te propor uma nova atividade para realizar nele. Essa atividade precisa ser feita todos os dias a partir de agora. Diariamente, antes de dormir, você irá anotar as seguintes informações:

- Data.
- Um Título Para Seu Dia.
- Descrever em poucas linhas (um parágrafo no máximo) o que aconteceu de significativo em seu dia no que se refere à sua autoestima.
- Habilidades (descreva as habilidades que reconhece ter utilizado nesse dia).
- Gratidão: descreva pelo menos três coisas que aconteceu em seu dia pelas quais você é grata.

Autoestima: um carinho diário

Além das atividades propostas para o diário da autoestima é muito importante que tenhamos uma atitude diária de amor próprio. Essa atitude precisa estar presente não só nos exercícios, mas principalmente em nosso caminhar, em nossa experiência de vida.

Separei alguns caminhos que são muito importantes para manter e aprimorar a autoestima no caminhar da mulher moderna. Sempre anote em seu diário quais dessas atividades realizou, o que sentiu, quais foram seus pensamentos e o que tem notado de transformação em seu caminhar!

Anote, sinta e perceba os resultados aí dentro!

A background image showing a person with blonde hair in a braid, wearing a dark blue jacket, sitting and reading a large open book. The scene is softly lit, with a warm, cozy atmosphere. The book's pages are filled with text, and the person's hand is visible holding the book.

Separe um tempo de sua rotina para aprender coisas novas

Encontre em sua rotina um momento durante a semana onde possa aprender algo novo e que esteja de acordo com os seus objetivos. Você pode separar um tempo para ler um livro, para ver vídeos, para fazer um curso, para conversar com amigos sobre determinado tema, pesquisar na internet, etc.

A close-up photograph of a person's mouth as they apply red lipstick. The person's hand is visible, holding the lipstick tube. The background is blurred, showing dark clothing.

Cuide de sua aparência e higiene pessoal

Alguns pensadores acreditam que a forma como nos expressamos externamente reflete nosso mundo interior, acredito que o contrário também é verdadeiro. Quando cuidamos de nossa saúde e aparência cuidamos também do que é interno. Preste atenção à pequenos detalhes e mudanças que possa fazer, como cuidar do cabelo, das unhas, usar fio dental com frequência, vestir roupas que te façam sentir-se bem consigo mesma, etc.

A vibrant salad is served on a white rectangular plate. The salad consists of fresh arugula leaves, chunks of ripe avocado, diced red tomatoes, and golden-brown croutons. A silver fork is placed on the left side of the plate, partially submerged in the salad. The background is a dark, textured surface.

Mantenha uma alimentação saudável

Cuidar da saúde é parte fundamental nesse processo. Tenha carinho com você mesma e com sua saúde, faça das refeições mais um momento para demonstrar seu amor e cuidado com você.



Cuide do seu sono

Verifique se está dormindo o suficiente e com qualidade. O descanso é um dos principais restauradores do nosso corpo e mente, e também é responsável em nos auxiliar a manter novos hábitos e comportamentos.





Organize seu espaço

Organize sua casa, seu quarto, seu ambiente de trabalho. É comprovado que nos sentimos melhor quando somos estimulados positivamente pelo ambiente onde estamos. Cuide do seu espaço com carinho, coloque seu toque pessoal nele.



Faça coisas prazerosas

Não importa o quanto sua rotina possa ser corrida, reserve um tempo para fazer coisas que goste e que te lhe tragam prazer. Faça isso mesmo nos dias em que se sentir pra baixo - principalmente nesses dias!





Envolve-se em atividades lúdicas

Música, pintura, leitura, escrita, poesia, dança, etc. Esse tipo de atividade permite que expressemos nossas emoções e sentimentos com maior facilidade, permite um encontro com nós mesmas e com processos de transformação.



Faça algo que auxilie o próximo

Beneficiar o próximo, praticar a compaixão e reconhecer as necessidades do outro promove bem estar, satisfação e contentamento. Permite que entremos em contato com muitos valores que às vezes deixamos adormecidos.





Faça psicoterapia

O processo de psicoterapia pode auxiliar de forma bastante positiva não só no autoconhecimento, mas também no aprimoramento e manutenção da autoestima, autoconfiança, responsabilidade, empoderamento e te auxiliar a escrever sua própria história.



Envolva outras pessoas em seu caminho da autoestima

Conte para familiares e amigos o processo que está realizando, conte alguns de seus objetivos. Talvez se surpreenda ao perceber que pode encontrar um companheiro (a) para essa caminhada e que talvez possam juntos (as) realizar algumas atividades em prol dos objetivos de ambos.

Passe mais tempo com as pessoas que ama

Acredito Que o Amor Seja Sempre o Melhor Caminho!



Léia Faustino



Psicóloga (CRP 06/127588) , Escritora, Coach e Palestrante. Pós-graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental. Atua em SP Capital, desenvolvendo projetos voltados à Psicologia da Mulher. Trabalha com atendimento à adultos e adolescentes, nas modalidades individual, casal e grupo. É idealizadora do Blog Alice Empoderada e coautora do livro A Arte de Ser Mulher. Apaixonada pela magia dos contos de fada, acredita que possamos através do autoconhecimento ser autoras de nossa própria história.



aliceempoderada.com.br



[@psicologaleiafaustino](https://www.facebook.com/psicologaleiafaustino)



leiafaustino@aliceempoderada.com.br

LISTA DE TRANSMISSÃO - ALICE EMPODERADA

Receba toda semana conteúdo exclusivo sobre o mundo da mulher.
Para fazer parte, envie uma mensagem para o número (11) 9.9162-7231.
Te espero para o chá!