



Maratona da 
Gratidão

Presente Aula 1

**DIAGNÓSTICO
DA AUTOESTIMA**

com Marcia Luz

A baixa autoestima não é uma doença, uma síndrome, nem mesmo um transtorno. Ela é um **SENTIMENTO** que pode prejudicar o seu bem-estar social. **Insegurança, inadequação, dúvidas constantes e nunca se permitir errar**, essas são as características da maioria das pessoas que sofrem com o problema.

Costumo dizer que nós somos um espelho que reflete grande parte das nossas experiências antigas. Por exemplo, quando você nasce é imerso automaticamente em uma cultura e um padrão criado pela comunidade onde vive. Até então você acredita que a forma como eles agem e pensam é única e correta. Então um dia vai para a escola, se depara com outras crianças e adultos. Conhece outras lentes pelas quais as pessoas enxergam o mundo e assim encontra uma ideia diferente que se contrapõe com a forma de pensar que estava acostumado.

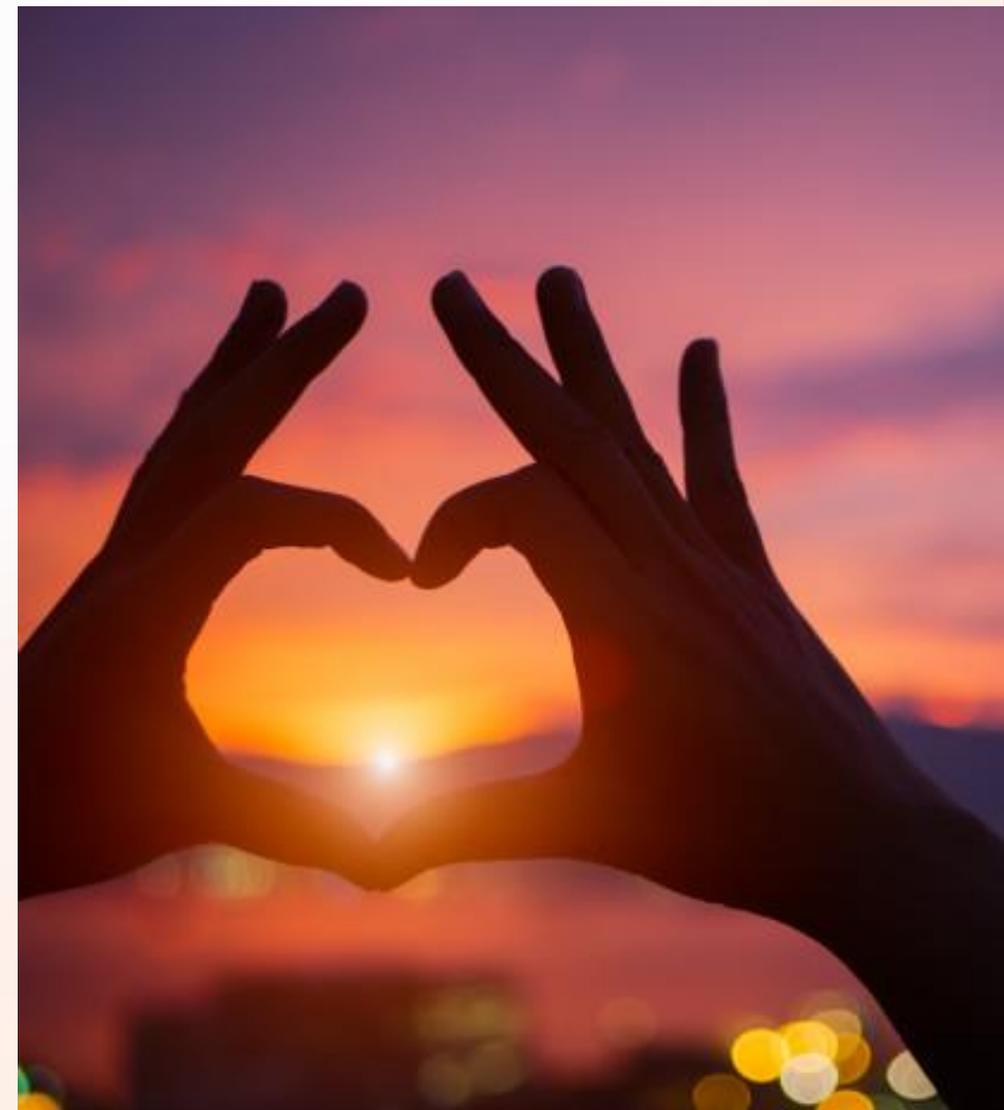
E é nessa fase, na infância, que somos influenciados diretamente pelo modo que as pessoas nos tratam. Os pais ou responsáveis, podem alimentar ou destruir a autoconfiança de qualquer criança.

Geralmente, a **autoestima baixa está ligada a crença em falsos valores ou a visão distorcida de si mesmo**. Você passa a acreditar que precisa sempre da **aprovação das pessoas para se sentir feliz e confiante com tudo o que faz**.

Dentro desse contexto, eu te pergunto agora: Como está a sua autoestima? Você reserva um tempo só pra você? Ou sente que deixou tudo isso de lado?

Então HOJE você irá conhecer o diagnóstico da sua autoestima.

Responda as perguntas a seguir anotando a cor da sua resposta de cada pergunta em um papel (serão as cores verde, azul e laranja). Ao final do teste, você verá as instruções para calcular o resultado.



1) Você acha que NÃO é capaz de fazer muitas coisas que gostaria de fazer?

Sim, me sinto INCAPAZ de fazer qualquer coisa.

Às vezes eu acho isso, mas não com tanta frequência.

Isso nunca acontece! Eu me acho capaz de fazer TUDO que me propus a fazer.

2) Você se considera pessimista e antecipa o futuro negativamente?

Não mesmo! Sou muito otimista.

Sou realista. Às vezes acho positivo, as vezes negativo.

Sempre acho que algo de ruim vai acontecer.

3) Você acha que precisa de aprovação dos outros para tomar suas decisões?

Sim, na maioria das vezes.

Nem sempre isso acontece.

Nunca! Sempre tenho segurança em minhas decisões.

4) Concorda com essa afirmação: “Eu nunca vou ser tão qualificado ou tão inteligente como eu deveria ser?”

Discordo fortemente

Na maioria das vezes eu fico na dúvida

Concordo plenamente

5) Você está sempre querendo agradar cedendo em tudo?

Concordo plenamente

Discordo totalmente

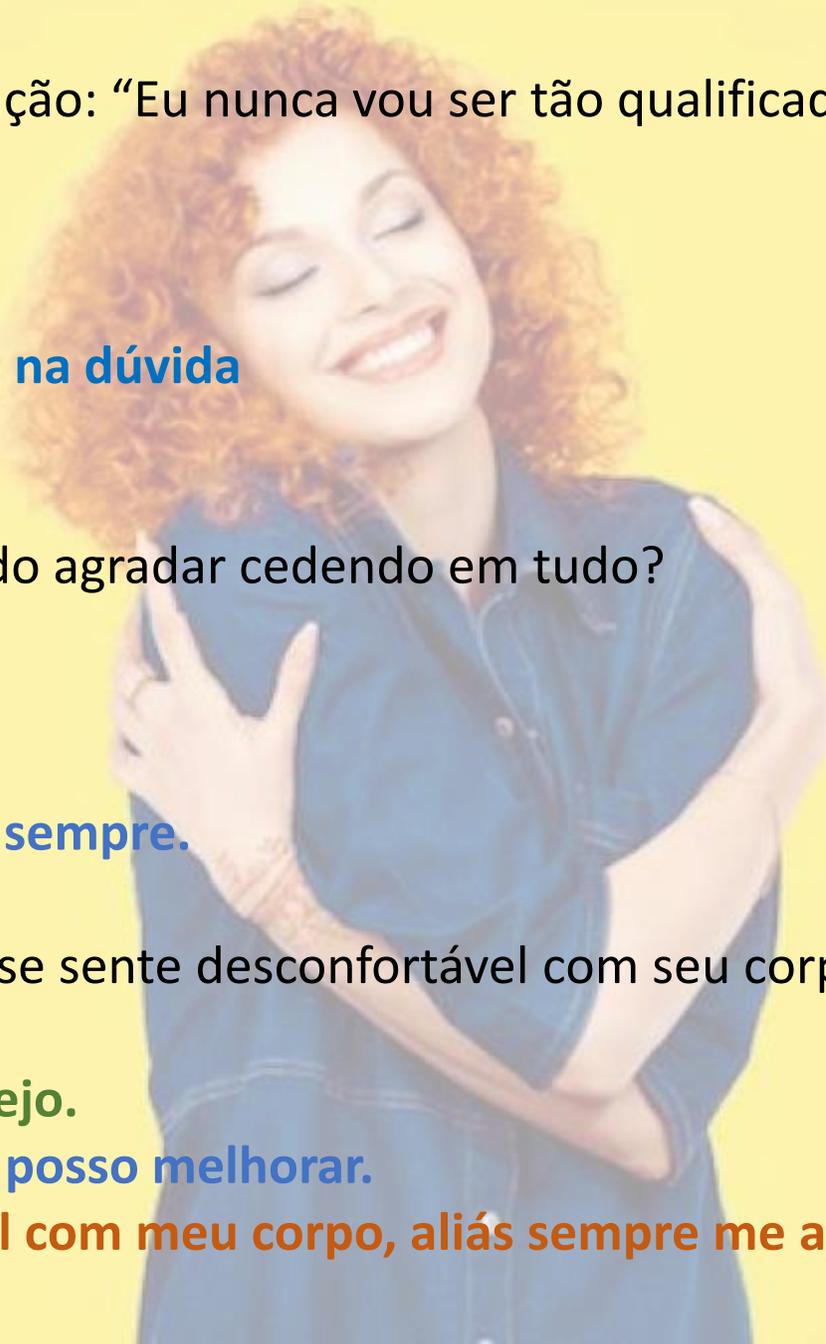
As vezes faço isso, mas nem sempre.

6) Com que frequência você se sente desconfortável com seu corpo?

Sempre, não gosto do que vejo.

Nem sempre, mas acho que posso melhorar.

Não me sinto desconfortável com meu corpo, aliás sempre me achei linda.



7) É difícil pra você receber elogios?

Sim, não gosto de receber elogios.

Não muito, mas fico desconfortável

Adoro receber elogios!

8) Na hora de conhecer uma pessoa nova, você:

...Fica na sua e prefere não falar muito

... Se apresenta, mas leva um tempo pra se sentir confiante e socializar

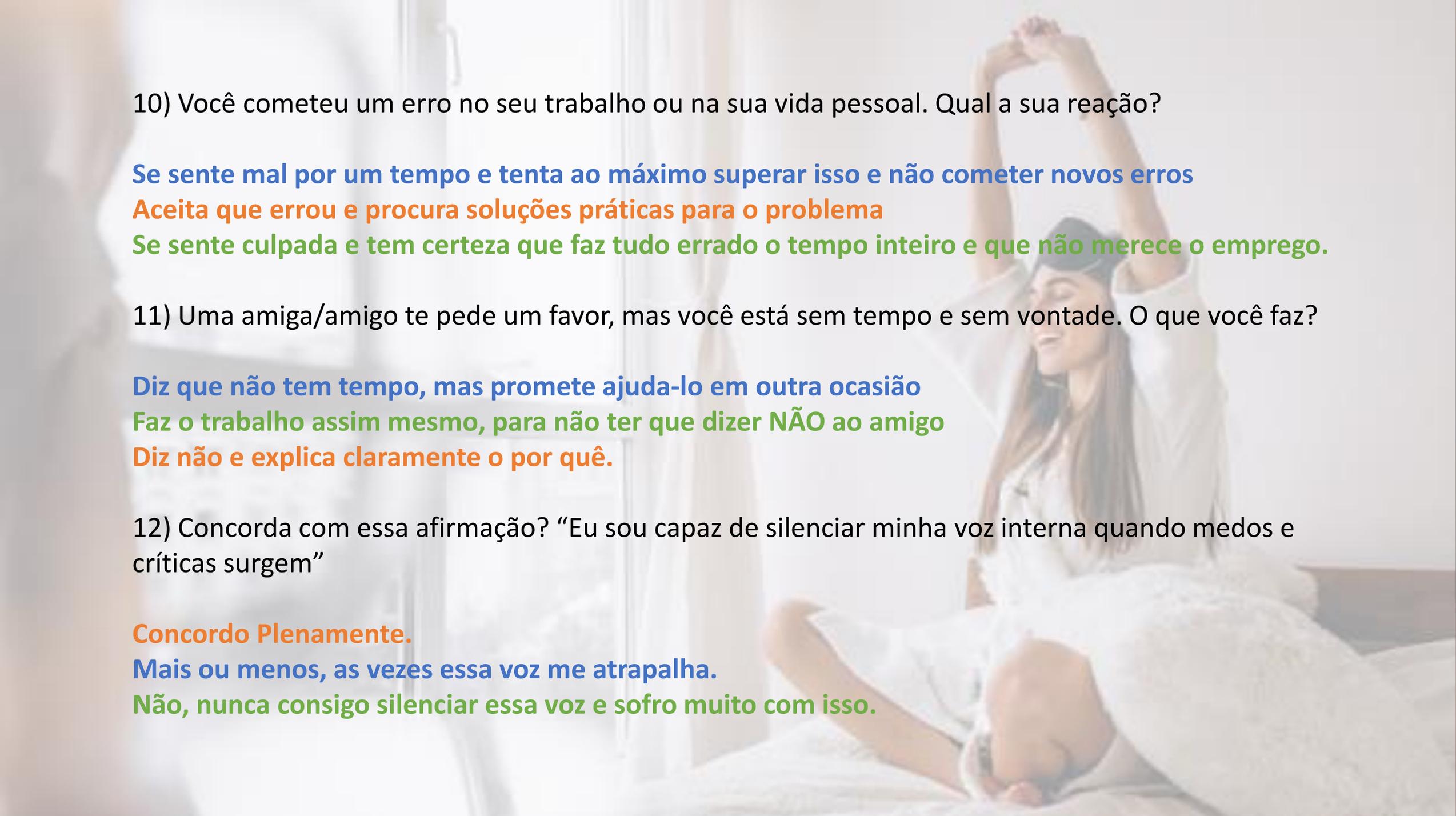
... Fala com a pessoa com naturalidade e tranquilidade

9) Você já deixou de ir a uma festa ou evento por não se sentir bonita suficiente?

Não, nunca.

Uma vez ou outra

Sim, é bem comum eu deixar de ir por causa disso.



10) Você cometeu um erro no seu trabalho ou na sua vida pessoal. Qual a sua reação?

Se sente mal por um tempo e tenta ao máximo superar isso e não cometer novos erros

Aceita que errou e procura soluções práticas para o problema

Se sente culpada e tem certeza que faz tudo errado o tempo inteiro e que não merece o emprego.

11) Uma amiga/amigo te pede um favor, mas você está sem tempo e sem vontade. O que você faz?

Diz que não tem tempo, mas promete ajuda-lo em outra ocasião

Faz o trabalho assim mesmo, para não ter que dizer NÃO ao amigo

Diz não e explica claramente o por quê.

12) Concorda com essa afirmação? “Eu sou capaz de silenciar minha voz interna quando medos e críticas surgem”

Concordo Plenamente.

Mais ou menos, as vezes essa voz me atrapalha.

Não, nunca consigo silenciar essa voz e sofro muito com isso.

13) Concorda com essa afirmação? “Eu sou capaz de rir de mim mesmo”

Nunca

As vezes, mas nem sempre.

Sempre!

14) Você manteria uma relação mesmo que fosse destrutiva?

Depende, se eu amar muito ele posso acabar ficando com ele.

Nunca iria permitir isso na minha vida

Manteria se fosse o amor da minha vida

RESULTADOS DO TESTE:

Cada uma das respostas em verde valem 5 pontos

Cada uma das respostas em azul valem 10 pontos

Cada uma das respostas em laranja valem 20 pontos

Some quantos pontos de cada cor você somou e descubra o resultado a seguir

Se você fez de 70-140 pontos

SINAL VERMELHO.

Ninguém é tão crítico com você mesmo do que, adivinhe só, você. É impressionante como somos capazes de encontrar defeitos. E o pior, além de apontar essas falhas ainda fazemos questão de mostrar para as pessoas.

Sabe aquele momento que alguém elogia a sua roupa, seu cabelo, seu corpo e você tem a tendência de dizer: “ai, não é nada demais”? A maioria das pessoas não sabe lidar com elogios. Tem gente que lida até melhor com a crítica do que com uma palavra carinhosa.

Comece a praticar uma resposta simples. Para cada elogio você vai dizer: **muito obrigada!** Fácil, não é mesmo? É só agradecer. Sem desculpas ou explicações.

De 141-220 pontos

SINAL LARANJA

Você precisa tomar cuidado ao estar no meio termo em relação a sua autoestima, pois as vezes este caminho pode te levar tanto para cima, como para baixo.

Há ainda muito o que melhorar, pense em todas as perguntas realizadas no teste e faça reflexão de como você pode mudar certas atitudes.

De 221-280 pontos

SINAL VERDE

Parabéns! Sua autoestima está muito boa, lembre-se que mesmo com este ótimo resultado, a autoestima deve ser trabalhada sempre, com consistência.

Continue fazendo coisas que te fazem bem, cuidando da mente, do seu corpo e da sua saúde.

Maratona da Gratidão

FIQUE ATENTO! Terça-feira Dia 12 de Novembro às 20h (horário de Brasília) teremos a **AULA 2** onde falaremos sobre a prática da Gratidão na saúde física e emocional.

Já salve o link da aula:
<https://youtu.be/8BF6vxnnokE>

RÁDIO DA GRATIDÃO

Grave um áudio (máximo 1min) dizendo seu nome, onde mora, as mudanças resumidas dessa primeira aula e termine o áudio dizendo **#gratidãotransforma**

Você poderá ganhar um Livro da Marcia Luz, envie para:

 **(48) 99654-9697**

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



[@marcialuz1](https://www.instagram.com/marcialuz1)



[Marcialuz.fanpage](https://www.facebook.com/Marcialuz.fanpage)



[/MarcialuzTV](https://www.youtube.com/MarcialuzTV)



t.me/nacaodagravidao
com Marcia Luz