

5 DICAS PARA TURBINAR A SUA AUTOESTIMA

1

PARE DE SE DETONAR



Pare de se detonar. 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. Então, chega de focar a sua energia em pontos negativos.

Todas as vezes que encontrar um defeito em si mesmo aponte uma qualidade em seguida. Combinado?

5 DICAS PARA TURBINAR A SUA AUTOESTIMA

2

CHEGA DE MIMIMI

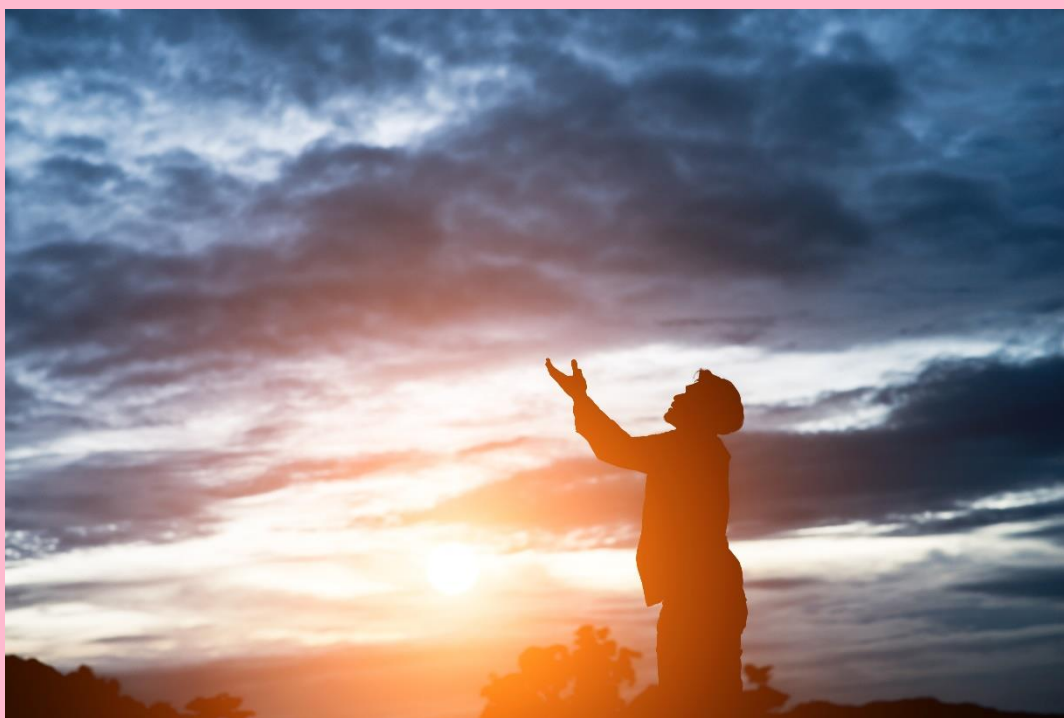


Chega de ficar reclamando da vida. “Ai porque estou acima do peso”, “Ai, olha como meu cabelo está hoje”. São tantas reclamações que até parece mais um gato miando do que um ser humano falando. Chega de “mi mi mi”, minha gente. **Está na hora de reforçar as coisas boas.** Lembre-se que a vida te dá mais do mesmo, e quanto mais reclamações forem feitas, mais motivos aparecerão para você se lamentar. Por isso, se for pedir algo, peça felicidade e amor.

5 DICAS PARA TURBINAR A SUA AUTOESTIMA

3

CULTIVE A GRATIDÃO



Agradeça pelas coisas boas que acontecem na sua vida. Preste atenção nos pequenos detalhes. Você não precisa esperar algo fantástico acontecer para ser grato. Aliás, só de estar vivo é motivo suficiente. Agradeça pelo alimento consumido, pelo dia de sol, pela natureza, pela água que bebeu, enfim, não faltam pretextos para dizer: “**eu sou grato!**”. Quanto mais você cultiva a gratidão, mais a vida te dará motivos para ser feliz e comemorar.

5 DICAS PARA TURBINAR A SUA AUTOESTIMA

4 CUIDE DO SEU VISUAL



É muito importante você se preocupar com a aparência. Algumas pessoas dizem que a essência é o que conta, mas o que adianta pensar dessa forma se ao olhar no espelho você odeia o que vê?

É preciso gostar da sua aparência, se amar do jeito que é, e buscar sempre melhorar. Quando nós nos amamos verdadeiramente, demonstramos isso em nossas atitudes.

5 DICAS PARA TURBINAR A SUA AUTOESTIMA

5

APRENDA ACEITAR ELOGIO E A ELOGIAR



Sabe aquele momento que alguém elogia a sua roupa, seu corpo e você tem a tendência de dizer: “ai, não é nada demais”? A maioria das pessoas não sabe lidar com elogios. Para cada elogio você vai dizer: **muito obrigada!**

Nós precisamos dessas validações das pessoas para sabermos se estamos no caminho certo, por isso é muito importante você também elogiar. **Faça um elogio sincero e mude o dia de alguém.**