

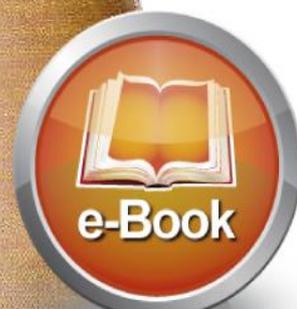
Do mesmo autor de Ansiedade Sem Remédios

O Livro com mais de 10.000 downloads

# 7 Passos Para Aumentar Sua Autoestima

Por Erickson Rosa

 **Coach  
Matual**





## Este e-book é para mim?

Um dos principais objetivos do Coach Matinal é ensinar e compartilhar informações e ensinamentos. Para alcançar esse objetivo produzimos posts, e-books, vídeos, aulas ao vivo e uma infinidade de materiais que são feitos apenas para você. A ideia desse e-book é responder a uma pergunta que centenas de alunos me fizeram: "Como desenvolver o autoconhecimento e a autoestima"?

Muito se fala sobre o desenvolvimento da autoestima, e que para aumentar seu amor próprio é preciso praticar o autoconhecimento. Contudo, não dizem como desenvolver essa autoestima e o autoconhecimento, ou se dizem falam apenas da auto-observação, esquecendo (ou omitindo) os passos necessários para o desenvolvimento dessa habilidade de amor por si mesmo.

Se você deseja conhecer os 7 passos, até então nunca revelados, esse e-book é para você. Esses passos são simples, porém nada simplórios, pois possuem em sua simplicidade a complexidade da compilação de centenas de estudos feitos por psicólogos como Carl Rogers, Carl G. Jung, Aaron Beck, Daniel Goleman e Jeffrey Young. Se deseja conhecer os 7 passos necessários para sua autoestima, então esse livro é para você.

Boa leitura.

*Erickson Rosa*



## Sobre o Autor



Terapeuta, graduando e psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Desenvolvedor do projeto Coach Matinal e autor do E-book Cure a Ansiedade sem Remédios e a Energia do Despertar.

Saiba mais sobre mim em

<http://www.coachmatinal.com.br/ericksonrosa/>

Aqui conto minha história e do porquê faço materiais como esse para ajudar você a aumentar sua autoestima e encontrar sua missão de vida.



## Introdução.

A autoestima é a capacidade que temos de manifestar o amor por nós mesmos, o quanto gostamos de nós. O quanto gostamos de nós mesmos está ligado a capacidade de fazer o que realmente queremos fazer. Tem a ver com nossa autoconfiança e autogerenciamento. Uma pessoa com autoestima elevada consegue realizar qualquer coisa que se proponha, pois a crença de realização e de confiança em suas habilidades é muito alta.

Jeffrey Young, elaborou o conceito de auto eficácia, que é a capacidade de acreditar que ao realizar uma determinada tarefa irá se sair bem. Uma pessoa que precisa defender sua tese de mestrado e possui uma auto eficácia alta, se sairá melhor, pois ele acredita que, ao apresentar esse trabalho, o fará bem. Acreditar que conseguirá fará você ter desempenhos melhores.

Young realizou diversas pesquisas e conseguiu confirmar sua teoria. As pessoas se saem melhores quando acreditam em suas capacidades, quando possuem uma autoconfiança inabalável. Obviamente que a capacidade de confiar em suas habilidades passa pela autoestima e por isso é tão importante desenvolvermos esse amor próprio.

Quem não possui uma autoestima elevada acredita não ser merecedor da felicidade. De maneira inconsciente, acaba produzindo comportamentos autossabotadores que impedem o crescimento nas mais diversas áreas de sua vida, na parte financeira, profissional, familiar e emocional.

Imagine você poder viver com confiança total em si mesma. Imagine as coisas que seria capaz de realizar e tivesse a crença de que é capaz de se propor a fazer o que quisesse para atingir seus objetivos, sonhos e metas, e sua autoestima nunca fosse afetada. Seria incrível, não é mesmo?

Pois então continue lendo, pois esses passos guiarão sua caminhada para uma nova realidade.



## 1º passo – Capacidade de descrever suas emoções.

Conseguir descrever o que sente é essencial para a pessoa que busca o sentido de sua vida e procura aumentar sua autoestima, pois isso denota conhecimento emocional de si. A pessoa que possui essa definição consegue saber como se sente, definições como frustrado, irritado, nervoso, ansioso, é melhor do que uma pessoa que apenas diz que está se sentindo mal.

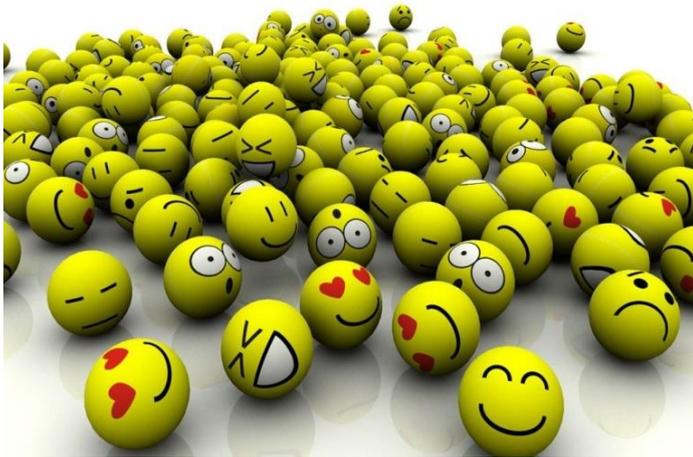
Por quê? Bem, porque uma pessoa que consegue definir suas emoções aceita melhor os sentimentos negativos e isso gera uma compreensão melhor de si mesmo. Por isso essa habilidade é tão importante. Para haver aceitação de si, precisa-se primeiro do entendimento de si mesmo.

Quando não sabemos nomear nossas emoções temos o que Freud chamou de angústia. A angústia é caracterizada pelo desconhecimento do mal estar. A pessoa que sente angústia não sabe o porquê de estar sentindo esse sentimento. Apenas sente o mal estar. Você já sentiu um vazio interior sem saber o que era?

Tente sempre descrever os sentimentos que estão florando em voce, para que possa ter outra abordagem sobre eles.

Quando nomeia aquilo que sente começa a despertar para os sentimentos internos e sua consciência interior. É impossível descobrir seu propósito de vida no mundo externo, pois o sentido dado a essa missão reside em nosso interior. Dessa forma é fundamental aumentarmos nossa consciência sobre nós mesmos, e nomear nossas emoções é o primeiro passo para essa consciência.

Questione-se: o que estou sentindo nesse exato momento?



## 2º Passo – Aceitar suas Emoções.

Depois de conhecer essas emoções e sentimento é importante aceitá-los. Quem nega a si mesmo os sentimentos negativos, nega também a chance de modificá-los. É importante aceitar a parte que você nega a si mesmo. Carl Jung, psicólogo criador da teoria dos arquétipos, falava da importância de aceitar a sombra.

A sombra são as emoções e sentimentos negativos que temos, mas negamos a nós mesmos. Como se não fosse correto ter esse sentimento ou emoção. Assim não conseguimos descobrir a origem dessa emoção. Por exemplo, se alguém lhe deixou com raiva, é muito provável que essa raiva já estivesse dentro de você e esse evento só libertou sua raiva.

A capacidade de aceitação gera em nós o autoconhecimento, e isso é fundamental para encontrarmos nosso propósito maior, pois muitas vezes nosso maior poder reside em nossa sombra, e quando não aceitamos nossa sobre perdemos o contato com uma parte de nosso ser.

Negligenciar essa parte é criar um inimigo interior, ou seja, o nosso eu autossabotador. Quanto mais negamos a existência de um eu negativo, mais aumentamos o poder das emoções e sentimentos negativos. Isso porque ficamos em uma luta interna para negar nossas emoções negativas, como raiva, inveja, vingança, etc. Porém quando estamos fragilizados essas emoções acabam nos dominando. É como estar em uma piscina tentando manter submersas diversas bolas. Quando você se descuida ela vem com toda força para cima.

Para que isso não ocorra devemos aceitar nossos defeitos, para daí então corrigi-los. Dessa forma eliminamos os principais comportamentos autossabotadores que nos impedem de alcançar o nosso sentido, o nosso propósito de vida.



### **3º Passo – Perdoar a si mesma.**

Um dos grandes diferenciais daqueles que vivem sua missão de vida é a contemplação dos fracassos de forma tranquila, porém sem ignorá-los. Os erros e fracassos devem ser encarados como um aprendizado e se perdoar é fator essencial para quem deseja realmente encontrar sua missão e viver dela.

Veja que enquanto nutrir culpa pelos seus erros e fracassos jamais crescerá e nem aprenderá com eles. A culpa aprisiona sua alma e traz a você um sentimento de não merecimento. Esse sentimento gera os comportamentos autossabotadores que limita suas ações sem que você os perceba.

Perdoar é um ato de amor consigo. Não se culpe pelos erros do passado, por decisões que foram mal avaliadas. Pense que você fez o melhor que podia naquele momento, com as informações e conhecimentos daquele momento. Pare de se julgar e se culpar.

Se deseja realmente desenvolver sua autoestima, trate a si mesmo como você trata um amigo querido. Quando um amigo querido fracassa, você provavelmente o consolaria, dizendo que ele pode aprender com esse erro e daria força para ele continuar.

Por que não fazer o mesmo com você? Trate-se com amor e compaixão. Perdoar a si mesmo é fator fundamental para o aprendizado.



## 4º Passo – Desenvolvimento da Fala interior

Falar com si mesmo, de maneira correta, é fundamental para perceber os processos que geram seus comportamentos. O que limita nossa ação no mundo são nossas crenças e essas são geradas durante nossa infância.

Entretanto, essas crenças podem vir a nossa mente como vozes que afirmam nossas crenças limitantes.

As vozes que me refiro podem ser de seus pais, professores, irmãos, avós, tios, etc. Um homem que durante sua infância foi criado aos gritos, se tratará aos gritos quando adulto. É como se as vozes de nossos cuidadores estivessem dentro de nós, criando uma representação mental. Essas vozes podem ser negativas ou positivas

Essas vozes podem nos dizer coisas como: "você não é capaz, é incompetente, não consegue fazer nada certo, isso não é para você". E por ai vai. Isso reduz nossa autoestima e limita nossas capacidades.

A boa notícia é que podemos desenvolver uma fala interior para curar essas vozes negativas, que geram as crenças limitantes, que impedem de alcançarmos a realização de nossa missão de vida. Argumentar com essas crenças é uma forma inteligente de perceber que existem outras possibilidades. De ampliar seu leque de ações no mundo.

A dica aqui é: quando você perceber uma crença limitante, ou essa voz dizendo para você que isso não é para você, que você não é capaz ou coisas do gênero, você argumentar consigo se realmente é verdade o que está dizendo. Converse e argumente questionando-se porque acha que não possui capacidade de realizar determinada tarefa ou feito.

Pode parecer um processo difícil, mas à medida que praticar ficara mais fácil reconhecer as crenças sabotadoras e argumentar logicamente fazendo com que elas percam suas forças.



## 5º Saber a origem das emoções e sentimentos negativos

Apenas aceitar os sentimentos negativos, ou a sombra (como falamos no 2º passo), não é suficiente para que você aumente seu amor próprio. Aceitar passivamente e compreender sua sombra são duas coisas completamente diferentes. Um diz respeito a passividade e outro sobre ação.

Para exemplificar, digamos que uma pessoa é extremamente irritada. Ela pode até saber que é assim, mas isso não significa que ela aceitou sua sombra e nem que sabe o que fazer com sua irritação. Ela não entendeu que sua raiva apenas foi libertada por um evento catalizador. É como uma gota d'água em um copo cheio. Foi o que bastou para transbordar, mas com certeza não foi a gota que encheu esse copo.

Digamos que uma pessoa faça uma traição, ou cometa uma falta de caráter, como enganar ou sentir-se superior a alguém. Ela não aceitou sua sombra, mas sim foi dominada por ela. E o fato de não aceitar que isso seja uma falta de caráter prova que ainda não conhece sua sombra, muito menos que a aceitou.

Uma pessoa que aceita sua sombra, entende que é imperfeita e aprende com seus erros. Não nega suas imperfeições e nem aceita os erros passivamente. Luta para corrigir suas falhas e imperfeições, sem se culpar, mas assumindo suas responsabilidades.

O Efeito Sombra, livro escrito por Deepak Chopra, Debbie Ford e Mariane Williams, fala que quando você aceita sua sombra você se torna completo. Porém, quando não aceita sua sombra cai na armadilha de ser dominado por ela e isso gera os problemas que nossa sociedade enfrenta, como traições, assassinatos, calúnias, etc. A isso damos o nome de EFEITO SOMBRA.

Aceitar a sombra é entender que você possui esses defeitos e isso não é nada de mais, pois você ter o "mal" não é o problema, o real problema é o que você faz com isso.



## 6º Passo – Desenvolvendo o amor Incondicional.

Depois de aprender que deve se perdoar, é hora de soltar as amarras de outra parte de seu coração. Quem se ama e possui um boa autoestima, sabe que guardar rancor e raiva de alguém é prejudicial para si e por isso perdoa rapidamente.

Se você guarda rancor, mágoa e sentimento de vingança por alguém, é o momento de perdoar e desenvolver o amor condicional. Quem guarda rancor envenena a si mesmo.

Se você nutre sentimentos de vingança por determinada pessoa, saiba que isso irá destruir sua autoestima, pois está cultivando sentimentos negativos e logo será mais importante a infelicidade do outro que a sua própria felicidade.

Guardar raiva gera sentimento negativo e se não o resolvemos, cultivamos esse ódio em nosso interior. A cultivação dessa energia negativa, que está submersa em nosso inconsciente, faz com que ela ganhe força em um momento de fragilidade. Você pode encontrar o sentimento de vingança em frases como essas: "O mundo dá voltas"; "aqui se faz, aqui se paga"; "a justiça tarda mas não falha", e muitas outras.

Perdoar liberta seu coração da necessidade de punir o outro. Você liberta seu coração para dar espaço para o seu próprio amor crescer. Por isso, perdoe a tudo e todos e verá os efeitos positivos em sua vida. Verá que o mundo ficará mais leve e que não existe necessidade de você punir quem fez mal a você.

Se alguém só faz mal aos outros, essa pessoa está transbordando o sofrimento dentro dela e isso acaba atingindo outras pessoas. Essa pessoa precisa é de ajuda e não de punição.



## 7º Passo – Os Pontos fortes e Pontos de melhoria.

Depois de aceitar os seus sentimentos negativos e a sua sombra, existe algo que deve ser compreendido profundamente: **VOCÊ NÃO POSSUI DEFEITOS, MAS SIM PONTOS DE MELHORIA.**

Nenhum ser humano é perfeito e por isso você não precisa se culpar por não ser. Aceitar que possui pontos de melhoria é entender que se está em constante evolução e aprendizado. Já dizer que você possui defeitos é determinar que esses defeitos são você e que não há possibilidade de mudança.

Faça uma lista de seus pontos fortes e de seus pontos de melhoria. Assim saberá quais pontos precisa se empenhar e quais outros podem ajudar você nesse sentido.

Sempre indico aos meus alunos que façam a lista de seus pontos fortes, de suas qualidades e deixem em um lugar visível. Assim em momentos que sua mente está com foco nos seus pontos fracos, você relembra de seus pontos fortes e de todas as suas qualidades.

Se acredita que é difícil fazer essa lista, pergunte aos seus amigos e familiares no que eles acreditam que você é competente e eficiente. Assim conhecerá melhor suas habilidades.

E se ainda acha difícil escrever suas habilidades, significa que precisa de mais amor nesse coraçãozinho. Pratique esses passos para aumentar seu autoconhecimento e seu amor por si mesma.



## Conclusão.

Amar a si mesma é aceitar quem se é. Durante nossa infância somos condicionados a entrar nos padrões de outras pessoas. Isso gera uma não aceitação de quem nós realmente somos. Talvez durante sua infância você precisou de adaptar a padrões de seus pais, irmãos e parentes. Mas agora você já não é mais uma criança e está livre para aceitar quem realmente é e até se descobrir.

Saiba que você é uma pessoa única nesse universo e que ninguém é igual a você. Somos como as gotas de chuva que apesar de parecidas são únicas, pois a natureza jamais se repete. Comece a aumentar seu amor por quem você é. Goste de ficar com seus pensamentos, com suas emoções, com seu jeito de ser.

Siga cada passo em sua ordem e de tempo a si mesma para que absorva esse conhecimento. Afinal cada pessoa tem o seu tempo e você tem o seu. Respeite isso.

Guarde e se quiser imprima esse e-book. Mantenha-o por perto para lembrar os 7 passos e sempre praticá-los. Eu desejo do fundo do meu coração que o amor desperte em seu coração e verá todas as maravilhas que irão acontecer em sua vida.

Um grande abraço.

*Erickson Rosa*



## Bibliografia

- Louise Hay – Você pode mudar sua vida
- Jeffrey Young – Terapias dos esquemas
- Deepak Chopra, Debbie Ford e Mariane Williansson – O Efeito Sombra
- Steve Andreas e Charles Faulkner – PNL a nova tecnologia do Sucesso