



Como está a minha Autoestima?

Ter AUTO-ESTIMA é ter a capacidade de me estimar a mim mesmo, naquilo que eu sou. Tem a ver com a relação que crio comigo mesmo e, acima de tudo, com a narrativa que tenho de mim próprio.

CRENÇAS:

Aquilo que alimenta uma narrativa negativa sobre mim mesmo são as minhas crenças negativas. Crenças como: “Sou irrelevante”, “sou fraco”, “não sou suficiente”, “não tenho valor”, “sou burro”, “sou feio”, ...

Quais é que são as tuas crenças sobre ti mesmo?

1. _____
2. _____
3. _____

REGRAS DE VIDA

Muitas vezes, as crenças que temos sobre nós próprios levam a que comecemos a criar algumas regras que vão orientando o modo como vivemos a nossa vida e o modo como nos comportamos. Quando essas regras se tornam rígidas, difíceis de alterar, podem-se tornar prejudiciais, e vão alimentando a visão negativa que temos de nós mesmos.

Essas regras passam por acreditar que “ não mereço mais do que isto”, “tenho de agradar a todos”, “toda a gente tem de gostar de mim”, “se for criticado, significa que não valho nada”, “não posso exigir nada a ninguém”, “ não posso dizer que não” ...

Quais é que são as tuas “regras de vida”? As regras que vão orientando as tuas decisões e comportamentos no teu dia-a-dia?

1. _____
2. _____
3. _____

As crenças e as regras que criamos para nós mesmos surgem, frequentemente, através de uma voz que temos dentro de nós, a voz do nosso Crítico Interno. É uma voz extremamente ansiosa, desesperada para que sejamos bem-sucedidos, aceites e apreciados pelos outros. E está sempre a


fazer-nos exigências, a olhar para as nossas falhas, em vez dos nossos sucessos. Para os nossos defeitos, em vez das nossas competências.

Para acalmar esta voz, é necessário conseguirmos desenvolver uma maior autocompaixão.

A autocompaixão é a capacidade de sentirmos empatia em relação à nossa própria dor e tristeza. Compaixão relativamente aos nossos medos, aos nossos receios, às nossas dificuldades. Apenas desenvolvendo esta empatia por nós mesmos, conseguiremos suavizar a voz do nosso crítico interno, e desenvolver uma visão de mim mais compassiva.

É, assim, importante que treinemos estas respostas compassivas relativamente a nós, e que comecemos a trabalhar para diminuir a voz crítica que há em nós, aumentando, assim, a nossa estima por nós próprios. Em seguida, são propostos alguns exercícios de autocompaixão que te poderão ajudar nisso.

Exercícios Autocompaixão

	<p>Pensa em 3 situações em que precisaste de receber compaixão enquanto criança, mas não recebeste.</p>	<p>Pensa em 3 situações para as quais que, em adulto, precisavas ter tido maior auto-compaixão.</p>	<p>Escreve uma carta para ti mesmo, na perspetiva de um amigo/mentor compassivo.</p>	<p>Quando fizeres algo errado, cometeres um erro, não fores capaz de chegar onde querias,... pergunta-te</p>
	<ul style="list-style-type: none">- De que precisavas?- Se o tivesses recebido, isso tornar-te-ia preguiçoso, fraco ou irresponsável?- Como te sentes quanto à criança que eras, e que não recebeu o que precisava?- O que podes dizer, hoje, a esta "inner child" (criança dentro de ti)?	<ul style="list-style-type: none">- De que precisavas?<ul style="list-style-type: none">- Uma pausa (burnout)?- Um abraço (luto)?- Palavras encorajadoras (erro)?- Se o tivesses recebido, isso tornar-te-ia preguiçoso, fraco ou irresponsável?- De que forma é que a autocompaixão poderia ter melhorado a situação?- Como podes, agora, perdoares-te por não teres tido A.C.?	<ul style="list-style-type: none">- Sobre o que é que escrevias?<ul style="list-style-type: none">- Sucessos/fracassos?- O teu valor enquanto pessoa?- Erros/decisões?- O que é que ele te diria sobre as partes que não gostas em ti?- O que é que te diria sobre a pessoa que verdadeiramente és?- O que gostavas que alguém te pudesse dizer? O que é que, agora, te traria tranquilidade?	<p>Qual a resposta mais compassiva que posso dar a mim mesmo?</p>

Se sentes que a tua autoestima está muito fragilizada e que precisas de uma ajuda mais especializada, estamos aqui para te ajudar. Não hesites em entrar em contacto connosco através do email psicologo@isel.pt