

Guia Prático: 8 Passos Para Recuperar Sua Autoestima

Passo 1: O Desafio do Espelho

Objetivo: Treinar o olhar positivo sobre si mesmo

Ação Prática: Olhe-se no espelho por 30s e diga: "Eu sou capaz", "Eu me respeito", "Eu mereço amor".

Passo 2: Reescreva sua História

Objetivo: Ressignificar feridas emocionais

Ação Prática: Liste 3 padrões que você sente que te pressionam (corpo, sucesso, comportamento).

Pergunte-se: isso realmente é meu ou foi imposto?

Passo 3: Reduza Comparações

Objetivo: Proteger sua autoestima do excesso de estímulos externos

Ação Prática: Revise perfis que te fazem sentir inferior. Deixe de seguir e substitua por conteúdos reais e inspiradores como @conquistediariamente.

Passo 4: Ritual de Autocuidado Semanal

Objetivo: Cultivar merecimento e carinho com o próprio corpo/mente

Ação Prática: Reserve 1h por semana para você. Ex: tomar banho com velas, caminhar no parque, ouvir uma playlist favorita.

Passo 5: Diário de Gratidão e Conquistas

Objetivo: Mudar o foco do que falta para o que você tem

Ação Prática: Escreva: "Sou grato por minha família" e "Consegui completar uma tarefa importante hoje."

Passo 6: Diálogos Internos Conscientes

Objetivo: Substituir autocríticas por afirmações positivas

Ação Prática: Troque "Sou um fracasso" por "Estou aprendendo. Cada dia é uma nova chance." Anote as trocas por 7 dias.

Passo 7: Crie um Espaço Seguro

Objetivo: Fortalecer o autocuidado e os limites pessoais

Ação Prática: Monte um cantinho com incensos, livros, fotos queridas ou almofadas confortáveis.

Passo 8: Terapia e Suporte Profissional

Objetivo: Buscar acolhimento, escuta e direcionamento

Guia Prático: 8 Passos Para Recuperar Sua Autoestima

Ação Prática: Avalie grupos online ou leituras terapêuticas.

Lembre-se: a autoestima se cultiva com pequenas ações diárias. Você é digno do seu próprio amor.