

VIVA MELHOR

DICAS PRÁTICAS PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA



♦ Francisco Medeiros Andrade* ♦

Autoestima não significa acordar todos os dias gostando de tudo em si. Também não significa sentir-se seguro o tempo inteiro. Talvez uma compreensão mais madura seja esta: autoestima é a maneira como você se trata quando não corresponde às próprias expectativas.

Muitas pessoas tentam melhorar a autoestima começando pelo espelho. Talvez, porém, seja preciso começar pela relação que estabelecem consigo mesmas.

1. OBSERVE COMO VOCÊ FALA CONSIÇO

Preste atenção à voz que surge quando você erra. Você se orienta ou se humilha? Experimente substituir “eu sou um fracasso” por “isso não saiu como eu esperava; o que posso aprender?”. Não se trata de pensamento positivo, mas de aprender a não transformar um erro em uma definição de quem você é.

2. CUMpra PEQUENOS COMPROMISSOS CONSIÇO

A autoestima também nasce da confiança, e a confiança é construída. Escolha compromissos possíveis: caminhar durante alguns minutos, organizar algo que vem adiando ou descansar no horário combinado.

Quando você começa a cumprir a própria palavra, passa a se perceber como alguém em quem pode confiar.

3. PARE DE USAR A VIDA DOS OUTROS COMO RÉGUA

A comparação costuma ser injusta: comparamos nossos bastidores com aquilo que o outro decidiu mostrar. Quando perceber que está se comparando, volte-se para si e pergunte: “O que é importante para mim neste momento da minha vida?”

4. APRENDA A RECONHECER SEUS LIMITES

Dizer “não”, pedir ajuda, admitir o cansaço e abandonar relações ou situações que continuamente o diminuam também são formas de autoestima. Respeitar-se não significa acreditar que você pode tudo. Significa reconhecer que não pode tudo e, ainda assim, continuar se considerando digno de cuidado.

5. FAÇA COISAS QUE EXPRESSEM QUEM VOCÊ É

Carl Rogers compreendia o crescimento humano como um movimento em direção a uma existência mais congruente, menos orientada pelas expectativas externas e mais próxima da própria experiência. Pergunte-se: quanto da minha vida tem sido escolha e quanto tem sido tentativa de aprovação?

6. NÃO ESPERE GOSTAR DE SI PARA COMEÇAR A SE CUIDAR

Existe uma armadilha silenciosa: “Quando eu emagrecer, melhorar, conseguir, mudar, então vou me aceitar”. Dessa forma, a vida fica sempre adiada. Comece pelo contrário: cuide de si enquanto ainda está em processo.

A autoestima talvez não seja olhar para o espelho e dizer “sou incrível”. Às vezes, ela se manifesta em uma frase menos grandiosa, mas muito mais verdadeira: “Ainda tenho coisas para transformar em mim, mas não preciso me maltratar para conseguir mudá-las.” Você não precisa se tornar outra pessoa para começar a se respeitar. Talvez o caminho seja justamente se aproximar, pouco a pouco, da pessoa que já existe em você. ●

***Francisco Medeiros Andrade** é psicólogo clínico e atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram @psicologofrancisco.