

Keyword: Como melhorar sua autoestima, para obter uma boa performance

<title> Como melhorar sua autoestima, para obter uma boa performance </title>

<h1> Autoestima </h1>

<h2> A autoestima se reflete na forma como as pessoas aceitam a si mesmas, valorizam o outro e projetam suas expectativas.

A autoestima se evidencia nas respostas dadas pelos indivíduos às diferentes situações ou eventos da vida. Corresponde a somatória de valores que o indivíduo atribui ao que sente e pensa, avaliando seu comportamento como positivo ou negativo, a partir desse quadro de valores. <h2>

<h3> Autoestima x Baixa autoestima </h3>

A autoestima é um sentimento e por isso, precisa ser trabalhada constantemente. Os relacionamentos familiares exercem papel fundamental na visão e/ou aceitação que o indivíduo tem de si mesmo e dos sentimentos auto nutridos. Uma criança cuja mãe é super protetora, que não lhe permite sair, brincar com amigos, vivenciar costumes diferentes, adquirir outros referenciais de relacionamento e, ainda, recebe críticas por tudo que realiza, é bem provável que não acreditará em seu potencial, não se sentirá segura para executar quaisquer atividades e certamente apresentará baixa autoestima (terá uma percepção negativa de si mesmo). Ao contrário da criança, cujo comportamento é reforçado pela família, provavelmente se sentirá segura e confiante para realizar o que lhe for solicitado e com certeza apresentará alta autoestima (terá uma percepção positiva de si mesmo). Em ambos os casos, a autoestima decorre do quanto o indivíduo se sente em relação a si próprio: autoconfiante e competente ou fracassado e incompetente. Portanto, o conceito de autoestima traduz a maneira e o quanto o indivíduo gosta dele mesmo.

É essencial para o desenvolvimento da autoestima o reconhecimento, que você tem com si mesmo. Respeite a você, se valorize e se ame mais do que aos outros. Com isso, você conseguirá abrir o caminho para que os outros possam te conhecer e assim, te enxergarão do mesmo modo como você se vê. Se você se valoriza, encontrará pessoas em sua vida que te valorizem e te respeitem também. Porém, se você não se valoriza e não se ama, encontrará pessoas ruins e que não são boa influência para si mesmo. A pessoa com boa autoestima aprende a exercitar o auto reconhecimento: discernir que é capaz de emitir comportamentos que é capaz de produzir consequências reforçadoras para ela. Por exemplo, pensamentos claros de auto reconhecimento poderiam ser: “Eu sabia que ia dar certo. Planejei com cuidado todos os detalhes da festa. Foi um sucesso, super divertida”; “Tenho treinado com afinco para a maratona. Meu tempo na prova foi um prêmio merecido pelo meu esforço”.

<h4> Como melhorar sua baixa autoestima para se tornar em elevada autoestima? </h4>

Em primeiro lugar você tem que tomar as rédeas da sua vida e não deixar que os outros a tomem conta. Cada minuto da sua vida, você pode utilizar para sempre fazer melhor e bem feito as tarefas do dia a dia. Mas não faça algo que você sabe que não dará conta, comece por tarefas pequenas para assim obter êxito nos resultados e terá mais impulso para ter mais confiança no que é capaz de fazer.

Crie uma visão convincente de si mesmo; se olhe no espelho todos os dias, admire a imagem que vê, feche os olhos e diga o quanto você é especial, ame-se do jeito que é, pense em quem

será no futuro, como sua família se orgulha de você e o mais importante, como você tem orgulho de ser quem é.

Socialize; saia de casa, convide seus amigos para almoçar. A convivência com os outros dará oportunidades de estabelecer contato com outras pessoas, e praticar uma comunicação efetiva e o relacionamento interpessoal.

Como acontece em todas as habilidades, ficamos melhor à medida que fazemos com frequência. Quanto mais vezes realizar algumas das coisas que o assustam, ou sente dificuldade, menos assustador estas situações parecem e, mais preparado irá se sentir para as enfrentar e/ou realizar, assim, perceberá que é capaz de enfrentar seus obstáculos e ser bem sucedido nas escolhas que fará.

Faça coisas em que é bom frequentemente, reforça a crença nas suas habilidades e pontos fortes. Proponha-se a fazer aquilo que faz bem e que gosta, reforce-se e elogie-se a si mesmo.

Defina suas metas claras, práticas e exequíveis, você tem um alvo em direção ao qual se pode movimentar. Com o estabelecimento, os passos e ações que faz estão direcionados para a obtenção de um resultado. Quando você tomar um conjunto de medidas para alcançar esse objetivo (claro e específico), irá construir mais confiança e autoestima nas suas habilidades para seguir em frente.

Motive-se; leia algo inspirador, ouça uma música que o energize, converse com alguém que possa elevar o seu espírito. Procure algo que o possa te motivar para se tornar uma pessoa melhor, para viver mais conscientemente, e para tomar medidas preventivas no sentido de criar uma vida melhor para si e para os outros. Aquilo que nos dá energia é exatamente aquilo onde queremos aplicar a nossa energia. É como que um feedback positivo, começamos a gostar de fazer algo, ou imaginamos fazer algo, e ao nos propor a fazer, automaticamente, gera-se mais vontade de continuar.

Vou falar um pouco do que ocorreu comigo: Desde pequena eu não me valorizava, achava que se eu estivesse no mundo ou não, não faria diferença e não tinha autoconfiança. Me achava um lixo como ser humano, que eu não deveria existir, não tinha orgulho de mim e nem me achava bonita. E com o tempo percebi que isso me levou a escolhas ruins na vida, com pessoas ruins a minha volta; justamente por não me amar ou não me valorizar. Estava em constante guerra comigo mesma, isso me martirizava e impedia que a menina doce, meiga, gentil e alegre florescesse. Me olhava no espelho e me achava uma pessoa horrível, tanto por fora como por dentro. Mas com a ajuda da terapia, o qual hoje sou imensamente grata e a minha determinação em trabalhar minha autoestima, consegui vencer essa árdua batalha. Com o tempo aprendi a olhar para essa criança interior que existia em mim e que estava toda machucada; comecei a amá-la, a cuidá-la com carinho e não mais a odiá-la e a maltratá-la. Com isso, veio a autoconfiança junto com a autoestima. Sendo assim, percebi que para os outros me amarem eu teria que me amar em primeiro instante. Observei também que quanto maior a nossa autoestima, maiores serão as nossas possibilidades de manter relações saudáveis, em vez de destrutivas, pois, assim como o amor atrai o amor, a saúde atrai a saúde, e a vitalidade e a comunicabilidade atraem mais do que o vazio e o oportunismo.

“ Ame-se e valorize-se em primeiro instante, para o outro poder te ver da mesma forma. Você só será linda para os outros, quando for linda para você mesma! ”

Any Sommers