



INSTITUTO FEDERAL
Goiás
Câmpus Águas Lindas

Se você tem baixa autoestima, certamente não está consciente das suas habilidades, pontos fortes e recursos já “instalados” no seu sistema. Então, vou te deixar aqui algumas opções para poder te ajudar a reconhecer seu lado bom.

EXERCÍCIO 1.

- Eleja 5 conquistas que você conseguiu alcançar ao longo da sua vida: terminar faculdade, trabalhar num setor que tenha te oferecido grande crescimento, aprender um outro idioma, tocar um instrumento musical, aprender a cozinhar.. entre outros. Se você encontrar dificuldade com isso é porque não está sendo generosa(o) consigo mesma (o). Se for esse o caso, imagine que esses êxitos tenha sido alcançados por um amigo. O que você diria a ele? Como você reconheceria esses ganhos?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- Então avalie quais características positivas são necessárias para conseguir cada uma dessas conquistas: curiosidade, iniciativa, amor ao aprendizado, etc...

Exercício adaptado do original disponível em

<https://www.cppmp.com.br/single-post/como-melhorar-autoestima>



INSTITUTO FEDERAL
Goiás
Câmpus Águas Lindas

EXERCÍCIO 2.

- A gratidão tem uma relação muito estreita com a autoestima, por isso sugerimos esse exercício. A atividade consiste em escrever uma carta falando de si mesma em terceira pessoa.
- “Olá! Como vai você? Gostaria de te apresentar uma pessoa muito especial para mim.

Ela se chama _____ (seu nome aqui) e é

_____ (descreva as características físicas, psicológicas e sociais positivas que você mais aprecia em si mesmo. Para facilitar, você pode imaginar como uma amiga a descreveria).

O que mais me encanta nela é _____

Algumas das pessoas que mais a amam são

porque _____

O que mais me orgulha nela é _____

O que ela precisa para sentir mais amor por si mesma e aumentar sua autoestima é deixar

de _____

Exercício adaptado do original disponível em

<https://www.cppmp.com.br/single-post/como-melhorar-autoestima>



INSTITUTO FEDERAL
Goiás
Câmpus Águas Lindas

EXERCÍCIO 3 - Perdoe a si mesmo, com autocompaixão

Há inúmeros exercícios para desenvolver a autocompaixão, mas vamos começar pelo básico. Consiste em falar consigo mesmo da mesma maneira que falaria com um amigo. Da mesma forma que você não falaria para um amigo “você não serve pra nada mesmo, é uma inútil”, não faça o mesmo consigo.

Você pode fazer o seguinte exercício: se uma amiga tivesse com a mesma questão que você, neste momento, o que diria a ela? Você pode escrever uma carta, para exercitar e ir aos poucos trabalhando seu diálogo mental.
