



Os 7 pilares da autoestima

2 Autoconhecimento

Só quem se conhece bem consegue construir uma autoestima elevada. Mas, afinal, o que é se conhecer bem? É investigar, com coragem, seus defeitos e, sem modéstia, suas qualidades, tornando-se sua melhor amiga. “A partir daí, resta saber aceitar ou tentar minimizar o que não pode ser mudado”, diz a psicodramatista Adelsa Cunha, presidente da Federação Brasileira de Psicodrama. É o que defende também a coach Regina Silva, da consultoria Gyraser, em

São Paulo. “Sem uma noção clara de nosso potencial e limite, ficamos muito vulneráveis às opiniões negativas. Baqueamos diante de conflitos e situações que nos desqualificam”, explica ela. Quebre essa lógica descobrindo estratégias para potencializar os pontos fortes e neutralizar os fracos. Para mapeá-los, tente este exercício: “Anote os comportamentos que a incomodam, verifique o que os provoca e busque formas de desativá-los”, sugere Regina. Por exemplo, se você se boicota adiando coisas importantes e quer mudar isso, verifique com que se distrai nesse momento e quais desculpas utiliza para os atrasos. Marque um prazo curto para realizar determinada tarefa – seja uma atividade do trabalho ou a visita ao dentista. O que importa é criar situações em que fique evidente se você conseguiu ou não atingir as metas determinadas. A cada pequena conquista, a satisfação cresce e a autopercepção aumenta. Aos poucos ganhará clareza sobre suas motivações íntimas, o que vai ajudá-la a se libertar de comportamentos desfavoráveis e a adotar outros, mais alinhados com seus sonhos.

CLAUDIA / Julho - 2010

