

Confiança e Autoestima



autoestima-autoconfiança – claudia matarazzo

É muito comum que haja confusão sobre as particularidades de cada um desses termos, mas há algo em comum entre essas características: a importância no nosso desenvolvimento. Tanto uma quanto a outra são cruciais para a aquisição de metas e objetivos pessoais.

A falta de autoestima e autoconfiança implica em dificuldades para realizar. Assim, quem sofre disso corre o risco de perder grandes oportunidades e não viver, em última análise, da forma como mais deseja.

E podemos ser essas pessoas também, por que não? Nesse sentido, existem algumas dicas para nos ajudar...

Invista no autoconhecimento – para se valorizar, é necessário, primeiro, conhecer-se. É um exercício nem sempre simples e por vezes doloroso – mas vale a pena, pois, a médio prazo, facilita processos e, a longo, evita uma série de sofrimentos.



autoconfiança-autoestima claudia matarazzo

Supere seus limites – como diz o psicólogo canadense Jordan Petersen, o ser humano adquire mais satisfação na vida quando ele mescla em seu dia a dia, o caos e a ordem.

Para melhorar vários pontos da vida como, por exemplo, o profissional é necessário cuidar da saúde mental, vencendo ansiedades ruins, fobias ou até mesmo falta de motivação.

Comparações tóxicas – cada pessoa é única. Ponto!!! Você tem seu modo de ser, pensar, agir e de se desenvolver. Comparações com outros é, portanto, algo a ser evitado para desenvolver sua melhor autoestima e autoconfiança.

Defina metas e objetivos – não se pode buscar aquilo que não existe, certo? Por isso, é muito mais importante do que parece criar metas cabíveis para conquistar.

Pequenas vitórias – TODAS são válidas!!! As grandes conquistas podem parecer muito distantes. Nesse sentido, dividi-las em várias “pequenas” vitórias e se recompensar por cada uma delas

é uma estratégia interessante.

Autoestima e autoconfiança: duas palavras, muito significado. Ao desenvolver essas características você poderá ter grandes conquistas na vida. Comece por aí e vai devagarzinho. No entanto, se perceber que não consegue sozinho, não tenha vergonha em pedir ajuda a um especialista – e até mesmo trocar ideias com amigos mais próximos.