

COLEÇÃO
trevo

GRANDES FERRAMENTAS PARA PEQUENOS GUERREIROS

À CONQUISTA DE MIM MESMO!



ESTRATÉGIAS
PARA COMBATER
A FALTA DE CONFIANÇA
E PROMOVER
A AUTOESTIMA
E O MELHOR DE TI!

Texto SUSANNA ISERN
Ilustrações MARIONA TOLOSA SISTERÉ

ÍNDICE

A autoestima	6
Os óculos invisíveis	8
É assim que tu és	10
Pequenas histórias para gostares de ti mesmo	12
<i>O nevoeiro: O mais importante</i>	13
<i>A rãzinha azul: Ser diferente</i>	16
<i>A casa: Cuidar de ti mesmo por dentro, por fora e em volta</i>	20
<i>Três tigres, três maneiras de agir: Diz o que pensas</i>	24
<i>O talento escondido: Brilhar com luz própria</i>	28
<i>A organização da floresta: Sentires-te útil</i>	32
<i>O menino inventor: Confia em ti mesmo</i>	36
<i>Os disfarces do Congo: Seres tu mesmo</i>	40
10 mandamentos para gostares de ti mesmo	44

A AUTOESTIMA

Por que é tão importante que gostes de ti mesmo, pequeno guerreiro?

Gostarmos de nós mesmos está diretamente relacionado com o conceito de **autoestima**.

A autoestima é uma avaliação subjetiva, baseada na percepção que temos de nós mesmos e na percepção que pensamos que os outros têm de nós.

Por exemplo:

Acho que sou uma pessoa sensacional, os que me rodeiam sabem disso e é por isso que gostam muito de mim.





Fala-se de três graus de autoestima, dependendo de se a nossa avaliação nos favorece ou não:

Elevada autoestima: gostamos de nós mesmos, amamo-nos e estamos confortáveis com a nossa maneira de ser. Sentimo-nos valiosos, seguros, positivos e capazes de tudo. Dizemos o que pensamos.

SINTO-ME FANTÁSTICO.

Baixa autoestima: acreditamos que somos pouco importantes, que não somos capazes de nada e não nos sentimos confortáveis connosco mesmos. Temos tendência para nos manifestarmos como pessoas inseguras, pessimistas e medrosas.

SOU UM DESASTRE.

Autoestima média: flutuamos de um nível para outro: às vezes sentimo-nos capazes de tudo, outras vezes ficamos cheios de inseguranças.

HOJE NÃO ME SINTO CAPAZ.

Uma elevada autoestima é um grande aliado para a vida. Ajuda-nos a sentirmo-nos melhor e a alcançarmos o que nos propomos a fazer.

Este livro vai ajudar-te a melhorar a tua autoestima. Com as ferramentas certas e um pouco de treino, todos podemos gostar mais e melhor de nós mesmos.



OS ÓCULOS INVISÍVEIS

Às vezes usamos uns óculos invisíveis que não nos permitem ver bem. São uns óculos um pouco enganadores. Dependendo de como são, ver-nos-emos a nós mesmos de uma maneira ou de outra.



OS ÓCULOS BAJULADORES

Se usares estes óculos, talvez penses que és o melhor, que és perfeito, que não tens defeitos nem nada para melhorar. Achas que és superior aos outros. Isso é porque os óculos bajuladores estão constantemente a dizer-te ao ouvido: «És o maior», «Mereces tudo», «Não há ninguém como tu». Lamento dizer-te que estes óculos mentem: ninguém é perfeito nem superior a outra pessoa. Podemos sempre melhorar.

OS ÓCULOS CHORAMINGAS

Se usares estes óculos, talvez penses que és um desastre e que não serves para quase nada. Isto é porque os óculos choramingas fixam-se sempre nos nossos defeitos e, como se isso não bastasse, têm um efeito de lupa que os aumenta para dimensões estratosféricas: «Sou o pior», «sou horrível».

Pensas que nada de bom pode sair de ti. Vais gostar de saber que estes óculos também mentem: todos temos coisas boas e há muitos defeitos que podem ser melhorados.

Se tiveres notado que usas algum destes óculos, então o melhor é mudares a graduação, para que se apercebam da realidade e te digam a verdade. Normalmente, as pessoas que mais gostam de nós podem ajudar-nos a mudar a graduação dos óculos.

OS ÓCULOS DA VERDADE

Estes óculos têm lentes transparentes. Observam tentando manter-se objetivos, sem fazerem juízos de valor nem comparações. Mostram-nos tal e qual como somos. Com as nossas virtudes e os nossos defeitos. Ajudam-nos a melhorar e a gostar de nós mesmos como somos. Quando te olhares ao espelho, certifica-te de que estás a usar estes óculos.

Talvez não sejas perfeito,
mas a imperfeição é bonita e permite-te melhorar.
Gosta de ti mesmo tal como és, porque és fantástico!

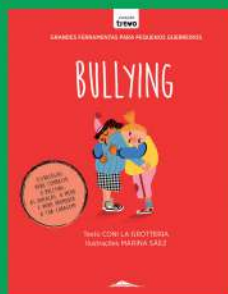
Este livro tem oito histórias com reflexões e atividades
que te vão ajudar a melhorar a tua autoestima.
Vais encontrar as ferramentas certas para combateres
a falta de confiança, o pessimismo, a solidão, e muitos
outros comportamentos menos saudáveis!

Afinal,

ÉS UM PEQUENO GUERREIRO!



DESCOBRE OUTRAS GRANDES FERRAMENTAS:



Interação
adulto-criança



Autoconhecimento



Imaginação



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt
[f](#) [@](#) penguinkidspt

6+

ISBN 9789896238322



9 789896 238322 >

