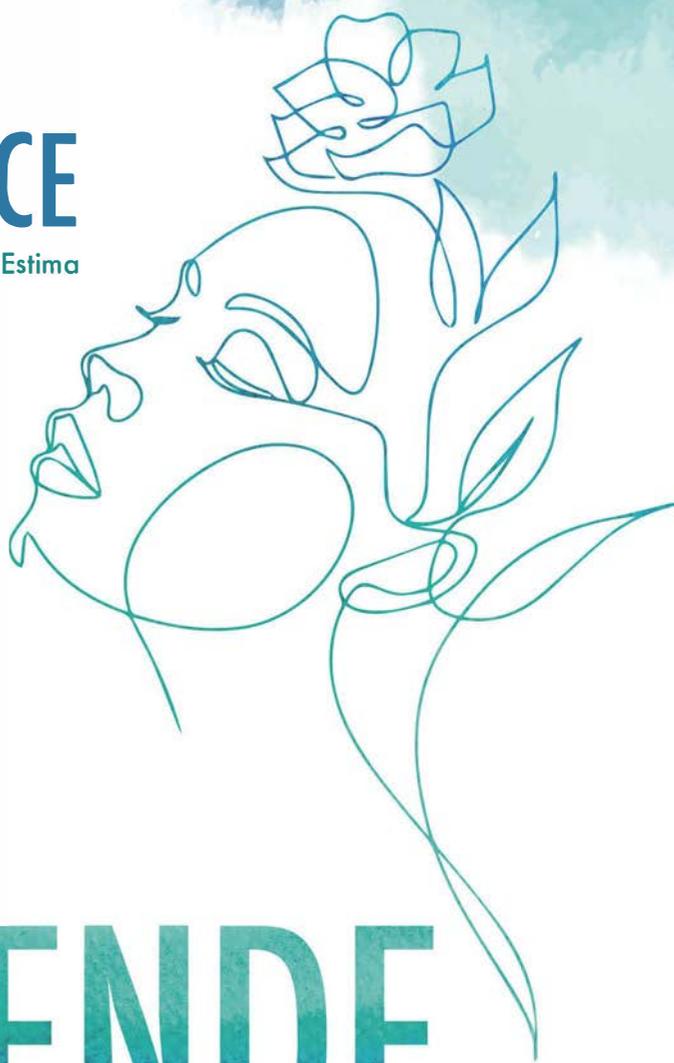


DÉBORA ÁGUA-DOCE

Fundadora da Clínica da AutoEstima



Guia para
uma autoestima
saudável

APRENDE A AMAR-TE

ARENA



**Para ti, que te desafiás a aceitar a tua individualidade,
integrando as tuas qualidades e acolhendo
as imperfeições que te caracterizam.**

**Para ti, que desejas alcançar
a plenitude do Amor-Próprio.**

**A ti, que me trouxeste contigo para casa
na esperança de que este iluminar
do caminho te mostre a direção.**



♥ ÍNDICE ♥

INTRODUÇÃO.....	6
EU COMPROMETO-ME.....	10
LEITURA E UTILIZAÇÃO DESTE LIVRO.....	12
1. A MINHA HISTÓRIA	15
2. AUTOESTIMA.....	23
O QUE É A AUTOESTIMA	24
A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA	25
A IMPORTÂNCIA DE VALORIZAR O EU INTERIOR	28
COMO SE CONSTRÓI A AUTOESTIMA.....	29
AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL.....	30
3. PASSO A PASSO PARA UMA AUTOESTIMA SAUDÁVEL.....	39
CONHECE-TE	39
Autoconhecimento	39
O meu reflexo no espelho.....	46
Acontecimentos que nos marcam	52
ACEITA-TE	58
Aceita as tuas imperfeições	59
Liberta-te da autocrítica excessiva	59
Valoriza as tuas conquistas	60
Autoaceitação e relações interpessoais	60
Cultiva a compaixão por ti	60

Quando a oportunidade está no obstáculo.....	63
A coragem de seres imperfeita.....	73
Ser vulnerável.....	74
Sentir é ser vulnerável. Amar é saber ser vulnerável.....	77
POTENCIA-TE.....	83
A vida é estática?.....	87
Sonhos.....	95
CUIDA-TE.....	100
Quando não te cuidas, adoeces (a mim também me aconteceu).....	101
Autocuidado.....	105
Desafios para aprenderes a cuidar de ti.....	108
AMA-TE.....	123
Amor-próprio.....	123
Autoconfiança.....	125
Folha em branco.....	130
Mantra de amor-próprio.....	134
4. TRÊS SEMANAS OU 21 DIAS POR UMA AUTOESTIMA SAUDÁVEL.....	137
5. VOA.....	141
METADE DE MIM É AMOR E A OUTRA METADE TAMBÉM!.....	143
6. DIÁRIO ESPECIAL.....	145
ESCALA DA CONSCIÊNCIA.....	187
AGRADECIMENTOS.....	188
BIBLIOGRAFIA.....	191

♥ INTRODUÇÃO ♥

«A autoestima é a base da felicidade.»

Sou uma pessoa de pessoas, e trago em mim a missão de transformar dor em amor, de transformar vidas através da promoção da autoestima, que, para mim, é a base da felicidade e da boa saúde mental.

Desde muito cedo, a autoestima tem sido um tema central na minha vida e base do caminho profissional que escolhi. Vejo refletidas no sofá terapêutico vidas limitadas por uma autoestima desajustada e pouco, ou nada, validada. Este trabalho clínico mostrou-me que a conquista do amor-próprio é um trabalho de «formiguinha» que deve ser feito diariamente e mantido para o resto das nossas vidas.

Este livro nasce com o propósito de te auxiliar a desenvolver a tua autoestima. Nas páginas que se seguem, apresento um processo individual de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, alinhado com os valores que considero serem a base de uma autoestima saudável.

Este é um livro de autodescoberta. Um livro que, através de questões e exercícios, promove o autoconhecimento. Para fomentar a tua capacidade de mudança, encontrarás vários desafios ao longo dos capítulos. É como se este livro fosse um manual de um curso, em que, além de conhecimento, encontrarás ferramentas de autodescoberta e de promoção de autoestima.

Certamente já ouviste dizer (ou até tenhas dito) a seguinte frase: «Eu não tenho autoestima, sempre fui assim. Será que é possível

um dia ter autoestima?» Esta é uma das perguntas que mais ouço no sofá terapêutico. Quase como se a autoestima fosse algo inato, que temos ou não temos...

Quero começar por te dizer que nada na vida é permanente, e o processo de autoestima é um caminho que requer um trabalho diário, uma dedicação pessoal.

Um trabalho que é possível fazermos, mesmo...

... com crenças limitadoras preexistentes, por poderes ter experienciado frustrações no passado ou teres estado exposta a mensagens negativas que influenciaram a tua autoimagem e autoconfiança.

... com medo da mudança: sair da nossa zona de conforto (ao enfrentar emoções difíceis ou desafiar crenças que mantêm a autoestima baixa) pode ser assustador, mesmo que seja para melhorar a nossa autoestima.

... com a comparação social: colocarmos constantemente a nossa vida ao lado da de outras pessoas (com jornadas completamente diferentes das nossas) é algo tóxico e essa comparação constante só nos afasta de uma autoestima saudável.

Estruturei os capítulos deste livro de forma a direcionares a atenção para o teu «eu interno», e estão distribuídos em pilares da autoestima, nomeadamente:

Conhece-te — Autoconhecimento

Aceita-te — Autoaceitação

Potencia-te — Poder pessoal

Cuida-te — Autocuidado

Ama-te — Amor-próprio

Ainda que os resultados variem de pessoa para pessoa (por esta jornada da autoestima ser altamente subjetiva), acredito que, no final deste livro, colherás frutos do mergulho interno que vais fazer, estando:

- ♥ Mais consciente dos teus pontos fortes, valores e áreas que desejas melhorar (porque identificaste as crenças e padrões de pensamento que podem estar a afetar a tua autoestima, além de formas de modificá-los);
- ♥ Mais compassiva contigo própria — como és: com as tuas qualidades únicas e aspetos a melhorar;
- ♥ Mais confiante e segura relativamente à imagem que tens de ti própria e aos sonhos que acreditas ser capaz de concretizar;
- ♥ Mais assertiva acerca das tuas vontades, limites e decisões que é necessário tomares para viveres alinhada com os teus valores;
- ♥ Mais resiliente para lidar com as adversidades da vida de uma forma saudável e construtiva;
- ♥ Mais tranquila por teres do teu lado ferramentas para lidar com pensamentos negativos e autocríticos, reduzir a ansiedade e a depressão, e promover uma maior satisfação e felicidade na tua vida.

Naturalmente, os resultados vão variar de pessoa para pessoa, porque o desenvolvimento da autoestima é um processo constante de autodescoberta e de crescimento pessoal. No entanto, ao concluíres esta viagem, terás as coordenadas que precisas para continuares a cultivar uma autoestima saudável.

No final destes capítulos, encontrarás um diário de autoestima, que te ajudará a consolidar o que foste adquirindo ao longo desta jornada.

Deves saber que estas páginas não têm o poder de resolver a tua vida nem de aumentar a tua autoestima, têm, sim, a vontade bonita de te ajudar a comprometeres-te com o processo de mudança.

Somos dignos de amor e respeito, principalmente por nós próprios. Quando temos uma autoestima saudável, temos uma visão positiva de nós mesmos, reconhecemos os nossos pontos fortes e aceitamos as nossas limitações. Acreditamos no nosso valor como seres humanos, independentemente dos erros e fracassos que possamos enfrentar. Por outro lado, uma baixa autoestima pode levar-nos a sentimentos de inadequação, insegurança e desvalorização pessoal, o que impacta a nossa vida a vários níveis.



LEITURA E UTILIZAÇÃO DESTE LIVRO

Este é um livro pensado para ser um curso prático, um curso que deves ir fazendo ao teu ritmo, sem pressas de avançar ou terminar. No qual poderás sempre voltar atrás e repensar os conceitos, refazer os exercícios, até que sintas que estás pronta para avançar.

Um livro composto por teoria, pensamentos, reflexões e exercícios. A teoria assenta na evidência científica, o que justifica a pertinência deste programa; enquanto os pensamentos e reflexões criam uma maior ligação entre nós, abrindo um espaço seguro para a realização dos exercícios que proponho a fim de construir uma autoestima mais saudável.

Quase todos os exercícios são de escrita livre; nesse sentido, sugiro que escrevas os primeiros pensamentos que te surgirem, tentando não apagar ou alterar. Não te julgues. Não importa se aquilo que escreves faz sentido ou não... São exercícios de sentir, em que o controlo deve ser deixado de parte.

Os exercícios estão distribuídos ao longo dos capítulos, sendo uma etapa fundamental para decidires se podes avançar para o capítulo seguinte ou se ainda precisas de refletir melhor na etapa em que estás. O ideal é não saltares páginas nem capítulos, pois só assim te fará sentido esta caminhada.

Compreendo que alguns desafios possam impactar mais a nível emocional e que te tragam uma maior dificuldade de expressão/realização — quando o sentires, faz uma pausa, regressa depois e tenta outra vez. Relembro-te que as maiores mudanças da nossa vida não ocorrem em situações de conforto: é na dor, na dificuldade, que evoluímos e crescemos.

Dedica um momento do teu dia à leitura e escrita deste livro, determina o tempo que para ti é válido investir. Podem ser 10 minutos, 30 minutos, o que for mais adaptável à tua rotina. Procura um momento e um lugar tranquilo, onde saibas que não existirão interrupções.

Alguns exercícios remetem para a tua criatividade; não os encares como um trabalho, não exijas qualquer perfeição. Procura apenas sentir e deixar fluir... se escreveres apenas umas palavras, uma frase, um pensamento, está tudo bem. Já estás a dar o teu melhor.

No final do livro tens um diário preparado para um mês, um diário em que te bastam 10 minutos diários para refletir e garantir o compromisso com uma vida mais equilibrada e feliz, uma vida com uma autoestima saudável. Passado esse mês, continua a aplicar esta estratégia na tua rotina; afinal, é o compromisso que determina a transformação.

Chegou o momento de começares a ler as primeiras palavras transformadoras deste caminho. Obrigada por aceites o desafio.





A MINHA HISTÓRIA

COMO TUDO COMEÇOU...

Nasci em Beja e cresci num monte, rodeada de natureza. Vivia com os meus pais, uma avó e uma bisavó (ambas paternas).

Recordo com carinho as brincadeiras na rua, onde corria livremente, e os passeios pelo campo, quando em plena primavera apanhava pequeninas flores. Uma vida rodeada de animais e de ar puro.

Foi uma infância repleta de coisas boas, como apanhar os frutos das árvores ou os morangos que eram especialmente plantados para mim. Conversar longamente com a minha avó, minha companheira de quarto. Contudo, não tinha amigos para brincar. Na realidade, um primo, da minha idade, vivia mesmo ao meu lado, mas o tempo para brincarmos era quase nulo, e essa companhia era-me restrita na maioria dos dias; não por escolha dos meus pais, mas dos dele. Talvez por eu ser rapariga e ele rapaz, não sei; é possível que as crenças culturais fossem a base da escolha (talvez este simples gesto tenha sido o meu primeiro contacto com a rejeição).

Fiz da solidão minha companheira e, no silêncio, dei asas à criatividade e brinquei com felicidade e amor. Horas intermináveis a construir contos de fadas e a planear o dia em que não estaria mais sozinha.

A entrada na escola primária trazia a expectativa de ter muitos meninos para brincar, contudo, não foi isso que aconteceu: ser pobre e do «monte» era motivo para não ser merecedora de amigos.

O meu sonho depressa se desvaneceu ao perceber que não «gostavam» de mim. Era «pobre, magra e feia», diziam-me! Então, não tinha direito a brincar com eles. Nem percebia bem do que falavam, mas o que é certo é que comecei a ter vergonha de mim e das minhas origens. Aqui senti rejeição e manipulação para receberem algo, em troca de me permitirem pertencer.

Tudo o que de pouco tinha, dava, esperando receber amizade. Hoje sei que este meu comportamento determinou a minha forma de estar em relação.

ADOLESCÊNCIA

Não sou suficientemente boa

Cresci a acreditar que não era suficientemente boa e, inevitavelmente, a crença continuou a confirmar-se; vivi uma adolescência difícil, triste até... sendo a sombra das amigas bonitas e populares, sempre depreciando a pessoa que eu era. Aceitei a situação. Refugiei-me na escrita e no desenho. Eram a minha terapia e eu nem tinha consciência da importância que isso teria.

Durante a minha adolescência, tive o meu primeiro namorado. A minha primeira relação de abuso. Apaixonei-me por um ser que não me permitia ter amigos, olhar à minha volta. Um ser que controlava e manipulava a minha vida. Um ser que não me respeitava e me maltratava, mas eu... Morria de medo de o perder e aceitava tudo.

Anulei-me durante 4 anos! A minha primeira experiência no «amor» foi uma experiência em que fui uma «mulher que ama demais».

Vivi com medo e ansiedade. Vivi tudo isto sozinha e tive momentos de desespero...

Não obstante, também chegou o dia em que me quis libertar e consegui. Essa capacidade sempre lá esteve, apenas era anulada pelo medo.

JOVEM ADULTA

Sonhadora

Menina mulher que queria ser diferente. Que queria ser valorizada e apreciada. Aos 19 anos decido trabalhar e ir para a faculdade. Algures após o término daquela relação abusiva, antes da entrada para a universidade, comecei a sentir que tinha algum valor e talvez pudesse fazer algo para mudar o meu mundo.

Decidi estudar Psicologia, apesar de todos me dizerem que era tempo perdido, pois não conseguiria uma carreira nessa área.

Houve um momento em que decidi acreditar em mim e lutar, lutar para ser aquilo que sonhava e do qual considerava ser merecedora. O milagre começava a surgir.

Hoje tenho uma carreira sólida enquanto psicóloga clínica, e tenho a certeza de que se tivesse continuado a acreditar que não tinha valor, não teria mesmo conseguido.

MAIS AUTOESTIMA, MENOS DOR

Débora Água-Doce, psicóloga e fundadora da Clínica da AutoEstima, traz-nos um curso prático sob a forma de livro. Composto por teoria, pensamentos, reflexões e muitos exercícios, *Aprende a Amar-te: Guia para uma autoestima saudável* é isso mesmo: um caminho para a autoestima que desejas e mereces.

Conhece-te, aceita-te, potencia-te, cuida-te e ama-te. São estes os passos essenciais para alcançar o objetivo, que nestas páginas se torna mais fácil de atingir graças a um plano de 21 dias para colocar em prática todos os ensinamentos. Mas não só: no final deste livro encontrarás ainda um diário especial para que, durante um mês, crie uma rotina de escrita e de introspeção.

Mais do que demonstrar que a autoestima é a base da felicidade, este guia mostra-te como podes ir ao seu encontro e viver uma vida plena.

«Quando temos uma autoestima saudável, temos uma visão positiva de nós mesmos, reconhecemos os nossos pontos fortes e aceitamos as nossas limitações.»



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivrost

ISBN 9789897878381



9 789897 878381 >