

# AUTO- ESTIMA



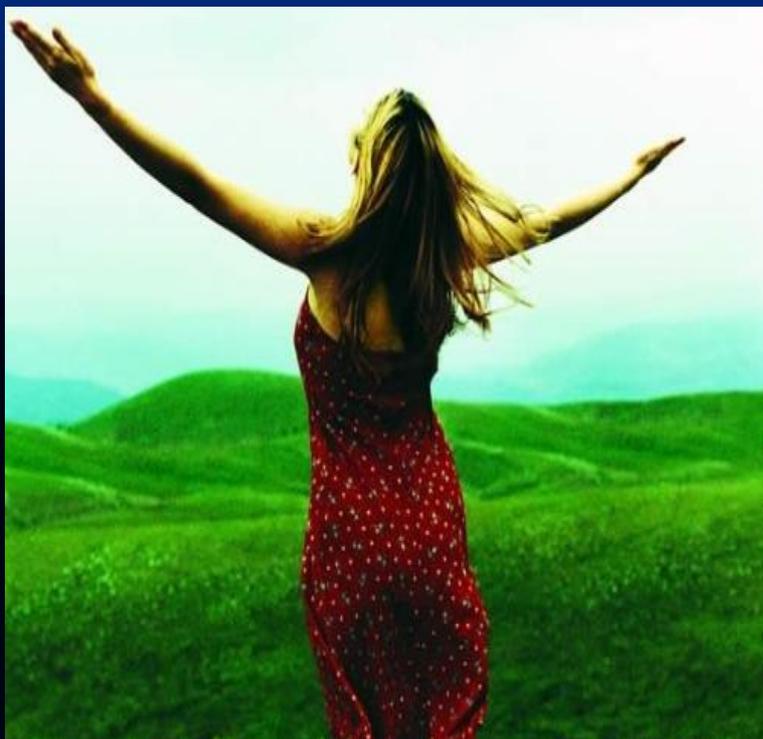
**“É a qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos.”**

(Dicionário Houaiss)



**“Um profundo e verdadeiro amor pela própria pessoa é uma auto-aceitação genuína que resultam num sentido interior de celebração: É bom ser eu mesma...estou muito feliz por ser Eu”.**

**(John Powell)**

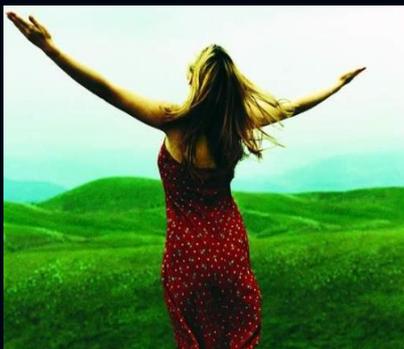


“É a capacidade que  
uma pessoa tem de  
confiar em si própria,  
de se sentir capaz e de  
enfrentar os desafios  
da vida”.

(Autor desconhecido)

***É saber que você tem direito e merece ser feliz!***

# Auto-Estima



***AUTO-IMAGEM***

**+**

***AUTO-CONHECIMENTO***

**+**

***AUTO-ACEITAÇÃO***

**+**

***AUTO-CONFIANÇA***

**+**

***AUTO-DISCIPLINA***

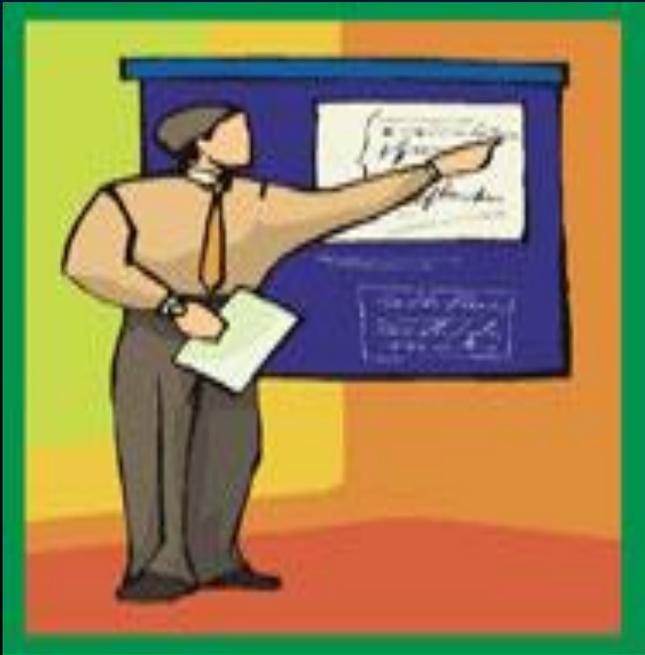
**+**

***AUTO-VALORIZAÇÃO***

**+**

***AUTO-PROPÓSITO***

# Melhorar a Auto-Estima



- ❖ Conhecer.
- ❖ Reconhecer.
- ❖ Planejar Mudanças.
- ❖ Tomar Atitudes.
- ❖ Colher Resultados.

# Características de Pessoas com Baixa Auto-Estima



- Teme correr riscos.
- Tendências perfeccionistas.
- Necessidade de ser o centro das atenções.
- Coloca-se como vítima, culpando o outro pelos seus problemas.
- Tendência ao negativismo.
- Dificilmente encara as pessoas nos olhos por muito tempo.
- Preocupação exagerada com as críticas e comentários dos outros a seu respeito.

Auto-Estima

# AUTO-ESTIMA - TESTE

Psicóloga Ana Maria Rossi (International Stress Management Association /BR)

	<b>Assinale com um "X" a alternativa que mais se aplica ao seu caso.</b>	<b>Raramente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Sempre</b>
01	Fico ofendido ao receber críticas.			
02	Quando passo por período de "stress", minha saúde fica debilitada e acabo doente.			
03	Faço coisas contra minha vontade para agradar aos outros a ser aceito no grupo.			
04	Costumo exagerar meus defeitos e minimizar minha qualidades pessoais e profissionais.			
05	Ao conhecer alguém bem-sucedido, fico pensando e me pergunto: "Por que não sou assim?".			
06	Sinto que não posso contar com meus amigos, porque vejo geralmente que nossa amizade é superficial.			
07	Sou perfeccionista e exijo muito mais de mim mesmo que dos outros.			

# AUTO-ESTIMA - TESTE

Psicóloga Ana Maria Rossi (International Stress Management Association /BR)

		Raramente	Às vezes	Sempre
08	Relacionar-me com outras pessoas é uma tarefa árdua, que me exige um enorme esforço,			
09	Antes de expressar algum trabalho ou projeto, sinto que vou fracassar.			
10	Evito criar intimidade com outras pessoas.			
11	Sinto-me inseguro ao encarar um novo projeto.			
12	Culpo-me quando as coisas não saem como o planejado.			
13	Quando meu sucesso é reconhecido, desconfio dos elogios.			
14	Vejo que pedir ajuda diante de um problema é sinal de fraqueza de minha parte.			
15	Antes de um compromisso social, tomo uma dose de bebida alcoólica ou algum calmante para me sentir mais seguro.			

# AUTO-ESTIMA

## Resultado

Some 1 ponto para cada vez que você respondeu “**Raramente**”; 2 pontos para cada “**Às vezes**” e 3 pontos para cada “**Sempre**”.

SUBTOTAL	Raramente <input data-bbox="809 415 964 475" type="text"/>	Às vezes <input data-bbox="1112 415 1267 475" type="text"/>	Sempre <input data-bbox="1402 415 1557 475" type="text"/>
TOTAL		<input data-bbox="879 532 1271 642" type="text"/>	

**Até 17 pontos – Você tem uma visão positiva de si mesmo. Orgulha-se de ser quem é e valoriza suas habilidades.**

**De 18 a 31 pontos – Sua Auto-Estima pode melhorar. Preste atenção em como se sente em relação a si mesmo e aos outros e, a partir daí, concentre seus esforços para reconhecer seu devido valor.**

**Acima de 31 pontos – Sua Auto-Estima está muito baixa. Essa percepção negativa que você tem de si mesmo, pode prejudicar sua qualidade de vida e seu prazer de viver. Ao ver que precisa de apoio, a terapia pode ajudar.**

*“Quanto mais verdadeiro você for consigo mesmo , melhor será o conceito que você tem de si e, portanto, maior será sua Auto-Estima”.*

