

## **Auto-estima**

**Sandra Leão - Psicóloga**

Todo mundo gosta de se sentir valorizado, respeitado e mesmo admirado. Muitas vezes, porém, nos sentimos mal, tristes, pois não percebemos em nós motivos para que sejamos admirados, o que acaba por nos levar a uma auto-estima baixa. Mas o que fazer para mudar esse comportamento?

A auto-estima se constrói dia-a-dia, quando em primeiro lugar nos respeitamos e não cobramos de nós o impossível. Todos nós temos qualidades que devem ser buscadas, realçadas, estimuladas. Somos, ou deveríamos ser, nossos melhores amigos e por isso devemos nos valorizar, valorizar nossas qualidades e desculpar nossos deslizes, só assim seremos capazes de nos olhar como alguém que merece o nosso mais sincero respeito e carinho. Eis o segredo: carinho! Uma pessoa carinhosa consigo mesma aprende a se cuidar e esse cuidado deve começar da forma mais fácil, ou seja, aquela que está ao nosso alcance. Um verdadeiro amigo só nos pede aquilo que sabe que estamos em condições de oferecer.

Algumas dicas para melhorar sua auto-estima:

- ao acordar olhe-se no espelho e se dê bom dia, como você faria a um amigo especial;
- agradeça ao Universo pelo maravilhoso presente que você está recebendo: seu dia;
- procure se conhecer melhor. O auto-conhecimento é uma excelente forma de reconhecermos em nós nossas qualidades;
- faça um exercício físico: uma caminhada, uma pedalada, uma academia;
- medite pelo menos 15 minutos por dia. Respire fundo, sinta sua respiração fluindo e perceba o quão maravilhoso é seu corpo;

- seja egoísta, mas na medida certa! Faça algo que você adora e muitas vezes não tem tempo: ouça uma música, dance, leia um livro, vá ao cinema – sozinha ou acompanhada. Se presenteie;

Mas antes de qualquer coisa, lembre-se sempre: você é a pessoa mais especial que você conhece e por isso merece carinho, respeito e compreensão. Seja seu melhor amigo.

Seja Feliz! Isso é possível. Acredite.