



O MANUAL DA
AUTOESTIMA

Mafalda Almeida

Olá!

Bem-vindo/a a este manual que preparei especialmente para ti. Se estás a enfrentar uma fase menos positiva no que diz respeito à tua autoestima, quero antes de mais que saibas que não estás sozinho/a. A vida é mesmo assim! No entanto, se ganhas consciência e clareza do que podes fazer para melhorar, estás no bom caminho para construir uma versão de ti mesmo/a com a autoestima mais reforçada.

TENHO UMA BOA NOTÍCIA PARA TI!

As pessoas com uma autoestima saudável e forte...

- Respeitam-se e por isso também ganham o respeito das outras pessoas.
- Recuperam mais facilmente das situações desafiantes que enfrentam nas suas vidas.
- Acreditam que conseguem resolver as situações desafiantes nas suas vidas.
- Têm maior nível de motivação para entrar em ação.
- São mais felizes, porque a sua estabilidade emocional não depende de ninguém sem ser delas mesmas.
- Têm melhores relações com as outras pessoas.
- Têm mais sucesso no âmbito profissional.
- Lideram negócios felizes e prósperos.

TENHO MAIS UMA BOA NOTÍCIA PARA TI!

Tudo se aprende e tudo se desenvolve. A autoestima treina-se até estar forte e saudável. Só depende de ti assumir essa responsabilidade! Seres o/a Líder da tua vida. Ninguém o fará por ti.

Sim, podes (e vais!) desenvolver a tua autoestima.

E este manual vai ajudar-te.

AUTO ESTIMA

A estima que temos por nós mesmos/as. Praticamos a ESTIMA com tantas pessoas, diariamente, e muitas vezes esquecemos de o implementar no nosso contexto individual.

O nosso pensamento leva-nos para situações que em nada contribuem para a nossa melhor versão no âmbito da autoestima. Esperamos inclusive que alguém nos salve do “buraco negro” de pensamentos em que muitas vezes caímos. E, queres saber de uma coisa? A culpa é tua. Sim, de forma consciente ou inconsciente, a culpa é tua. Permitiste que tua autoestima fosse comprometida por situações e pessoas cujas ações não controlas. Controlas sim o que podes fazer perante essas ações. A tua capacidade de resposta a ti diz respeito. E eu sei, é muito mais fácil assumir o papel de vítima perante os acontecimentos desafiantes da nossa vida.

Queres uma boa notícia? Isso pode (e vai!) mudar, com a leitura deste manual. Gostava apenas de te alertar para o seguinte: ler apenas este manual e fazer os exercícios de reflexão (por escrito) não vai ajudar-te em muito, dado que é fundamental que entres em ação. A tua autoestima só sairá reforçada se fizeres alguma coisa por isso. Reforço: Se TU fizeres alguma coisa por isso. Não esperes que alguém faça por ti. Não esperes pela motivação, porque ela não te vai cair no colo.

Se desejas construir uma melhor versão no âmbito da autoestima, com melhores resultados para a tua vida, deverás SEMPRE colocar em prática o que encontras neste manual.

Repara: decidi dar-lhe o nome de “manual”, e não um simples “livro”, porque acredito sem questionar, que as melhorias acontecem na nossa vida quando entramos em acção, quando nos colocamos em causa, e quando assumimos o controlo da nossa jornada.

Estás comigo? Espero que sim!

QUEM SOU EU?

Eu sou alguém que está aqui para te ajudar a sair da zona de conforto. Alguém que passa constantemente por desafios, e alguém que estudou para te ajudar a traçar a tua estratégia pessoal e /ou profissional rumo a melhores resultados.

Sou Coach, Formadora no âmbito da Liderança, Performance, Produtividade, Marca Pessoal e Profissional. Dirijo a minha empresa de Recrutamento Especializado - o Rising Group. Sou Mentora do Método RISE, uma metodologia inovadora em Coaching que te ajuda a construir e a conquistar a tua melhor versão.

Sou facilitadora da minha Certificação em Coaching, Inovação e Criatividade.

Gosto de dizer que sou empreendedora. Contruo e implemento ideias. E acima de tudo, ajudo os meus Clientes a fazerem o mesmo.

Na vida, **"ajudo pessoas e empresas poderosas a recordar o quão poderosas são"**. Esta é a minha máxima no âmbito profissional. Não foi fácil chegar até aqui! Conto-te porquê...

A minha educação (e acredito que a tua também!) foi desenvolvida em torno de crenças, de princípios considerados normais para a nossa sociedade. Optamos por acreditar que devemos estudar bastante, tirar um bom curso, e arranjar um emprego estável que nos pague as contas e os encargos que vamos assumindo ao longo da nossa vida. É desta forma que a sociedade atua, regra geral. E isto deve-se, penso eu, a uma enorme necessidade que todos temos em nos protegermos. Preferimos adaptarmo-nos ao que já está construído, do que construir alguma coisa. É norma, as sociedades estão construídas de forma a protegerem as suas pessoas.

Desculpa o que vou escrever (de mim podes esperar frontalidade!), mas somos todos pássaros lindos fechados dentro de uma gaiola. Ou se preferires, somos todos ratinhos a correr na sua roda, sem nunca sair do mesmo sítio. Ou ainda: ovelhas no mesmo rebanho.

Hoje não sou pássaro que não consegue voar, nem faço maratonas na roda dos ratos. E muito menos sou uma ovelha num rebanho. Faço por não ser todos os dias, desde que tive a coragem de tomar uma decisão. A melhor decisão que pude tomar até ao dia de hoje!

Levei 12 anos a trabalhar para outrem. Foram 12 anos suficientes para ter a coragem de mudar de vida, tomar as minhas decisões, construir a minha marca pessoal e profissional, ser gestora dos meus negócios, da minha vida e dos meus resultados. Dar vida aos meus sonhos. Sentir-me livre.

Todos os dias trabalho na minha melhor versão, porque todos os dias são oportunidades para sermos 1% melhor do que no dia anterior. Isso é a nossa melhor versão. Se assim for, estamos no bom caminho.

E este livro foi desenvolvido para percorrer esse caminho contigo.

Obrigada pela confiança!





Vamos então falar de ESTIMA por nós próprios, e gostaria de deixar-te alguns princípios e exercícios que deves realizar se desejas realmente investir numa autoestima mais forte e saudável.

E = Evita comparações. Só o deves fazer quando és tu quem saís vencedor/a!

Tenho por hábito dizer que “comparar diminui”. E de facto, a partir do momento em que sentes que deves comparar o teu contexto, emprego, corpo, família, amigos, férias, entre outros, já estás a perder. Na grande maioria das vezes é o que acontece.

Peço-te que recordes algum momento em que, no seguimento da comparação que fizeste, te tenhas sentido empoderado/a ou confiante. Raramente isso acontece, principalmente com as pessoas que não têm uma autoestima forte em determinado momento das suas vidas.

Aqui, permite-me que te diga, as redes sociais podem contribuir em muito para que te sintas menos capaz, menos “possível”, com menos potencial. Tal como a televisão. Inconscientemente existe uma alta probabilidade de começarmos a comparar a nossa vida normal com as vidas fantásticas que as outras pessoas tendem a comunicar.

Não esqueçamos, no entanto, vários pormenores: os corpos muitas vezes são sujeitos a tratamento de software de edição (como por exemplo, o Photoshop). Os rostos “perfeitos” surgem com filtros, que os modificam subtilmente. Os carros e as casas e as férias? O que conhecemos sobre a vida dessas pessoas para partir do princípio inquestionável de que são mesmo verdade? Como se costuma dizer: as pessoas só comunicam e só mostram aquilo que desejam. A manipulação de imagem, de estilo de vida, de sucesso é hoje uma realidade. Não te compares com vidas e pessoas que não existem.

Até que ponto estás a seguir as pessoas certas nas redes sociais? Chegamos a enfrentar situações de pessoas que aconselham

alimentos e planos de refeições quando não estudaram nada que tenha que ver com esses assuntos. Chegamos a assistir a pessoas a dizer que não comem hidratos de carbono, quando estes são tão importantes para tantas funcionalidades do nosso organismo!

Podemos então dizer que nos comparamos com fraudes? Algumassim. Então, porquê comprometer a nossa autoestima quando nos estamos a comparar com realidades que não existem, e com pessoas que não medem as consequências do que dizem?

Como podemos colocar o nosso bem-estar mental nas mãos de quem não nos conhece, de quem não sabe quem somos, de quem não sabe que desafios enfrentamos?

Volto a perguntar: até que ponto as pessoas que segues nas redes sociais contribuem para o teu real desenvolvimento, evolução e bem-estar? Sei que tens consciência da resposta e das consequências. Como coach te pergunto: o que desejas fazer com essa conclusão? A boa notícia é que só depende de ti. Se “perdes” tempo nas redes sociais, que seja a acompanhar pessoas que inspiram, e não pessoas que aspiram o teu potencial e o teu brilho. A tua autoestima é valiosa de mais para que isso aconteça. Honra-a! Tu controlas a tua rede, não te esqueças disso.

Não me posso referir somente às redes sociais no que diz respeito à questão da autoestima. Nas grandes empresas isso também se passa, in loco, ao vivo, todos os dias, entre colegas, por exemplo.

Eu e a minha equipa de Coaches acompanhamos de vez em quando Administradores de grandes empresas, membros da Direção, Gestores intermédios, que enfrentam grandes questões no âmbito da sua autoestima. Isto devido às comparações que vão fazendo diariamente de forma consciente ou inconsciente.

Foi maravilhoso conseguir re-significar o conceito de “membro da administração” com um gestor que tinha sido promovido a esse cargo recentemente. Isto porque ele insistia em se comparar com os outros Administradores, exigindo a si mesmo tornar-se como eles. Se não fosse como eles (no que diz respeito a comportamentos, por exemplo), não iria conseguir nem merecer assumir esse papel na sua empresa. O que é que foi acontecendo? Foi permitindo que a comparação apagasse o seu brilho e compromettesse a sua autoestima. Estamos a falar de um Gestor com um carisma enorme dentro da empresa. Um gestor que ama pessoas, e que adora comunicar com todos os colaboradores da empresa. Todos, sem exceção, de todos os níveis hierárquicos. A comparação estava com certeza a comprometer este brilho e esta liderança pessoal. E como consequência, estava a comprometer a sua autoestima. Conseguimos que ele olhasse para os cargos de Administração com outros olhos. Conseguimos que ele se tornasse Administrador à sua maneira, sem comparações. Um Gestor carismático e genuíno a contribuir para as altas decisões de uma empresa. O que poderia correr melhor? Nada. Finalmente estava no sítio certo. E isso foi lindo de ver! As comparações chegam muitas vezes sem darmos por elas. As nossas emoções mudam, a nossa energia também. Os nossos resultados correspondem àquilo em que decidimos acreditar. E se acreditarmos que as outras pessoas são “melhores que nós”, não estamos no bom caminho para honrar o nosso valor. Concordas comigo?

Vamos então passar a alguns exercícios para te ajudar a trabalhar esta questão. Lanço-te alguns desafios e reflexões...

Faz uma revisão das tuas redes sociais, realizando uma análise consciente, que honre o teu poder pessoal e a tua autoestima. Defende e protege a informação que consumes. Faz uma seleção dos perfis que te ensinam algo que te ajude a chegar à tua melhor versão.

Já agora: Que melhor versão é essa? Já alguma vez pensaste como desejas que a tua vida seja daqui a cinco anos, por exemplo?

Que pessoa queres ser?

O que precisas de fazer para lá chegar?

Como te vais sentir quando fores essa pessoa?

O que precisas de aprender / que competências precisas de desenvolver?

Por onde vais começar?

Constrói uma visão de ti, e só de ti, daqui a cinco anos. Sem querereres viver a vida de ninguém, nem ter o sucesso de ninguém. Tu consegues construir o teu próprio sucesso. Não limites o teu potencial ao comparares o teu sucesso com o das outras pessoas. Tu podes chegar ainda mais longe que elas, sabias?

Que as pessoas de quem te rodeias (digitalmente ou não) te ajudem na construção da tua melhor versão.

Se aceitares o desafio (espero que sim!), realiza o seguinte exercício que te proponho, e que pode ajudar-te nesta reflexão sobre comparações:

Nome do perfil ou pessoa	Faz-me sentir bem? (sim ou não)	O que me traz de positivo para a minha realidade e para o meu futuro?	O que posso aprender com ela?

Anota as conclusões a que possas chegar com a realização deste exercício.

Agora, para finalizar, quero que escrevas 50 coisas que admires em ti. Talvez este exercício te ajude a recordar a pessoa fantástica que sempre foste.

Se este conteúdo faz sentido para ti, e se desejas investir no desenvolvimento da tua autoestima de uma forma mais aprofundada, eu e a minha equipa estamos ao dispor para falar contigo numa sessão de esclarecimento individual.

Nesta conversa vamos verificar de que forma te conseguiremos ajudar.

Agenda a tua sessão por WhatsApp [AQUI](#) ou por email [AQUI](#) e um membro da nossa equipa entrará em contacto contigo para dar seguimento ao teu agendamento.

S = Situações do passado não te definem, nem devem influenciar o teu futuro

O que acontece se decidires conduzir o teu carro, mas sempre a olhar pelo espelho retrovisor? Imagina: sentas-te no teu carro, colocas o cinto de segurança, pé na embraiagem, primeira mudança), destravas o carro, aceleras e retiras o pé da embraiagem, e segues todo o processo, mas sempre a olhar pelo espelho retrovisor. O que será que vai acabar por acontecer? Com certeza que mais cedo ou mais tarde vais chocar com alguma coisa ou alguém. A tua rota vai ser interrompida, quer queiras quer não.

Ora, com a nossa vida passa-se exatamente o mesmo. Muitas vezes teimamos em querer conquistar uma nova melhor versão, em conquistar os nossos sonhos mais ambiciosos, sempre a olhar para o passado. Permitimos que o passado defina o nosso desempenho no presente, o que nos trata, obviamente, consequências no futuro. Muito provavelmente essas consequências serão resultados que irão comprometer a nossa autoestima.

Teimamos em colocar as mãos no volante da nossa vida, em querer andar para a frente, tudo isto com demasiado foco no passado e naquilo que possa não ter corrido tão bem como esperado. Construimos o nosso futuro com base nas aprendizagens do passado. APRENDIZAGENS. Aprender significa rever a situação honrando a pessoa que somos hoje, o nosso valor, e tendo plena consciência de que numa próxima vez conseguiremos aplicar os ensinamentos do passado na resolução de um desafio presente. Aprender significa conseguir virar a página e não esquecer o que lemos no passado, e que faz parte da história do livro que é a nossa vida. Significa continuar a escrever uma linda história, que é a nossa.

Seguem então os desafios que te proponho para que consigas refletir sobre este tema...

Recorda uma situação que tenha acontecido no passado e que não te esteja a permitir seguir em frente com uma autoestima forte e saudável. Como foi essa situação?

Como te sentes cada vez que te recordas desta situação?

De 0 a 10 (em que 0 é nada e 10 é muito), como te sentes quando revives essa situação que se encontra no espelho retrovisor da tua vida?

Agora gostava que escrevesse cinco aprendizagens que possas retirar dessa situação.

Se fosses o teu melhor amigo, o que dirias a ti mesmo agora que realizaste este exercício?

Pois é, teimamos em não nos perdoarmos pelas escolhas que fizemos no passado, e isso compromete bastante o teu desempenho e a tua autoestima. É justo para ti querer avançar na vida sempre trazendo contigo mágoas e situações que já não podes resolver? Podes sim resolver a forma como decides lidar com essas situações daqui para a frente.

São bastantes as situações que eu e a minha equipa acompanhamos, em que os nossos clientes teimam em trazer consigo para os dias de hoje, situações do passado que em nada contribuem para a saúde da sua autoestima. Refiro-me por exemplo a questões que se prendem com situações familiares, ou com erros no âmbito profissional.

Uma última nota: Não generalizes os acontecimentos. Tendemos a criar crenças (verdades só nossas, nas quais decidimos acreditar sem questionar) no seguimento de eventos traumáticos ou da prática e repetição. Evita ceder a esta tendência, porque de forma consciente conseguimos reverter estas verdades que nos limita de sermos mas felizes e de desenvolvermos uma autoestima mais saudável.

Se, no passado, alguma tentativa de mudar de emprego te correu mal, por exemplo, não quer dizer que todas as tentativas para mudar de emprego ou seres promovido/a também tenham de correr mal.

Se, por exemplo, na tua infância, alguma apresentação de um trabalho à turma tenha corrido mal e tenhas sido gozado pelos teus colegas, isso não significa que não tenhas jeito / talento para falar em público. A boa notícia é que tu decides no que acreditar, e tu podes criar verdades que melhor contribuam para a tua autoestima.

Se este conteúdo faz sentido para ti, e se desejas investir no desenvolvimento da tua autoestima de uma forma mais aprofundada, eu e a minha equipa estamos ao dispor para falar contigo numa sessão de esclarecimento individual.

Nesta conversa vamos verificar de que forma te conseguiremos ajudar.

Agenda a tua sessão por WhatsApp [AQUI](#) ou por email [AQUI](#) e um membro da nossa equipa entrará em contacto contigo para dar seguimento ao teu agendamento.

T = Traz vontade (AÇÃO!)

Por mais pensamentos que tenhas e por mais estratégias que desenvolvias, estas de nada te vão valer se não entras em ação. A vontade, a motivação, a resiliência, vão marcar toda a diferença no que diz respeito à tua autoestima e aos teus resultados. Já sabemos que as pessoas que têm uma autoestima saudável conseguem assim mais facilmente entrar em ação, e por isso têm melhores resultados. Não existe formula mágica!

A nossa autoestima sairá mais fortalecida quando mais vezes provares a ti mesmo/a que és capaz, que mereces algo melhor, que mereces ser feliz. Que és tão válido/a do que qualquer pessoa. Que as coisas boas não acontecem só aos outros. E que, para que isto tudo aconteça, tens de entrar em ação.

Como eu gosto de dizer: "O mundo é de quem faz!". Não me recordo de alguém que tenha ficado para a história porque se limitou a pensar. Consegues recordar-te de alguém? Acredito que tenhas entendido onde quero chegar!

E como é que se ganha / constrói vontade, podes muito bem estar a perguntar! E a minha resposta é: de facto a vontade e a motivação são fruto da tua resiliência e do teu foco. Ninguém nasce motivado todos os dias. Existem de facto dias onde a fé em ti mesmo/a é colocada à prova. Como é que te consegues motivar? Entrando em ação. Fazendo o que não te apetece. Desta forma mais mostrar a ti mesmo/a que és muito maior do que as tuas desculpas mais fortes.

A vontade e a motivação também surgem quando te focas no resultado que desejas atingir. Se o resultado que desejas atingir, neste caso, e o reforço ou melhoria da tua autoestima, deverás antes de mais, imaginar como serias se tivesses uma autoestima mais reforçada.

Que outros (melhores) resultados irias conseguir atingir na tua vida?

Reforça essa visualização, e que isto sirva como farol para te guiar nos dias em que a motivação e a vontade não existem. A isto gosto de chamar de "grande porquê". Qual é o teu grande porquê na vida?

O nosso "grande porquê" é o nosso fogo, a razão pela qual nos levantamos da cama todos os dias. Porque fazes o que fazes todos os dias? Qual a razão principal que justifica as tuas decisões e ações?

Está claro que a entrada em ação se torna mais fácil quando temos plena noção para onde vamos. Essa clareza contribui em muito para que a tua autoestima esteja mais forte, dado que vai ajudar-te a ultrapassar os momentos mais desafiantes. Sem clareza, mais facilmente comprometes a fé que tens em ti mesmo/a. E mais facilmente a tua autoestima fica mais frágil.

De 0 a 10 (em que 0 é nada e 10 é muito), quão consideras que és uma pessoa que entra facilmente em ação?

Se este conteúdo faz sentido para ti, e se desejas investir no desenvolvimento da tua autoestima de uma forma mais aprofundada, eu e a minha equipa estamos ao dispor para falar contigo numa sessão de esclarecimento individual.

Nesta conversa vamos verificar de que forma te conseguiremos ajudar.

Agenda a tua sessão por WhatsApp [AQUI](#) ou por email [AQUI](#) e um membro da nossa equipa entrará em contacto contigo para dar seguimento ao teu agendamento.

I = Identidade

Quem és tu quando te apresentas a alguém?

O que é que o teu primeiro nome significa para ti?

Será que quando dizes o teu nome sentes orgulho ou sentes um vazio?

Será que o teu primeiro nome honra ou compromete a tua autoestima?

A boa notícia é que a resposta só depende de ti.

A nossa identidade é resultado de um conjunto de fatores como por exemplo: a cultura onde nascemos, os pais que tivemos, a escola onde andámos, os amigos que tivemos (e que temos), os valores que defendemos, entre outros. Mas também é resultado do que decides ser, ter e fazer. Sim, a nossa identidade é muito sobre as decisões que tomamos todos os dias.

Por exemplo: imagina que eras fumador, e que tinhas tomado a decisão de deixar de fumar. Num evento social, alguém te oferece um cigarro, e tu simplesmente respondes “não, obrigado. Eu não fumo”. Isto surge no seguimento de uma tomada de decisão, que passou a fazer parte da tua identidade.

O mesmo se passa quando alguém decide ser vegetariano, por exemplo.

No meu caso, e partilhando um pouco da minha esfera mais pessoal, ser bailarina faz parte da minha identidade. Faz parte da forma como imagino as minhas formações, as minhas performances, a forma como me movo, as roupas que visto.

O teu nome tem um significado muito maior do que apenas um conjunto de letras.

Que emoção está associada quando te apresentas a alguém?

O que sentes dentro de ti quando dizes o teu nome?

Se não estás satisfeito/a com essa emoção, como gostarias que fosse de hoje em diante?

O que te impede que seja assim?

Como vais lidar com esse impedimento?

Que benefícios vão surgir na tua vida quando existir um significado melhor e mais positivo associado à tua identidade e ao teu nome?

A tua identidade é a tua comunicação. É a forma como te apresentas ao mundo e às outras pessoas. Mas acima de tudo é aquilo que dizes a ti mesmo/a quando verbalizas o teu nome. É a energia que transmites quando isso acontece.

Espero que essa energia seja de força e de orgulho. Quando assim é, a tua autoestima sai com certeza fortalecida!

Preenche a frase:

Eu sou

(primeiro nome)

e isto significa que sou

(a tua melhor característica / o teu super poder!).

A tua identidade tem o significado que lhe decidires atribuir. A tua autoestima depende dessa tua decisão, por isso decide a teu favor!

Se este conteúdo faz sentido para ti, e se desejas investir no desenvolvimento da tua autoestima de uma forma mais aprofundada, eu e a minha equipa estamos ao dispor para falar contigo numa sessão de esclarecimento individual.

Nesta conversa vamos verificar de que forma te conseguiremos ajudar.

Agenda a tua sessão por WhatsApp [AQUI](#) ou por email [AQUI](#) e um membro da nossa equipa entrará em contacto contigo para dar seguimento ao teu agendamento.

M = Mudança e Merecimento

A grande maioria das pessoas tem medo da mudança. Tem também medo da tomada de decisão, porque isso muitas vezes implica lidar com o desconhecido. E todos temos uma enorme necessidade de certeza.

No entanto, tenho uma má notícia para ti: a mudança é inevitável na nossa vida. A mudança é uma constante, e acontece a cada segundo que passa, nem que seja no teu organismo. As tuas células estão a renovar-se constantemente, e isso é mudança. E é vida.

O mundo gira, e isso é mudança. E é vida também. Por isso, como é possível fugir a algo que é inevitável?

Mereces mudança, porque a mudança é algo bom, se assim o decidires interpretar. Somos responsáveis pelo significado que damos às coisas e aos acontecimentos. E tu és responsável por gerir a mudança de forma benéfica para ti! Mais ninguém o vai fazer.

Merecimento tem que ver com aceitação. Aquilo que aceitas que entre no teu mundo, na tua identidade, na tua realidade, acaba por interferir com a tua autoestima. Se aceitas que alguém te diga palavras de desencorajamento, estás a permitir que a tua autoestima seja enfraquecida.

Se tomas uma decisão relativamente a essa situação, estás a fortalecer a tua autoestima. Mais uma vez: a boa notícia é que só depende de ti!

Seguem-se algumas questões que podem ajudar-te com estes dois conceitos:

Que mudança estás a adiar?

O que estás a perder em decidir adiar?

O que vais ganhar quando decidires resolver essa situação e abraçar a mudança?

Isso vai fortalecer ou enfraquecer a tua autoestima? Só depende de ti!

Merecimento também tem que ver com termos plena consciência e clareza sobre quais são os nossos limites. Será que tens os teus limites bem definidos, de forma a te respeitares em primeiro lugar? Será que as outras pessoas têm conhecimento de quais são os teus limites?

Peço-te que escrevas os teus 10 “mandamentos” inquestionáveis, que de hoje em diante vão contribuir para trabalhar o teu “músculo do merecimento”.

Se este conteúdo faz sentido para ti, e se desejas investir no desenvolvimento da tua autoestima de uma forma mais aprofundada, eu e a minha equipa estamos ao dispor para falar contigo numa sessão de esclarecimento individual.

Nesta conversa vamos verificar de que forma te conseguiremos ajudar.

Agenda a tua sessão por WhatsApp [AQUI](#) ou por email [AQUI](#) e um membro da nossa equipa entrará em contacto contigo para dar seguimento ao teu agendamento.

A = Agradecimento

Autoestima e agradecimento andam de mãos dadas. Como poderás ter uma autoestima reforçada se não agradeces diariamente a pessoa fantástica que és, as tuas conquistas, tudo aquilo que te define nos dias de hoje?

Tens como hábito recordar os obstáculos que já ultrapassaste ao longo da tua vida?

Tenho uma boa notícia para ti: todos/as temos uma impressão digital, que é algo que pertence a cada um/a de nós. Não existem duas impressões digitais iguais, mesmo nos gémeos. O que é que isso significa? Significa que somos únicos, e que isso é algo que devemos celebrar e agradecer sempre.

Ao forçares a tua mente, de forma consciente e propositada, para se focar em encontrar razões para agradecer, estás a treiná-la para encontrar ainda mais razões que te façam sentir grato/a. E desta forma estás a direcionar os teus pensamentos, a tua intenção e as tuas ações para o que realmente importa! O que vai acontecer com tudo isto? Vais sair com a tua autoestima completamente reforçada. Experimenta...

Escreve agora 10 razões que encontres no dia de hoje para agradecer.

Alguns clientes que tanto eu como a minha equipa acompanhamos esquecem-se de agradecer tudo aquilo que já construíram, bem como a pessoa que são. Esquecem-se de parar um pouco para recordar o seu poder pessoal. E isto compromete a sua felicidade, o seu desempenho, e os seus resultados no futuro.

A tua autoestima depende da tua capacidade de olhares para a tua história, e de a celebrares. És fruto de decisões, de desafios, de superações. E isso deve ser celebrado, porque isso é vida!

Se este conteúdo faz sentido para ti, e se desejas investir no desenvolvimento da tua autoestima de uma forma mais aprofundada, eu e a minha equipa estamos ao dispor para falar contigo numa sessão de esclarecimento individual.

Nesta conversa vamos verificar de que forma te conseguiremos ajudar.

Agenda a tua sessão por WhatsApp [AQUI](#) ou por email [AQUI](#) e um membro da nossa equipa entrará em contacto contigo para dar seguimento ao teu agendamento.

ATÉ BREVE!

Eu e a minha equipa temos um propósito muito especial: **Ajudamos pessoas e empresas poderosas a recordar o quão poderosas são.**

Assim, elaborámos este manual, e esperamos que a leitura do mesmo (e a realização dos seus exercícios!) te ajude a fortalecer a tua autoestima.

Não permitas que nada nem ninguém apague a tua luz. Não permitas que o teu tempo precioso seja passado a duvidar das tuas capacidades e do teu potencial.

Estamos aqui para te ajudar e acompanhar neste caminho!

WWW.MAFALDAALMEIDA.COM