

# 10 atitudes para pôr em prática e trazer o amor-próprio de volta



Elimine a palavra defeito do seu vocabulário; as pessoas têm características diferentes

Imagem: Reprodução/Instagram/@nude\_yogagirl

**Leticia Rós e Veridiana Mercatelli**

Colaboração para o UOL

28/01/2018 04h00

A falta de amor-próprio, seja no trabalho ou nos relacionamentos pessoais, traz inúmeros prejuízos para qualquer um.

Os principais “sintomas” de que a baixa autoestima estão dominando o seu dia a dia são sensação de vazio, sentimento de inferioridade, tristeza sem motivo, medo constante de ser rejeitado, excluído ou abandonado, preocupação excessiva com o que os outros pensam de você, sensação de que é impossível ser feliz e de não merecer qualquer coisa boa.

Se você se identificou com um ou mais desses sinais, veja estratégias para recuperar a autoestima.

## 1. Questione-se

Diante de uma situação que possa causar desconforto, é bom prestar atenção no que está sentindo de verdade.

“Quando a pessoa respeita a própria vida, é natural se perguntar: ‘o que estou sentindo?’, ‘quero ou não quero determinada coisa?’, ‘isso me faz bem ou mal?’”, fala Mariana Viktor, coach de relacionamento, certificada em psicologia positiva. Respeitar-se é a condição básica para ser uma pessoa realizada, com o mínimo de autoconfiança e equilíbrio.

## 2. Elimine a palavra “defeito” do seu vocabulário

Entenda que ninguém é defeituoso. Isso dá a ideia errada de que somos “quebrados”. As pessoas apenas têm características diferentes. Perfeccionismo pode desagradar alguns e ser atrativo para outros. É assim com todas os nossos atributos. Quanto menos julgar as próprias características, mais fácil será lidar com elas, seja para melhorar algo em si mesmo, seja para aceitar de coração aberto.

## 3. Identifique suas qualidades

Muitas pessoas acreditam que não podem falar de suas qualidades, como se isso significasse prepotência ou arrogância. Mas é importante, sim, ver todos os seus pontos positivos, para manter a autoconfiança e o amor-próprio de maneira saudável. “Você pode começar listando tudo o que faz bem, pensando em comportamentos, habilidades e atitudes. Depois, vale pedir feedback para familiares, amigos, colegas de trabalho, usando perguntas como ‘o que você vê de melhor em mim?’, ‘qual dica de amigo me daria?’. No final do processo, terá uma avaliação completa de suas qualidades e de pontos de melhoria”, conta a psicóloga Adriana Vicco.

## 4. Deixe o papel de vítima de lado

Pode nem ser a intenção, mas, no dia a dia, a pessoa com baixa autoestima tem uma tendência a se posicionar como vítima de tudo e de todos. Questione-se se não anda agindo assim.

## 5. Aprenda a falar não

Quando uma pessoa demonstra sinais de baixa autoestima, tende a querer agradar todos ao redor. “Todas as vezes que alguém me diz que não sabe falar não, respondo: ‘me empresta um milhão de reais?’. Faço isso justamente para mostrar que a pessoa sabe falar não, a questão é identificar em quais situações tem esse receio”, diz a coach Gláucia Passarelli.

## 6. Deixe as cobranças de lado

Isso se aplica principalmente a relacionamento amorosos. “Uma relação afetiva sadia é parceria e não dependência, cobrança e carência”, afirma Mariana Viktor. Com autoestima baixa e insegurança, pode ser comum a presença de um descontentamento eterno. “A pessoa acha que nunca está recebendo o suficiente, porque a insegurança que ela sente a torna crítica demais sobre ela e sobre o outro”, diz Mariana.

## 7. Desfrute a vida

Ajuda quando você tenta ver a beleza e o valor de cada pequeno momento. Procure não esperar somente que os grandes êxitos lhe tragam a autoestima de bandeja. Trate-se com carinho todos os dias.

## 8. Tire as insatisfações do papel ou da cabeça

“Tenha intenção genuína de resolver o que não está trazendo felicidade e tome ações para que isso aconteça”, sugere Adriana Vicco.

## 9. Acredite no seu valor

Enxergar-se como alguém especial é um passo fundamental para a manutenção de uma autoestima saudável.

## 10. Pare de se comparar com outras pessoas

Sadio é se comparar consigo mesmo. “As demais comparações só trazem dor, pois sempre haverá alguém que é melhor (e pior) do que a gente”, afirma Mariana.