

10 hábitos para manter sua autoestima elevada

1. Pensar Positivamente

Pessoas com autoestima elevada pensam positivamente. Autoestima é, essencialmente, a habilidade de pensar positivamente sobre si mesmo. O hábito do pensamento positivo, em geral, contribui para ter uma atitude e autoimagem positiva.

2. Faça atividades que elevem sua autoestima

Pessoas com autoestima elevada procuram regularmente envolver-se em atividades. Essas atividades são exercícios como: ler livros de desenvolvimento pessoal, ou simplesmente atividades que a pessoa sente-se feliz ao fazer, realizar um passatempo favorito, com pessoas de autoestima elevada ou fazer atividades físicas. Pessoas com alta autoestima investem seu tempo em atividades que os fazem sentir-se bem, tanto a curto como a longo prazo.

3. Seja motivado. Sorria

Pessoas com autoestima elevada sempre estão com um sorriso. Elas adquirem o hábito de ser feliz. Sentir-se feliz faz-nos olhar para nossa vida de uma forma positiva e otimista e ajuda-nos a ter esperança no futuro e fazer planos.

4. Tenha senso de humor

Pessoas com autoestima elevada normalmente não levam a vida muita a sério. Quando cometem um erro ou fazem algo realmente embaraçoso não ficam se remoendo por isto, levantam a cabeça e começam tudo de novo e às vezes até conseguem rir do fato acontecido. Pessoas com autoestima elevada, geralmente, têm um grande senso de humor e não têm medo de fazer piadas de alguns erros ou enganos cometidos em público.

5. Desafie a si mesmo.

Pessoas com autoestima elevada atrevem a desafiar-se. Elas não têm medo de tentar coisas novas e falhar. O medo do fracasso não as impedem de arriscar a realizar seus sonhos. Com essa atitude elas são capazes de avançar na vida, enquanto as pessoas com baixa autoestima, muitas vezes ficam presas e remoendo as amarguras da vida.

6. Tenha desejo de desenvolver-se sempre

Pessoas com autoestima elevada têm um desejo ardente de crescer continuamente. Elas sempre querem mais e buscam o desenvolvimento em suas vidas. Elas são curiosas e têm sede de aprender e buscar tudo que a vida tiver de

melhor para lhes dar.

7. Tenha interesse por você.

Pessoas com autoestima elevada estão interessadas em si mesmas. Elas são muitas vezes o tipo de pessoa que mantêm um diário onde se avalia o seu projeto, comportamentos e desenvolvimento. Elas gostam de ser estimuladas por perguntas e de explorar a si mesmas usando os livros de desenvolvimento e conhecimentos, cursos e suas ações pessoais. Não têm medo de enfrentar de frente o lado negro de si mesmas, e elas sempre buscam compreender-se melhor, embora isto às vezes significa descobrir verdades incômodas sobre si mesmas.

8. Ajude as outras pessoas aprenderem se amar.

Pessoas com autoestima elevada conseguem amar os outros. Como elas têm uma forte base de confiança em si não sentem a necessidade de caminhar sobre as pessoas, ignorá-las, tentando fazê-las sentir menos valorizada ou menos competente. Pessoas com autoestima elevada podem se atrever a dar de si aos outros. Elas escutam os outros, respeitam as outras pessoas como elas são, normalmente, são empáticas e preocupam-se com o bem-estar de outras pessoas. Pessoas com baixa autoestima, por outro lado, não podem se dar ao luxo de fazer isso porque está sempre comprometida em "defender-se". Pessoas com autoestima elevada, no entanto, não sentem a necessidade de constantemente se autoafirmar-se ou provar aos outros que elas são boas o suficiente, porque elas já sabem o que são.

9. Busque ter qualidade de vida e bem estar.

Pessoas com autoestima elevada têm um estilo de vida saudável. Elas sabem que são pessoas valiosas, cuidam do próprio corpo, comem e bebem de uma forma saudável, praticam exercícios físicos, procuram ter um bom descanso... Elas valorizam a si e não praticam atividades que são prejudiciais como excesso de trabalho ou de consumo de substâncias nocivas tais como bebidas alcoólicas, drogas, tabagismo.

10. Acredite em seus projetos e metas.

Pessoas com alta autoestima esperam sempre que aconteça o melhor. E, por isto, geralmente elas atraem prosperidade, sucesso e fatos positivos. Elas têm projeto de vida e acredita na sua capacidade de realização.

A coisa boa sobre todos esses hábitos é que é que todos os hábitos podem ser reaprendidos, ou seja, mesmo que você não os pratique neste momento você pode começar a praticá-los a partir do momento em que quiser realizar mudanças em seus hábitos. Hábitos são resultados de ações que você tem feito repetidamente, assim espero que você pratique esses 10 hábitos que – listados a acima, de forma natural para que a prática deles possa tornar-se tão simples como

tomar água todos os dias e ainda contribuir para que você possa amar a si mesmo, amar o próximo e ter autoestima elevada.
Este material pode ser reproduzido desde que citada a fonte.

Antonia Braz é Palestrante, Pedagoga, Psicopedagoga e Especialista em Gestão Recursos Humanos e Presidente da Central de Voluntários de Presidente Prudente- SP

Veja outros artigos em : www.antoniabraz.com.br

E-mail: antoniabraz@antoniabraz.com.br

Este material pode ser reproduzido desde que citada a fonte.