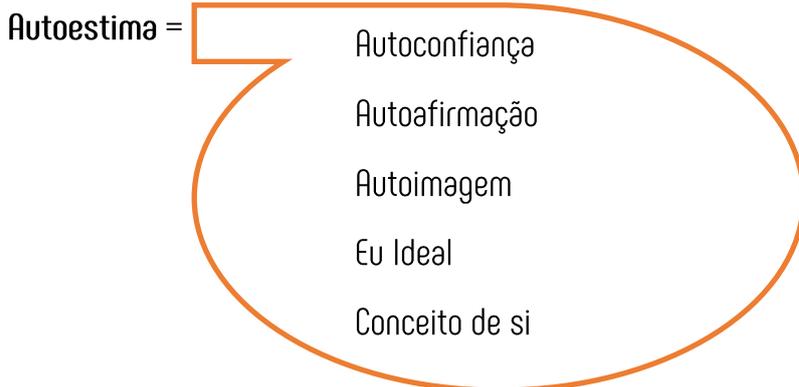


PROGRAMA DE ACOMPANHAMENTO DE COACHING PESSOAL

Direitos autorais

Este material está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre ele são reservados. Você não tem permissão para vender, distribuir gratuitamente, ou ainda, copiar, reproduzir integral ou parcialmente o conteúdo deste guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais.



Em resumo, a Autoestima é o resultado da visão que uma pessoa tem de si mesma, de sua aparência física, habilidades, realizações profissionais e pessoais, da riqueza de sua vida afetiva. O sucesso em uma ou em várias destas áreas não garante a autoestima. Ela emana de um equilíbrio entre diferentes aspectos. A autoestima é uma moeda frágil e instável, que aumenta quando respeitamos os nossos próprios valores e diminui toda vez que o nosso comportamento os contradiz.

A autoconfiança: Ela existe no espírito da pessoa que prevê, de modo realista e pontual, que os recursos necessários para encarar um tipo específico de situação se encontram disponíveis.

A autoafirmação: É a capacidade de assumir o seu lugar com benevolência e firmeza em meio aos outros, de se comunicar com clareza, aceitar e recusar.

A autoimagem: É o que a pessoa percebe de si mesma.

O eu ideal: É o que a pessoa gostaria de ser.

O conceito de si: É a visão global: A autoimagem, o eu ideal e a autoestima.

Alguns escritores já resumiram o que é a autoestima em duas grandes ideias:

- é a percepção de uma habilidade pessoal;
- é a íntima convicção de possuir valor enquanto pessoa.



Esta autoestima exige que você possa:

- Aceitar-se a si mesmo jeito como você é;
- Controlar as suas emoções;
- Negociar com os outros;
- Encarar os conflitos;
- Aceitar o que existe (a realidade);
- Afirmar-se diante dos outros;
- Ter confiança em si mesmo.

Qual é o seu nível de autoestima?

Qual é o seu nível de autoestima		Nunca	Às vezes	Com Frequência	Sempre
1	Eu me aceito enquanto pessoa.				
2	Eu tenho confiança em mim mesmo.				
3	Eu sei me afirmar.				
4	Sou amado (a) pela maioria das pessoas.				
5	Conseguo me expressar facilmente num grupo.				
6	Mereço ser feliz.				
7	Acho que a minha opinião é tão importante quanto a dos outros.				
8	Errar é humano: Esta frase lhe vem à cabeça quando acontece de você se enganar?				
9	Você acha fácil receber uma crítica fundamentada?				
10	Você é capaz de dizer a outro adulto que não aceita seu comportamento com relação a você?				
11	Quando uma relação se torna insuportável, você é capaz de terminá-la?				
12	Você sabe dizer não quando necessário?				

Para cada **sempre** marcado, serão 3 pontos (36 pontos ao todo).

Para cada **com frequência** marcado, serão 2 pontos.

Para cada **às vezes** marcado, você ganhará 1 ponto.

Se você tiver marcado **nunca**, não ganhará ponto.



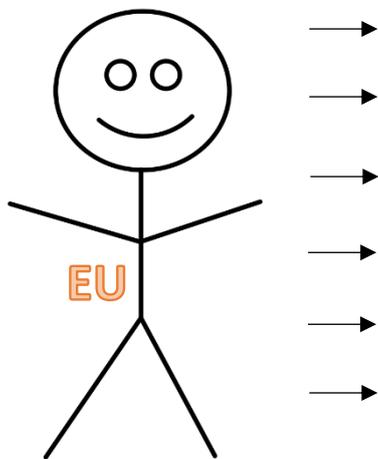
Como se constrói a autoestima.

É em contato com os outros que ela se constrói: primeiro com os pais, depois com a família, os amigos, os professores. Todos, de uma maneira ou de outra influenciam a percepção que a pessoa tem de si mesmo.

Quando se chega a idade adulta, o ambiente desempenha um papel importante, juntando-se a influências recebidas na infância, assim como os êxitos, erros ou fracassos.

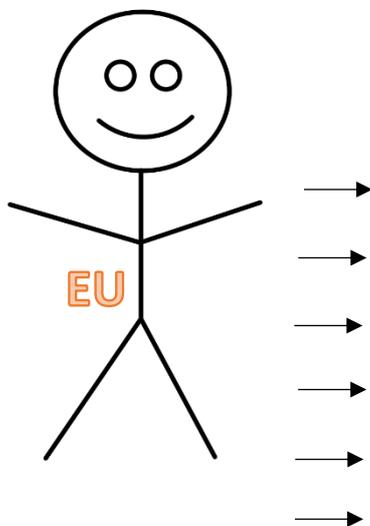
Quem participou da construção da sua autoestima?

Escreva o nome das pessoas significativas que lhe tenham transmitido mensagens positivas das quais você se lembra. Escreva o nome da pessoa e a mensagem que ela lhe passou, caso se lembre.



Quem transmitiu mensagens negativas e destrutivas para a sua autoestima?

Escreva o nome das pessoas e as suas mensagens. Por exemplo: Minha primeira professora, vivia me dizendo "você é meio tonto né?"



A autoestima e a procrastinação.

Um outro aspecto da vida que envolve a autoestima é a procrastinação, ou seja, a tendência em deixar para o dia seguinte o que se pode fazer hoje mesmo.

A procrastinação nasce de uma falta de autodisciplina. Assim, se você fizer imediatamente o que tem a fazer, a sua autoestima vai aumentar.

Você é um procrastinador?		Nem um pouco - 0	Às vezes - 1	Com moderação - 2	Muito - 3
1	Com frequência penso comigo mesmo que só vou fazer tal coisa quando tiver vontade.				
2	Irrito-me quando as coisas se mostram difíceis.				
3	Adio os prazos quando não estou com vontade de trabalhar.				
4	Prefiro não fazer nada a fracassar.				
5	Sou muito crítico com relação a tudo o que faço.				
6	Nunca fico orgulhoso dos meus resultados.				
7	Temo não obter sucesso.				
8	Sinto-me culpado quando penso em tudo o que deveria fazer.				
9	Nunca tenho vontade de fazer as coisas que tenho que fazer.				
10	Detesto as pessoas que tentam me controlar e me dizer o que devo fazer.				
Total:					

Se você obteve mais de 15 pontos significa que é um procrastinador e a sua autoestima pode estar sendo prejudicada por isso. Então, tome coragem e não deixe para amanhã o que pode ser feito e resolvido hoje!

Lançando um olhar positivo sobre si mesmo, faça o seguinte exercício: escreva aqui 5 qualidades que o descrevem:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Dentre as qualidades que você anotou qual delas contribui mais para a sua autoestima?

Descreva uma situação ou um momento da sua vida em que você sentiu orgulho de si mesmo:

Qual é a mensagem mais positiva que os seus pais ou as pessoas que o criaram lhe transmitiram?

Como gostaria que as pessoas se lembrassem de você, depois que deixar este mundo?

Reforce a convicção de que você dispõe das competências necessárias para encarar a vida:

- Enfrentando as mudanças, em vez de recusá-las;
- Encarando os conflitos em vez de evitá-los;
- Assumindo riscos calculados, em vez de preferir unicamente a segurança.
- Recusando a procrastinação, fazendo hoje o que pode ser feito hoje.
- Identificando as suas próprias forças e recursos.

Escreva 10 forças pessoais que você reconhece possuir:

1. _____

Cascavel-Pr

(45) 99910-9566

elianemaria.mentoria@gmail.com



2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

23 Afirmações positivas para elevar sua autoestima.

Repita em voz alta ou pense nas afirmações durante 3 a 5 minutos e sinta o efeito você mesmo.

1. "Atuo da melhor forma possível em todas as situações."
2. "Escolho sentir-me bem comigo mesmo. Mereço o amor que sinto por mim."
3. "Sou capaz de cuidar bem de mim. Reconheço e uso o meu próprio poder."
4. "Eu respeito-me e me faço-me respeitar."
5. "Não importa o que os outros digam ou façam. O que importa é como escolho reagir e o que escolho acreditar a meu respeito."
6. "Respiro fundo e permito-me relaxar. Todo o meu corpo se acalma."
7. "Sou amado e aceito-me exatamente como sou, aqui e agora."
8. "Vejo o mundo pelos olhos do amor e da aceitação. Tudo está bem no meu mundo."
9. "A minha autoestima é alta porque respeito a pessoa que sou."
10. "Liberto-me de qualquer necessidade de luta ou sofrimento. Mereço tudo o que é bom."
11. "A minha vida melhora a cada dia que passa. Anseio pelo que cada momento novo trará."
12. "Sei quem sou e não preciso provar o meu valor a ninguém."
13. "Hoje, nenhum lugar, pessoa ou coisa pode irritar-me ou perturbar-me. Escolho estar em paz."
14. "Sou um ser radiante que aproveita a Vida ao máximo."



15. "Sei que sou capaz de encontrar a solução para cada problema que possa vir a criar."
16. "A Vida apoia-me de todas as maneiras possíveis."
17. "Os meus pensamentos sobre saúde, otimismo e amor refletem-se nas minhas experiências."
18. "Ando pela Vida sabendo que estou seguro, protegido e sou guiado pelo Divino."
19. "Aceito os outros como são e, em troca, eles aceitam-me."
20. "Sou uma pessoa maravilhosa e sinto-me muito bem. Agradeço a minha vida."
21. "Este é o único momento que viverei hoje. Escolho aproveitá-lo ao máximo."
22. "Tenho a autoestima e a confiança necessárias para avançar pela vida com facilidade."
23. "Eu amo-me exatamente como sou e não exijo nada de mim para me amar."

Cards com as afirmações para imprimir.

Recorte e leia uma por dia, cole na sua agenda, no espelho, no computador, coloque como papel de parede no celular, enfim, use a imaginação.

** seguem em arquivos de imagem separados.

1ª Edição – 21/05/2020, sem revisão. Eliane Maria da Silva.

