

Auto estima

No mundo de hoje, as pessoas vivem com stress, depressão, isso se deve a dificuldade, ou melhor, a incapacidade de administrar emoções, interagir com outras pessoas. É muito importante o ser humano, se auto-conhecer, ser inovador, ser criativo. Estar de bem consigo mesmo, ter "autoestima" e "autoimagem".

As pessoas, não sabem ainda o que as "tornam realmente felizes". E para alcançar esse momento: Ser feliz...Talvez precise de muito pouco.

É necessário saber administrar emoções. A afetividade e a confiança, o saber ouvir o outro, entender o seu olhar, o seu silêncio, saber se colocar no lugar do outro.

A autoestima é o que pensamos e sentimos a nosso próprio respeito e não o que alguém sente e pensa de nós. Abrir os olhos para o quanto podemos amar, aprender quando confiamos em nós. É hora de acordarmos e dar mais importância nas nossas relações de filhos, pais, amigos, marido e mulher, vizinhos. Enfim, precisamos estabelecer confiança na nossa relação, compreensão e calor humano.

Existem algumas maneiras relativamente simples de a autoestima se manifestar em nós, algumas delas:

- Uma expressão de rosto, e um modo de falar e andar, que projetam o prazer que se tem de estar vivo;
- Tranqüilidade ao dar e receber elogios;
- A abertura à críticas e reconhecer os próprios erros;
- A harmonia entre o que a pessoa diz e faz;
- A segurança diante de comportamentos assertivos em si e nos outros;
- A capacidade de preservar a harmonia e a dignidade sob condições de estresse.

A autoestima pode ser o mais importante recurso psicológico que temos para nos ajudar a enfrentar os desafios da vida, ela não é um luxo emocional, mas um requisito de sobrevivência. Possuí-la ao longo do tempo representa uma conquista.

Fonte: O poder da autoestima – Nathaniel Brandem.

Letícia Rodrigues Oliveira. Psicóloga.

CRP: 04/6793