



BARALHO AUTOESTIMA



Você tem algum vício?



De 0 a 10, quanto você acredita em você e na sua capacidade realizadora?



Você se permite errar com naturalidade?



Você costuma depreciar as pessoas nas rodas de conversa?



Você está satisfeito com seu corpo?



Quando surge uma situação totalmente nova em sua vida, seja no campo profissional, seja na área amorosa, que pensamentos vêm à sua mente?



Você é carente (dependente emocional)?



Quais são as coisas pelas quais você é grato?



Como você completaria a frase: "Eu sou...? Explique.



BARALHO AUTOESTIMA



O que você gosta de fazer no trabalho? E como hobby?



Feche os olhos e imagine que você já é a pessoa que almeja ser, com uma autoestima elevada e uma enorme e inabalável confiança em si mesmo. Como é a sensação de ser essa pessoa? Abra os olhos e analise o que falta para o seu eu atual se tornar o seu eu futuro.



Seus pais costumavam compará-lo a irmãos, amigos ou familiares? Como você se sentia?



Você tem medo de quê? De quem?



O que dá sentido à sua existência?



Qual situação de sua vida não está de acordo com o que você queria? O que tem feito para mudá-la?



O que você crê ser impossível de realizar em sua vida? Por quê? Em que essa crença é baseada?



Do que você se orgulha? Enumere desde as pequenas conquistas até as suas maiores realizações.



De que seus medos já fizeram você desistir?



BARALHO AUTOESTIMA



Você já se perdoou por algo que fez ou falou ou que deixou de fazer ou falar?



Mencione uma situação ruim que você tenha vivenciado em algum momento da sua vida. Você consegue compreender qual(is) lição(ões) ela trouxe?



Você costuma procrastinar alguma tarefa que precisa ser feita?



De 0 a 10, qual nota você daria a si mesmo? Por quê? Caso não tenha sido um 10, o que falta para a nota máxima?



Se você tira uma nota baixa ou tem um projeto recusado pelo seu chefe, que pensamentos são recorrentes em sua mente?



Você se considera uma pessoa de valor?



Quem você acredita ter mais importância em sua vida e por quê?



Com quais destas afirmações você se identifica? Por quê?

- O que é bom dura pouco.
- Cada um só pensa em si mesmo.
- Todos os homens são infiéis.
- Falta mulher que queira compromisso sério.



Você mantém o bom humor na maior parte do tempo?



BARALHO AUTOESTIMA



Exercício: olhe-se no espelho e observe-se por cinco minutos, sem dizer nada. Que pensamentos e sensações surgem? Quais são as primeiras coisas que lhe vêm à mente? Após esse tempo, olhe nos seus olhos e fale coisas boas a seu respeito. Qual é a sensação que você tem?



Existe alguma coisa que você não aceita em si mesmo?



Quando algo não sai exatamente como você previa ou queria, como você reage? Coloca-se para baixo ou se motiva a tentar fazer de outra forma e ainda se parabeniza por ter tentado?



Como você age quando comete um erro?



Você dedica parte do seu tempo para ajudar no desenvolvimento de outras pessoas?



Como você lida com suas frustrações?



Você costuma ser rígido e inflexível consigo mesmo e com as pessoas?



Você consegue reconhecer seus pontos fortes, suas competências, qualidades e habilidades?



Você consegue identificar momentos em que se autossabotou? Qual ou quais os benefícios que você teve agindo assim?



BARALHO AUTOESTIMA



Você é perfeccionista?



O que ou quem impede você de conquistar seus objetivos e suas metas de vida?



Como você avalia a sua história de vida?



Quando necessário, você sabe dizer não às pessoas?



Você se julga? Por quê? Você julga outras pessoas? Existem benefícios que podem advir desse tipo de atitude?



Você sente inveja? E o que faz com esse sentimento - utiliza-o como motivação para conquistar aquilo que anseia ter ou deseja que o outro perca aquilo que você inveja?



Que habilidades você consegue reconhecer em você?



Em que situações vividas você consegue identificar que seu comportamento foi causado pela sua baixa autoestima? O que você faria de maneira diferente hoje?



Você busca autoconhecimento?



BARALHO AUTOESTIMA



Quais são as contribuições e benefícios que você pode ofertar às pessoas em geral?



Qual é o ideal de perfeição de si mesmo? Você acredita que um dia irá alcançar esse ideal? Qual(is) o(s) benefício(s) e malefício(s) de manter esse ideal criado pela fantasia?



Você depende do apoio emocional (ou algum outro tipo de apoio) das pessoas para ir atrás dos seus objetivos?



Quando há o rompimento de uma relação amorosa, você costuma assumir total responsabilidade pelo término ou culpabiliza inteiramente o ex-parceiro?



Como você estava há cinco anos? Como você se vê daqui a cinco anos?



Que critérios você utiliza para avaliar o seu desempenho?



Você aceita mudanças? Como você lida com as transformações da vida?



Como você descreveria um momento que considera um sucesso seu?



Quem é você para você?



BARALHO AUTOESTIMA



Você se respeita?



Que atitudes você pode tomar para melhorar algum aspecto da sua vida que não esteja condizente com sua vontade?



O que você entende por "colocar-se em primeiro lugar"? Qual é a sua concepção de pessoa egoísta?



Qual a importância da aparência para você?



Você tem paciência consigo mesmo?

Repita mentalmente as frases a seguir e observe. Surge algum pensamento contrário às seguintes afirmações?

- Eu me amo e me aceito plenamente do jeito que sou.
- Eu amo meu corpo integral e incondicionalmente.
- Eu sempre faço o melhor que sei, de acordo com o meu grau de consciência.
- Eu mereço amar, ser amado e viver relações saudáveis em todos os aspectos.



Quem você precisa perdoar e por quê?



Quais são suas motivações diárias?



Você é uma pessoa apegada? A quê? A quem?



BARALHO AUTOESTIMA



Cite uma pessoa em quem você se inspira e com a qual você deseja se parecer no futuro. Quais são as características que essa pessoa tem que lhe chamam a atenção e que você acredita não ter ainda?



O que você já deixou de fazer por medo do que as pessoas iriam pensar ou falar sobre você?



Você dá importância àquilo que sente e pensa a seu respeito?



Seus medos são baseados em experiências vividas ou são apenas possibilidades que sua fantasia impõe?



Como você lida com as críticas das pessoas? E com as críticas que você faz a si mesmo?



O que é felicidade para você? O que tem feito para alcançá-la?



Você gosta de desafios ou não se permite sair da zona de conforto?



Você se cobra muito?



Você sente ciúme? Você acredita que ciúme é prova de amor ou entende que ciúme é medo da perda e, logo, reflete sua autoestima?



BARALHO AUTOESTIMA



Você acha que merece ter um relacionamento amoroso saudável? Por quê?



Você consegue rir de você mesmo?



O que você deixou de fazer em algum momento da sua vida que lhe dava prazer?



Existe alguma coisa nas pessoas (ou em alguma pessoa específica) que você não tolera?



Temos vários tipos de saúde. Existe a saúde física, a familiar, a espiritual, a intelectual, social, econômica ou financeira e a profissional. Como está cada uma delas na sua vida? Você cuida desses setores? De que maneira?



Você aceita receber um não? Por quê?



Você está sempre na dependência do reconhecimento dos outros?



Quanto do seu dia você destina a fazer atividades que lhe proporcionam sensação de prazer e bem-estar?



Quando alguém conta um problema, você acredita que deve resolvê-lo como forma de demonstrar ajuda a essa pessoa?



BARALHO AUTOESTIMA



Quais são as suas cinco maiores qualidades?



O que você busca nas pessoas?



Você se expressa com facilidade ou encontra dificuldade em ser como é perante os outros?



Você é sincero e honesto consigo mesmo?



Em tempos de redes sociais e tecnologia, você tira e posta muitas selfies? Por quê?



Exercício: anote, por um dia inteiro, todas as suas reclamações. Numa folha à parte, anote os elogios feitos e tudo aquilo pelo que é grato, além de todas as coisas boas que fez e falou ao longo do dia. Compare as listas. Você reclamou mais ou foi mais positivo em suas atitudes, falas e pensamentos?



A que tipo de padrão você percebe que está preso: de comportamento, de físico (corpo ideal), de moda ou algum outro?



Como você define sucesso e fracasso?



Qual o grau de influência que seu passado tem sobre você?



BARALHO AUTOESTIMA



Você acha que merece ser feliz? Por quê?



Quando um amigo está passando por uma situação difícil, de que forma você o trata? Que conselhos você oferece? Agora, imagine que é você quem está passando por uma situação complicada. De que forma você se trata?



Quais são as cinco maiores qualidades das pessoas mais significativas na sua vida?



Qual é a sua reação (interna e externa = pensamento e comportamento) ao receber um elogio de alguém?



Você se permite relaxar física e mentalmente, ou vive sob tensão e medo?



Quantos e quais elogios sinceros você já fez a você e aos outros hoje?



Você costuma se comparar às pessoas? Por quê?



Você consegue perceber se hoje está se tratando da mesma maneira que seus pais o trataram na infância?



Quando termina uma relação amorosa, você diz que não deu certo ou entende que o período em que estiveram juntos deu certo, sem se iludir com a ideia de "felizes para sempre"?



BARALHO AUTOESTIMA



**Você sente que precisa estar
no controle de todas as
situações?**

