

# 5 PASSOS

*É sobre*

# AUTOESTIMA



"Quanto maior a nossa autoestima, mais bem equipados estaremos para lidar com as adversidades da vida; quanto mais flexíveis formos, mais resistiremos à pressão de sucumbir ao desespero ou à derrota."

Nathaniel Branden

“  
Olá! Meu nome é Karina  
Beatriz Gangi, sou psicóloga  
(CRP 06/176588).



“  
A minha missão é reduzir o  
sofrimento mental,  
alavancar o bem estar  
visando qualidade de vida e  
empoderamento feminino.

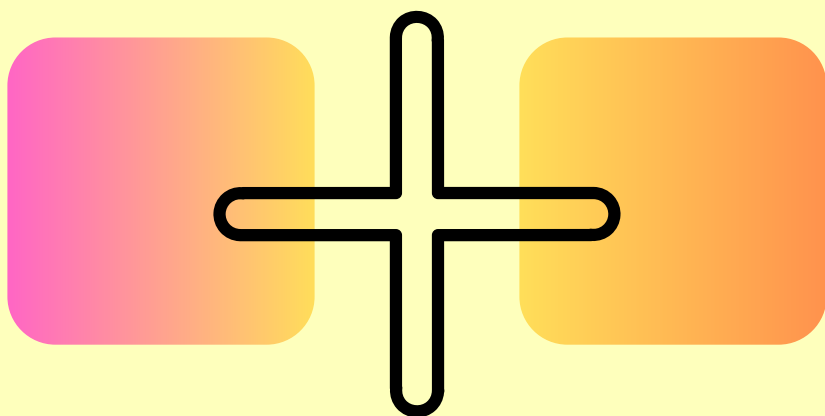
”

A autoestima tem dois  
componentes:

O sentimento de  
valor pessoal

O sentimento de  
competência  
pessoal

É a soma da autoconfiança com o auto-respeito.



Autoestima reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades).

Desenvolver a autoestima é desenvolver a convicção de que *somos capazes de viver e* somos merecedores da *felicidade* e, portanto, capazes de enfrentar a vida com mais *confiança, boa vontade e otimismo*, que nos ajudam a atingir nossas metas e a sentirmo-nos realizados.

Desenvolver a auto-estima é expandir nossa capacidade de ser feliz.

Uma das características mais  
significativas da autoestima  
saudável é que ela é o

*ESTADO DA  
PESSOA QUE NÃO ESTÁ EM  
GUERRA CONSIGO MESMA OU  
COM OS OUTROS.*

1. *Reconstrua seu valor pessoal de forma positiva*
2. *Reconheça suas capacidades*
3. *Liste o que você se considera merecedor(a)*
4. *Perdoa-se pelos seus erros*
5. *Não carregue mágoas e rancores dos outros*



A importância da autoestima saudável está no fato de que ela é o fundamento da nossa capacidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida – no trabalho, no amor e no lazer.

A autoestima saudável é também o fundamento da serenidade de espírito que torna possível desfrutar a vida.

Karina Beatriz Gangi

PSICÓLOGA  
CRP 06/176588



CLIQUE NO ÍCONE DE CONTATO

