



Autoimagem, Projeto Original ou Autoconceito

- Nossas escolhas pessoais definem quem nós somos
- Autoimagem => Resultado de um processo de escolha. A visão que temos sobre nós mesmos. Conjunto de ideias ou quadro mental que pintamos sobre quem somos.
- Comportamentos => Expressam o nosso projeto original
- Escolhas => Quando escolhemos existimos, construímos a nossa história e a nossa imagem.
- Desenvolvimento da Autoimagem => Quando definimos se aceitaremos o que nos foi oferecido ou se iremos mudar a nossa história
- Imagem Corporal => A primeira autoimagem é corporal. Imagem corporal ocorre a partir da integração do esquema corporal, ou seja a consciência de todas as partes do corpo integradas em uma unidade
- Criança=> Ainda não tem liberdade ou livre arbítrio, pois não é capaz de refletir plenamente
- Quando a criança começa a refletir sobre o mundo ela constrói o seu "eu ideal", a partir de possíveis influências da família e do ambiente
- Eu Ideal/Imagem Ideal => Perfeição, idealização, ídolos e desejos. Não corresponde a realidade e possui atributos muito acima das expectativas
- Eu Real/Imagem Real => Quem realmente somos, nosso potencial, nossas forças e capacidade.



Ecole Supérieure de Relooking

- Adolescência => Indivíduo opta por continuar a sua história da forma que ela foi construída ou vai construir a sua própria história utilizando ainda algumas referências e valores da família.
- Imagem => Resultado das influências externas e das escolhas que fazemos ao longo da vida. Junção da nossa aparência, imagem corporal e autoestima.
- A partir da percepção que a pessoa tem de si (internamente e externamente) e vivências experienciadas por ela, cria uma imagem de si e passa a agir de acordo com essa imagem, de forma a confirmá-la
- Autoestima => Quantidade de afeto que depositamos em nós mesmos. Avaliação subjetiva sobre nós mesmos. Pode ser positiva ou negativa. Desempenha um papel fundamental na forma como vemos o mundo.
- Autoconhecimento => Caminho para uma autoestima saudável
- Espelho => outro serve como um espelho para nós. Começa na relação com a mãe
- Não podemos acreditar que somos de um jeito se não conseguimos agir de acordo com isso
- Coerência/Equilíbrio/Autenticidade => Eu Real x Eu Ideal ou Imagem Real x Imagem Ideal
- Quanto maior for a distância entre o Eu Real e o Eu Ideal, maior a inautenticidade
- Sempre teremos a influência da cultura, da sociedade e dos valores na construção da identidade



Ecole Supérieure de Relooking

- A autoimagem vai se desenvolvendo, constituindo e modificando ao longo da vida.
- Ser Autêntico => Quando conseguimos viver, criar e pensar a partir do nosso próprio referencial. É ser coerente consigo mesmo.
- Ser Inautêntico => É quando o ser depende da avaliação e julgamento do outro para agir. Age de acordo com a maioria e depende dos outros para fazer escolhas e validar seus atos
- Autenticidade => Resultado da relação consigo mesmo
- Inautenticidade=> Resultado pelo pouco conhecimento de si mesmo
- Quando buscamos uma segurança externa é porque algo não está bem conosco. A verdadeira segurança ocorre internamente.
- Visualizações Criativas => Método de trabalho com a autoimagem aprimorado por Maxwell Maltz, que utiliza com o cliente exercícios de imaginação onde o cliente é encorajado a se visualizar agindo de acordo com seu "eu ideal" ou em situações que obteve sucesso.
- Método de equilíbrio entre a imagem real e a imagem ideal => Utilizando o coaching, exercícios, questionários e atividades, auxiliar o cliente a aproximar as duas imagens utilizando o seu potencial e traçando metas.
- Redução Fenomenológica => No contato com o cliente se despir de nossas crenças, valores e visões de mundo para compreendê-lo enquanto fenômeno e imagem. Devolver a ele a nossa percepção do que ele está nos transmitindo e vislumbrar com ele as mudanças que gostaria de fazer.
- Estágio do Espelho=> Fase de desenvolvimento elaborada primeiramente pelo psicanalista Lacan e depois desenvolvida pôr Winnicott, onde a mãe é para o bebê o primeiro espelho que proporciona o desenvolvimento de sua identidade.



Ecole Supérieure de Relooking

- Mito da Beleza=> Conceito desenvolvido por Naomi Wolf relacionado a questões de igualdade femininas, de acordo com os padrões estéticos disseminados pela indústria da beleza e o culto ao corpo.
- Psicossomática=> Ciência que estuda a relação entre o corpo e a mente, o processo de adoecimento e práticas de saúde. Visão sobre o adoecimento do corpo como resultado de estados emocionais e psíquicos.
- Wellness Coaching=> Método cientificamente comprovado que permite acelerar o processo de mudança individual através de ferramentas específicas e metas pessoais desejadas para o aumento do bem estar e saúde.
- Estágio estético=> Conceito elaborado por Kierkegaard onde o sujeito está voltado para forma e não para o conteúdo. Busca prazer imediato e está voltado apenas para a aparência estética, vivendo em um estado de ilusão.
- Empatia=> Capacidade de se colocar no lugar do outro, livre de julgamentos e preconceitos. Sentir o que o outro está sentindo e aceita-lo da forma que ele é.
- Psicologia Positiva=> Ciência que estuda a felicidade e experiência subjetiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas.
- Mindfulness=> Prática de atenção plena onde estamos no momento presente sem pensarmos no passado ou futuro. É estar plenamente consciente no momento presente.
- Flow=> Estado criativo de profunda integração entre o eu e a atividade desempenhada pelo self. Senso de propósito e envolvimento em relação ao processo.
- Gratidão=> Ser grato a uma pessoa ou a algo. Voltar-se para o sentimento de gratidão em relação a um aspecto vivenciado.



Ecole Supérieure de Relooking

- Crenças=> Formada a partir de percepções psicológicas em relação a um contexto, sendo uma convicção a respeito de um determinado aspecto.
- Hábitos=> Comportamentos repetidos e cristalizados de acordo com a história e autoconceito do sujeito.
- Autoeficácia=> Capacidade de realização do indivíduo a partir da sua visão de si mesmo, autoestima e crenças. Potencial do indivíduo em relação à vivências eficazes.