

O verdadeiro e o falso:

Veja a seguir 17 convicções que causam impacto na maneira como você percebe a si mesmo(a) fisicamente. Três quartos das pessoas que aderem a hipóteses erradas têm uma imagem corporal mais negativa do que aquelas que duvidam delas. Anote ao lado de cada uma das convicções se você as considera como verdadeiras ou falsas:

Anote as respostas após terminar o exercício.

1. Pessoas fisicamente atraentes são mais felizes.	Verdadeiro Falso
2. A primeira coisa em que as pessoas vão reparar é o que tem de errado na minha aparência. Todo o mundo só enxerga o meu defeito.	Verdadeiro Falso
3. Preocupar-se com o fato de não ser 100% perfeito é pior do que não ser perfeito.	Verdadeiro Falso
4. A aparência física de alguém mostra uma parte do seu valor.	Verdadeiro Falso
5. Ter sucesso na vida depende mais de personalidade, inteligência, escolhas e sorte do que de aparência.	Verdadeiro Falso
6. As pessoas ganham uma consideração especial dos outros por suas qualidades interiores.	Verdadeiro Falso
7. Se eu pudesse ser como eu gostaria de ser, minha vida seria muito mais feliz.	Verdadeiro Falso
8. Se as pessoas soubessem qual é a minha verdadeira aparência, elas gostariam menos de mim.	Verdadeiro Falso
9. A aparência não impede ninguém de ser feliz, mas querer ser diferente, atrapalha.	Verdadeiro Falso

10. Os outros estão mais preocupados com seus próprios defeitos físicos do que com os meus.	Verdadeiro Falso
11. Ao controlar minha aparência, posso controlar minha vida social e emocional.	Verdadeiro Falso
12. Minha aparência é responsável, em grande parte, pelo que já me aconteceu na vida.	Verdadeiro Falso
13. O tempo e os acontecimentos da vida podem mudar a aparência, para pior ou para melhor. A beleza é um frágil alicerce para a autoestima.	Verdadeiro Falso
14. Sempre devo fazer tudo o que eu puder para ter a melhor aparência possível, senão é como um fracasso.	Verdadeiro Falso
15. Os atos são mais marcantes do que a aparência. São eles que realmente dizem quem eu sou para as pessoas.	Verdadeiro Falso
16. As mensagens da mídia não me dão a possibilidade de ficar satisfeito(a) com a minha aparência.	Verdadeiro Falso
17. O único jeito de eu gostar da minha aparência é modificando-a.	Verdadeiro Falso

Respostas: 1. Falso 2. Falso 3. Falso 4. Verdadeiro 5. Verdadeiro 6. Verdadeiro 7. Falso 8. Falso 9. Verdadeiro 10. Verdadeiro 11. Falso 12. Falso 13. Verdadeiro 14. Falso 15. Verdadeiro 16. Falso 17. Falso



Sem dúvida, algumas dessas convicções são mais fortes do que outras para você. Envolver as que tenham a ver com você pessoalmente. Não se esqueça de repensá-las toda vez em que elas surgirem em seus pensamentos. O fato de aderir a elas de forma "inconsciente" prejudica a sua satisfação corporal.

Brincadeira dos enigmas

Encontre a definição de cada um dos enigmas abaixo dentre os raciocínios errados.

Enigmas

1. Gostar de se culpar
2. Má interpretação da mente
3. Ficar se comparando é um engano
4. Os limites da beleza
5. A bela e a fera
6. O espelho deprimente
7. A luta
8. Um futuro infeliz

Raciocínios errados

A. É como se você percebesse a realidade em preto e branco e não distinguísse mais os matizes de cinza; exemplo: "Eu sou feio(a)"; "Eu sou gordo(a)", em vez de relativizar: "Todo o mundo tem defeitos, partes mais bonitas e outras menos bonitas".

B. É a tendência de comparar a sua aparência com padrões elevados e sair perdendo toda vez. "Quando vejo minha vizinha, que é modelo, sempre penso que sou horrorosa", em vez de se comparar com todas as pessoas banais ao seu redor.

C. É o que chamamos de atenção seletiva. Você se focaliza em uma parte do seu corpo da qual você não gosta e a exagera. "Eu me acho feio(a), porque tenho cabelos brancos; isso deixa meu aspecto físico horrível", em vez de se concentrar no que os outros acham bonito em você.

D. Isso se manifesta quando você conclui, de forma injusta, que certas características físicas das quais você não gosta são diretamente responsáveis pelas dificuldades que você encontra em seu caminho - você transforma sua aparência física em bode expiatório. "Não fui contratado(a) para aquele emprego por causa do meu problema dermatológico", em vez de considerar outras hipóteses explicativas, tais como: "Talvez eles tenham encontrado uma pessoa que corresponde melhor do que eu à vaga oferecida".

E. É uma distorção que leva as pessoas a pensarem: "Se eu me acho feio(a), os outros também devem achar", em vez de reconhecer que você não é vidente. Você não é capaz de ler a mente dos outros. As pessoas podem ter ideias completamente diferentes das suas.

F. É a forma como suas previsões sobre sua aparência vão afetar seu futuro. Você costuma prever que seus defeitos físicos causarão efeitos terríveis na sua vida. Por isso, você nem sempre corre atrás das oportunidades. "Acho que não adianta nada convidá-lo(a) para sair comigo, pois minha aparência vai fazer tudo ir por água abaixo", em vez de tentar a sorte. Se você não experimentar, é claro que vai fracassar. Quem sabe talvez dê certo?

G. É uma distorção que reflete um discurso interior que impede você de fazer certas coisas por causa do seu aspecto físico. Logo, você se proíbe de ir a certos lugares e ver certas pessoas, porque não se acha bonito(a) o bastante. "Meu aspecto físico não permite que eu vá jantar com os colegas importantes do meu marido", em vez de: "Também tenho valor enquanto pessoa, portanto, vou ao jantar". É imprescindível quebrar o hábito de evitar ocasiões, o que alimenta uma imagem negativa de você mesmo(a).

H. É o que chamamos de raciocínio emocional. Por exemplo: "Se me sinto feio(a), é porque sou feio(a)", em vez de pensar que o que você sente nem sempre corresponde à realidade.

Suas respostas

- .../1. Gostar de se culpar
- .../2. Má interpretação da mente
- .../3. Ficar se comparando é um engano
- .../4. Os limites da beleza
- .../5. A bela e a fera
- .../6. O espelho deprimente
- .../7. A luta
- .../8. Um futuro infeliz

Respostas: 1 (D)
2 (B) 3 (B) 4 (G)
5 (A) 6 (B) 7 (C)
8 (F)

Quais enigmas determinam a imagem que você tem do seu corpo?

Identifique e envolva os enigmas que tenham a ver com você. Questione tais raciocínios e adote maneiras de pensar mais construtivas. Modifique seu discurso interior para obter mais satisfação com o seu corpo.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

