

# 1 ° Workshop Glowz

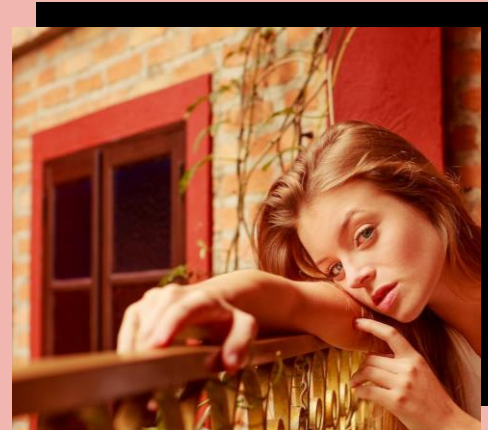
Autoestima e Autocuidado em Pauta



Setembro/2023

**GLOWZ** Beauty  
Lounge

# Equilíbrio entre a autoestima e a autoaceitação





Os cuidados com a beleza são muito mais do que uma questão de vaidade ou superficialidade, mas sim uma forma de autocuidado e conexão consigo mesma. A beleza não se trata de seguir um padrão, imposto por quem quer que seja, mas sim de ressaltar a singularidade e a naturalidade de cada pessoa. A beleza é uma expressão da nossa personalidade, dos nossos valores e das nossas emoções.

Quando nos sentimos bonitas, nos sentimos felizes, confiantes e satisfeitas com a imagem que transmitimos. Isso é um sinal de AUTOESTIMA, que é a valorização de atributos de si mesma. Uma autoestima equilibrada contribui para a saúde emocional e mental, e influencia na maneira como lidamos com o mundo, como encaramos nossas relações, nosso desempenho profissional e na vida amorosa.



Por outro lado, quando não gostamos do que vemos no espelho, estabelecemos sentimentos como: insatisfação, insegurança, timidez, estresse e a autoestima vai lá para baixo. Isso pode afetar, negativamente, nossa qualidade de vida, nossa saúde e nosso Bem-Estar. Por isso é importante buscar formas de valorizar nossa beleza natural, nossa singularidade, respeitando nossas escolhas e nossos limites, estabelecendo e promovendo uma relação de amor e cuidados com o nosso próprio corpo.



A GLOWZ está aqui hoje plantando uma sementinha em cada uma de vocês, para que aos poucos, vocês consigam enxergar a beleza, o autocuidado, a valorização de si mesma como questão de saúde e não somente vaidade.



Sejam todas muitos bem vindas ao 1º WORKSHOP  
GLOWZ e aproveitem para se colocarem em  
PRIMEIRO LUGAR!

**GLOWZ** | Beauty  
Lounge