

## TRABALHANDO A AUTO-ESTIMA

**Prof. Válder Franceschini**



Como você está enfrentando as dificuldades e aquelas ilusórias e fantasiosas dificuldades de sua vida? Aquelas dificuldades que você próprio cria e cultiva no seu mundo interior e por causa disso sofre desnecessariamente.

É muito normal encontrarmos pessoas que descobrem os mais diversos fracassos e valorizam defeitos comuns a todos mas que levam a emoção ao "fundo do poço" e, com isso, prejudicam sensivelmente a qualidade de vida.

São aquelas pessoas que têm problemas por não terem problemas. Inventam e criam as maiores derrotas pessoais. Gostam de sofrer. Com muita facilidade aniquilam a auto-estima.

É preciso analisar com muito critério e cuidado redobrado como nos sentimos acerca de nós mesmos. Será que realmente gostamos de nós mesmos? Como você vê e julga sua competência pessoal? O seu valor pessoal?

Nathaniel Branden, no seu livro "Auto-Estima" (Ed. Saraiva - 40ª. ed. pag. 9) define a auto-estima:- "Ela tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Em outras palavras, a auto-estima é a soma da autoconfiança com o auto-respeito."

Não podemos concluir que frases elegantes e bem

produzidas encontradas com facilidade nos inúmeros livros de auto-ajuda ou motivacionais seriam suficientes para desenvolver com equilíbrio uma autoconfiança ou auto-respeito positivos e saudáveis. É lógico que somente isso é muito pouco para abrir as cortinas em busca da felicidade e desfrutar os melhores momentos da nossa vida. É primordial saber trabalhar com seriedade o mundo interior humano.

Também não é verdade a total ausência da auto-estima positiva nas pessoas por menor que ela seja e, muito menos ainda, a incapacidade de desenvolvê-la.

Entretanto, esse desenvolvimento não ocorre com simples frases de auto-ajuda. Sem dúvida, essas afirmações positivas também colaboram mas são insuficientes. Aliás, corresponde a uma pequena parte da 2ª. ferramenta mental com o objetivo de desenvolver e de melhor equilibrar o campo energético humano, em nível cerebral beta, como oriento dentro das cinco ferramentas mentais que cataloguei no nosso método.

A boa prática dessas cinco ferramentas mentais facilita e auxilia em muito a melhor e mais eficaz programação e reprogramação mental.

É evidente, pois, a indispensável disposição mental em trabalhar o desenvolvimento da auto-estima através da saudável e positiva programação e reprogramação mental em todos os níveis cerebrais, principalmente nos níveis alfa e teta. Exercitar mini-relaxamento com ênfase positiva procurando mudar o ritmo da vida para muito melhor. O mini-relaxamento deve ser exercitado no mínimo sessenta vezes por dia. Ele é bem rápido e fácil. Em um minuto podemos elaborar aproximadamente cinco exercícios.

De início para de reclamar de tudo e de todos, principalmente de você. Analise seus pontos positivos e avalie como está o seu autoconceito. Bobagem imaginar que você só tem defeitos. Maior bobagem ainda é procurar fazer comparações com ídolos, artistas, atletas, profissionais exponenciais, etc. Todos

nós temos defeitos como temos inúmeros valores. Destacar os valores e corrigir os defeitos, aprendendo com os sucessos alheios é um bom ato de inteligência e de humildade

Aprender a trabalhar e desenvolver equilibradamente a paranormalidade são caminhos bem importantes para você ser aquilo que realmente quer ser. Alcançar o sucesso holístico, integral, em todos os campos e condições das atividades humanas.

Sem dúvida tudo isso você pode e consegue.

Basta

perseverar no exercício das técnicas mentais. É preciso aprender a governar a si mesmo e com isso você passa a ser rei de si mesmo. Como ensina Thomas Brown :- "Quem é rei de si mesmo goza em se governar e não inveja nada nos monarcas da terra."

O professor Válder Franceschini é escritor, Conferencista parapsicólogo, professor dos Fenômenos paranormais (PSI), contador economista e administrador de empresas. Fones (15) 3231.0958 e 3231.7750

---

Outras informações dos nossos trabalhos você poderá obtê-las através do e-mail- [franceschini.psi@ig.com.br](mailto:franceschini.psi@ig.com.br) e também no site [www.sorocaba.com.br](http://www.sorocaba.com.br)

---

Cartas e consultas para a coluna Parapsicologia devem ser enviadas ao Prof. Franceschini A/C da Parâmetros Holísticos de Formação Humana, à rua Oswaldo Segamarchi, 15, bairro Santa Rosália, CEP. 18090-050 - Sorocaba - SP.

Se preferir, clique na figura para enviar um

