



LIBERTE-SE DE COMPARAÇÕES



VIVEMOS EM UM MUNDO ONDE É FÁCIL CAIR NA ARMADILHA DAS COMPARAÇÕES. REDES SOCIAIS, CONVERSAS DIÁRIAS E ATÉ MESMO NOSSAS PRÓPRIAS EXPECTATIVAS PODEM NOS LEVAR A MEDIR NOSSO PROGRESSO PELA RÉGUA DOS OUTROS. MAS A VERDADE É QUE CADA PESSOA É ÚNICA, COM UMA JORNADA E UM RITMO QUE NÃO PODEM SER COMPARADOS. LIBERAR-SE DESSA NECESSIDADE É UM ATO PODEROSO DE LIBERTAÇÃO E AUTOCOMPAIXÃO.



COMPARAR-SE COM OS OUTROS MUITAS VEZES NOS FAZ IGNORAR O QUE TEMOS DE ESPECIAL. A SUA HISTÓRIA, SUAS EXPERIÊNCIAS E SEUS DESAFIOS SÃO EXCLUSIVAMENTE SEUS. O QUE FUNCIONA PARA UMA PESSOA PODE NÃO SER O MELHOR PARA VOCÊ – E TUDO BEM. RECONHECER ISSO É ACEITAR QUE A SINGULARIDADE DE CADA UM É O QUE TORNA O MUNDO TÃO DIVERSO E INTERESSANTE.



MINHA PRÁTICA: SEMPRE QUE ME PEGO COMPARANDO MEUS RESULTADOS OU PROGRESSO AO DE OUTRA PESSOA, PARO E REFLITO SOBRE AS MINHAS PRÓPRIAS CONQUISTAS. LISTEI AS COISAS QUE JÁ SUPEREI, APRENDI E CONSTRUÍ. ISSO ME AJUDA A LEMBRAR QUE ESTOU ONDE DEVO ESTAR E QUE MEU CAMINHO TEM VALOR POR SI SÓ.



LIBERAR-SE DAS COMPARAÇÕES É COMO TIRAR UM PESO DOS OMBROS. AO FAZER ISSO, VOCÊ ENCONTRA ESPAÇO PARA APRECIAR QUEM VOCÊ É E O QUE JÁ CONQUISTOU. ISSO FORTALECE SUA CONFIANÇA E PERMITE QUE VOCÊ SE CONCENTRE NO QUE REALMENTE IMPORTA: O SEU PRÓPRIO CRESCIMENTO E FELICIDADE.



LEMBRE-SE: SUA JORNADA É ÚNICA. VALORIZE O QUE TE FAZ ESPECIAL E CELEBRE SEU PROGRESSO NO SEU PRÓPRIO RITMO. ESSE É O MAIOR ATO DE EMPODERAMENTO QUE VOCÊ PODE FAZER POR SI MESMO!



LIBERTE-SE DE COMPARAÇÕES "VOCÊ É ÚNICO. LIBERAR-SE DA NECESSIDADE DE COMPARAR SUA JORNADA COM A DOS OUTROS PODE SER INCRIVELMENTE LIBERTADOR E EMPODERADOR."