“Se ligue” em você

Gasparetto

Segurança

A confiança e consequentemente o respeito que os outros possam ter em nos vem do fato de sentirem a energia que exalamos quando estamos no estado de segurança.

A palavra segurança quer dizer segurar, prender em alguém ou em alguma coisa. No caso, somos seguros quando estamos presos ao que verdadeiramente sentimos. [...] valorizar significa dar importância ao que sentimos, confiando que as nossas sensações existem para servirem de referencial para nossas ações. A postura do “eu sinto” é que vai fazer você crescer.