

Projeto Ecologia do Ser

Terapia Comunitária Integrativa

“ Como aumentar sua
autoestima ”



Com Laura de Freitas

Realização:



Apoio:





movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.

Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais no contexto das Práticas Integrativas



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Objetivos

- ❖ Ser um polo de acolhimento das pessoas;
- ❖ Divulgar e implementar as Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- ❖ Compartilhar as tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.

Atividades

❖ **AMBULATÓRIO INTEGRATIVO**

Atendimento Social Terapêutico com as práticas integrativas de Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia, Reiki, Acupuntura, Quiropraxia, Auriculoterapia.

As terapias de Ayurveda incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana.

Conta com 7 terapeutas diariamente no Espaço Ecologia do Ser.

❖ **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE:**

Farmácia Viva - Cultivo de plantas medicinais, com canteiro aberto à visitas monitoradas.

Vivência Integrativa - com foco numa Prática Integrativa

❖ **Apoio Estratégico em Educação e Comunicação para Saúde : Portal de Educação Ambiental do Movieco, Redes sociais.**

Vivência Integrativa - Terapia Comunitária

Como aumentar sua **AUTOESTIMA**

Laura de Freitas
Psicanalista e Terapeuta



Pauta

- 01 Definição
- 02 Por que é importante ter autoestima
- 03 Sinais de autoestima
- 04 Como melhorar sua autoestima
- 05 Considerações Finais

01 - Definição

O que é
Autoestima?



1. O que é Autoestima?

- Autoestima é a imagem e a opinião, positiva ou negativa, que cada um tem e faz de si mesmo.
- É construída a partir das experiências pessoais, das emoções, crenças, comportamentos, autoimagem e da imagem que os outros têm sobre nós.
- A autoestima interfere diretamente na maneira como nos comportamos, agimos e pensamos.

02. Por que é importante ter autoestima?

Ter autoestima é essencial para:

- Manter nossa qualidade de vida;
- Ter uma boa relação com os outros;
- Manter a saúde mental.

Quando você encara seus medos, inseguranças, mágoas e conflitos internos e deixa de guardá-los, **se liberta da autossabotagem** e deixa de repetir padrões de comportamento prejudiciais, e isso contribui positivamente para a autoestima.

03. Sinais de baixa autoestima

Comportamentos de quem tem baixa autoestima:

1. Falta de confiança;
2. Timidez em excesso;
3. Medo de ser rejeitado;
4. Problematiza as suas limitações;
5. Precisa de elogios e reconhecimento dos outros para se sentir satisfeito consigo mesmo;

03. Sinais de baixa autoestima

6. Não sabe receber críticas;
7. Competitivo com os outros e está sempre se comparando;
8. Tem por hábito a procrastinação;
9. Perfeccionismo;
10. Não reconhece suas vitórias e sucessos.

03. Sinais de autoestima

Quem tem sua autoestima elevada costuma apresentar os seguintes comportamentos:

1. **Facilidade para mudar:** não costuma conviver com pessoas ou ambientes negativos ou desfavoráveis;
2. **Confia em si:** não costuma levar em consideração o julgamento de outras pessoas e absorve apenas o que pode lhe render frutos positivos;

03. Sinais de autoestima

3. **Lida bem com seus pontos fracos:** fraquezas ou pontos a melhorar são aspectos para serem superados e não vitimados;
4. **Cuida de si:** em geral, busca bons hábitos alimentares, pratica atividades que favorecem a saúde e os cuidados com o corpo;
5. **Toma atitudes:** a autoestima funciona como combustível para não ficar em cima do muro ou com dúvidas sobre qual caminho seguir;
6. **É segura:** por se sentir bem consigo próprio, não costuma se autoafirmar por suas qualidades ou feitos;

03. Sinais de autoestima

7. **Nem modesto, nem arrogante:** arrogância é uma condição de supervalorização e a modéstia é de inferiorização;
8. **Lida bem com a solidão ou o desapego:** procura compreender certos afastamentos, e não busca impedir ou sofrer por eles;
9. **Maior empatia:** busca se colocar no lugar do outro, respeita as divergências porque sabe do seu valor;
10. **Sabe dizer não:** não têm vergonha ou sentimento de injustiça ao negar algo a alguém, busca ser justa(o) consigo e com os demais.

03. Dizer “NÃO”

Muitas pessoas tem dificuldade em dizer não, os motivos são diversos, as vezes por não querer magoar o outro, ou medo da rejeição, ou outros motivos.

Dicas para dizer mais “nãos”:

1. Faça um combinado consigo mesmo e se comprometa a falar NÃO para mudar o hábito de falar SIM;
2. Tenha clareza do que é realmente significativo para você, quais são suas prioridades e metas;

03. Dizer “NÃO”

3. Treine utilizar argumentos verdadeiros, para mostrar para os outros que existe um sentido para cada escolha que você faz. Isso também contribuirá com o controle da sua ansiedade;
4. Coloque os seus limites, a medida que você respeita o seu momento e a sua agenda, outras pessoas também respeitarão.

Lembre-se: as pessoas dão à você o valor que você se dá!

04. Os pilares da autoestima

Existem quatro pilares bem definidos da autoestima:

1. Autoaceitação:

A autoaceitação é ter uma postura positiva para si mesma(o), é estar satisfeito em relação a si próprio, considerando quem você é, seu corpo, sua mente, seu ser.

04. Os pilares da autoestima?

2. Autoconfiança:

Na autoconfiança, há uma postura positiva em relação às suas capacidades e ao seu desempenho.

É ter a convicção de que você sabe como fazer, como alcançar seus objetivos e como superar possíveis adversidades. **E o que não sabe, procura aprender ou deixa para quem sabe.**

04. Os pilares da autoestima?

3. Habilidade Social:

Na habilidade social há capacidade de viver experiências sociais com equilíbrio e empatia, ter flexibilidade, apesar das diversidades.

4. Rede Social:

Estar conectado a uma rede de relacionamentos positivos, família, amigos, trabalho.

04. Como melhorar sua autoestima?

Dicas para melhorar sua autoestima:

1. Foque no autoconhecimento
2. Seja mais realista em relação às suas expectativas
3. Não busque pela perfeição
4. Não se compare aos outros
5. Admire as suas qualidades, pausa diária
6. Invista na sua saúde física, emocional, financeira e espiritual
7. Se precisar busque ajuda profissional para descobrir sua força interior!

05 - Considerações finais

Os primeiros passos para construir uma autoestima elevada são:

1. Tornar-se atenta(o) e consciente das próprias emoções, sentimentos, sensações, necessidades corporais e psíquicas;
2. Relacionar-se e amorosamente consigo mesma(o), cuidar de si praticando atividades que gosta e se respeitando como um ser único.

Seja a sua prioridade, sempre!

Se ame, se proteja e busque o que te faz feliz!

GRATIDÃO!

Laura de Freitas

Psicanalista | Terapeuta | Coach



(11) 99689-9930



@lauradefreitas.psi

@espacovidaintegral



<http://www.movieco.org.br/>



movieco