Psicologia na prática

WORKBOOK



Autoestima de verdade vai além do espelho

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

AUTOESTIMA

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como construir uma autoestima verdadeira muito além da aparência". Nele, a Alana mostra que a autoestima construída sobre a aparência e os elogios é como uma casa sobre areia movediça, e propõe outra âncora: a sua capacidade, o seu esforço, o seu valor. Aqui você vai colocar isso no papel.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 olha para onde a sua autoestima está apoiada hoje. A 3 volta à infância e às frases que você ouviu. A 4 é a sua lista de provas de capacidade, e a 5 é a escada de desafios. As páginas 6 e 7 colocam as cinco práticas na sua semana, e a 8 fecha o percurso.

> *A autoestima verdadeira não é sobre parecer bem. É sobre se acolher, inclusive nos dias em que você não está se sentindo bem.*

Uma observação importante: se alguma pergunta trouxer uma dor grande demais, pare. Isso não é fracasso: é sinal de que o assunto pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Areia ou rocha: onde a sua autoestima se apoia?

Marque o que costuma derrubar o seu humor sobre você mesma. Quanto mais itens externos, mais a sua autoestima está apoiada na areia.

- [ ] Um comentário negativo sobre a minha aparência
- [ ] Uma foto ou um post com poucas curtidas
- [ ] Não receber elogio por algo que fiz
- [ ] Me comparar com alguém nas redes sociais
- [ ] Um dia em que não gosto do que vejo no espelho
- [ ] Alguém discordar de mim ou me criticar
- [ ] Errar em algo simples na frente dos outros

01 **E o que faz você se sentir bem consigo mesma e não depende de ninguém? Escreva pelo menos três coisas.**

As frases que você ouviu

"Deixa que eu faço", "você não sabe fazer nada mesmo", "vai demorar demais". Repetidas, frases assim viram crenças: "eu não sou boa o suficiente", "eu sempre fracasso".

01 **Que frases sobre a sua capacidade você ouviu na infância, em casa ou na escola?**

02 **Em que momentos da vida adulta essa voz aparece? O que ela diz e o que ela impede você de tentar?**

03 **Escreva a frase que a criança que você foi precisava ouvir. Algo como "isso, vai com calma, você está quase lá".**

As suas provas de capacidade

A autoestima sólida se apoia no que você já mostrou que dá conta. A memória costuma apagar essas provas, então elas precisam ficar escritas.

01 **Liste problemas que você já resolveu sozinha, grandes ou pequenos.**

02 **Que habilidades você aprendeu ao longo da vida, mesmo achando no começo que não ia conseguir?**

03 **Quais qualidades suas não têm nada a ver com aparência?**

A escada de desafios

Comece pelo que está ao seu alcance e suba aos poucos. Cada degrau é uma vitória que conta.

01 **Que habilidade nova você quer aprender? Pode ser uma língua, dirigir, cozinhar algo, um instrumento. O que sempre te impediu?**

02 **Degraus pequenos: três ações simples que você pode fazer nesta semana (no trabalho, em casa, consigo mesma).**

03 **Degrau maior: um desafio que você quer enfrentar daqui a alguns meses.**

Uma semana com as cinco práticas

Mimo do dia, pequena aventura, conquista celebrada. Registre um de cada por dia, nem que seja pequeno.

Dia	Meu mimo	Pequena aventura	Conquista que celebrei
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Qual dessas práticas foi mais difícil de fazer? Por quê?**

O diálogo interno de uma amiga

Observe como você fala consigo mesma quando erra. Depois, reescreva como falaria com uma amiga que você ama.

01 **O que você disse a si mesma da última vez que errou ou não gostou de se ver?**

02 **Agora reescreva com as palavras que você diria a uma amiga na mesma situação.**

03 **Diário de jornada: o que você aprendeu sobre você nesta semana? Guarde esta resposta para reler daqui a um ano.**

Para fechar: a sua âncora

Quanto você acredita hoje na sua capacidade de resolver os seus problemas? De 0 (nada) a 10 (totalmente). Marque agora e de novo daqui a um mês.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Complete: "O meu valor não depende do espelho porque eu…"**

Se a sensação de não ser suficiente acompanha você na maior parte dos dias, se o medo de errar trava os seus projetos ou se a relação com a aparência virou sofrimento, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).