

"Grandes líderes são pessoas que aprendem a conhecer e controlar a si mesmos antes de tentar controlar os outros."

*Mahatma Gandhi*

## O que potencializa e o que prejudica sua auto-estima

Um bom grau de auto-estima é a base tanto da saúde física quanto da mental. Ao valorizar e realçar suas qualidades e potenciais, o ser humano passa a ter mais aceitação de si mesmo e das outras pessoas, e desenvolve uma benéfica reação em cadeia. Quando você consegue melhorar a imagem que você tem de si mesmo, sua vida passa a ter muito mais benefícios:

- As idéias sobre a missão de vida ficam mais claras e, conseqüentemente, isso gera muito menos estresse e mais disposição para lidar com tensões e pressões.

- A visão que se tem da vida torna-se mais positiva e otimista, gerando mais independência e controle sobre as coisas.

- Há um desenvolvimento maior na capacidade de escutar as outras pessoas.

- O equilíbrio emocional melhora e o indivíduo passa a desfrutar, de maneira mais prazerosa, tanto os momentos em que está em companhia de outras pessoas, quanto os momentos em que está sozinho.

- A autoconfiança, o humor e a criatividade aumentam e transformam até mesmo o aspecto físico.

- Há mais disposição para os relacionamentos interpessoais e afetivos, aumentando a capacidade de expressar os sentimentos com liberdade e sinceridade e a

### **predisposição para oferecer e receber carinho e amor.**

Aquele que aceita e valoriza a si mesmo, com consciência de suas qualidades e defeitos está bem mais preparado para aceitar e valorizar os demais. Os benefícios da auto-estima geram felicidade. E é a felicidade que gera resultados, não o contrário.

### **O que pode ameaçar sua auto-estima**

Muitas pessoas não sabem como querer bem a si mesmas e acabam por dar forças a inimigos internos que prejudicam a auto-estima. Podemos encontrar cinco desses inimigos dentro de nós mesmos. São eles:

#### **INSEGURANÇA**

É a falta de fé na própria capacidade, medo de tomar decisões e de errar e necessidade de controle.

**Como reagir:** Ter uma visão realista e positiva de seu potencial. Enfrentar novos desafios, tentar superar o medo e assumir responsabilidades para vencer os problemas.

#### **DESCONFIANÇA**

Dependência afetiva; perfeccionismo; medo de rejeição, de ser abandonado; submissão ou tendência a manipulação.

**Como reagir:** Valorize suas relações interpessoais, tenha iniciativa para agir com independência, aceite situações difíceis.

#### **COMPLEXOS**

Imagem distorcida de si mesmo, de seus aspectos físicos ou de seu valor; sentimento de inferioridade ou de culpa.

**Como reagir:** Cuide de seu corpo e de sua mente. Realce, tire proveito dos seus pontos positivos, aprenda a olhar com carinho e respeito a si mesmo.

#### **TIMIDEZ**

Medo das pessoas que pode variar entre uma timidez normal até uma fobia social. Há a presença de muita ansiedade, necessidade de evitar relações e solidão.

**Como reagir:** Aprenda a valorizar as pessoas e as relações, tome a iniciativa para conviver com as pessoas.

#### **PESSIMISMO**

Visão negativa da vida, sensação de frustração, desmotivação, falta de perseverança, apatia, medo de tomar decisões.

**Como reagir:** Direcione a vida a objetivos valiosos, voltados ao sonhos e desejos de realização; simplifique a vida aprendendo que todo acontecimento traz experiências e ensinamentos que são altamente positivos.

**Leila Navarro**

*é palestrante comportamental, especialista no comportamento humano e em medicina comportamental. Empresária, autora e presidente do Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento do Capital Humano. E-mail: [leila@leilanavarro.com.br](mailto:leila@leilanavarro.com.br)*