

Autoestima na Prática

Descubra Seu Valor e Transforme Sua Vida

Psicólogo Marcos Bersan

Apresentação do Psicólogo

Olá! Eu sou o psicólogo Marcos Bersan. Criei este e-book como um abraço em forma de palavras. Um conteúdo direto, real e acolhedor, feito pra você que sente que está com a autoestima abalada, ou que simplesmente quer se fortalecer emocionalmente.

Talvez você já tenha se sentido pequeno(a), insuficiente, inseguro(a), como se estivesse sempre tentando agradar todo mundo. Esse e-book é o seu espaço de cura. Vamos caminhar juntos? ❤️

1. O que é autoestima?

Autoestima é a forma como você se vê e se trata. É o quanto você reconhece o seu próprio valor, mesmo nos dias difíceis. É sobre saber que você merece respeito, amor, cuidado — inclusive vindo de você mesmo.

2. Diferença entre autoestima, autoconfiança e autoimagem

Autoestima: valor pessoal.

Autoconfiança: acreditar na sua capacidade de agir.

Autoimagem: como você enxerga seu corpo, seu rosto, seu jeito.

Tudo isso se conecta. Quando um cresce, os outros também crescem.

3. Sinais de baixa autoestima

Você evita se olhar no espelho.

Se desculpa o tempo inteiro.

Sente que nunca é bom o bastante.

Tem medo de se posicionar.

Precisa da aprovação dos outros pra se sentir bem.

Se identificou? Fica comigo.

4. Sinais de autoestima saudável

Você reconhece seus pontos fortes.

Sabe dizer “não” quando precisa.

Se cuida com carinho.

Erra, mas não se destrói por isso.

Consegue estar só e em paz.

5. As origens da baixa autoestima

Ela começa cedo. Muitas vezes na infância, com críticas duras, falta de carinho, rejeição, comparações. E isso vai moldando a ideia de que você não vale tanto quanto os outros.

Mas boa notícia: isso tudo pode ser ressignificado.

6. A voz crítica interior

Sabe aquela voz que diz: “Você não é bom o suficiente”, “Você é feio”, “Você estraga tudo”? Essa voz é o eco do que você ouviu antes. E você pode aprender a não acreditar nela.

7. Como a autoestima impacta a vida amorosa

Quando você não se ama, aceita menos do que merece. Tolerar desrespeito, sumiços, críticas e controle pode parecer normal... mas não é. Relacionamento saudável começa com amor-próprio.

8. Relação entre autoestima e relacionamentos abusivos

Quem tem autoestima baixa acha que não vai encontrar nada melhor. Tem medo de ficar só, se sente culpado(a) pelo abuso, e acaba preso(a) nesse ciclo.

A autoestima é o que ajuda a enxergar: “eu não mereço isso”.

9. Como a autoestima afeta o trabalho e os estudos

Você pode ter medo de tentar, medo de errar, síndrome do impostor. Pessoas com autoestima fragilizada muitas vezes se sabotam. Fortalecer sua autoestima é tão melhorar seu desempenho.

10. Comparações: o veneno da autoestima

Redes sociais intensificam isso. Mas lembre: a comparação enfraquece sua identidade. Sua jornada é única. Seu tempo, seu ritmo, sua história.

11. Dicas práticas para melhorar a autoestima

Liste suas qualidades.

Celebre pequenas vitórias.

Cuide da sua aparência com carinho.

Reforce seus limites.

Escolha pessoas que te valorizem.

12. O poder do "não"

Dizer "não" é dizer "sim" para você. É proteger sua paz, sua energia, seus limites. E quem te ama de verdade, respeita isso.

13. O autocuidado emocional

Autocuidado é terapia, descanso, lazer, silêncio. É aprender a se acolher e não se cobrar tanto. É se ouvir, se priorizar.

14. Diálogo interno positivo

Fale consigo como falaria com uma criança que você ama. “Você é capaz. Você é bom. Você está tentando.” Isso muda tudo.

15. Desconstruindo a perfeição

Ninguém é perfeito. A busca pela perfeição te aprisiona. Se permita errar, ser imperfeito, ser humano. Isso é ser real.

16. A importância da rede de apoio

Ficar sozinho(a) com seus pensamentos pode ser perigoso. Converse com amigos, familiares, grupos, terapeutas. Compartilhar é libertador.

17. Terapia: um passo de coragem

Fazer terapia é um presente que você se dá. É se escolher, se entender e se reconstruir. Não precisa estar “no fundo do poço” pra começar.

18. Teste de Autoestima

Responda com sinceridade:

1. Eu gosto de quem eu sou.
2. Eu me aceito como sou fisicamente.
3. Eu reconheço minhas qualidades.
4. Eu aceito elogios com naturalidade.
5. Eu consigo me perdoar quando erro.

Marque: (a) Sempre – 1 ponto (b) Às vezes – 2 pontos (c) Raramente – 3 pontos (d) Nunca – 4 pontos

 Resultado:

5–8 pontos: Autoestima saudável! Continue nesse caminho. 9–

13 pontos: Oscilante. Atenção! Há espaço para crescimento.

14–20 pontos: Baixa autoestima. Procure ajuda, você merece se sentir melhor.

19. Desafio de 7 dias para fortalecer sua autoestima

Dia 1: Liste 5 qualidades suas.

Dia 2: Faça algo só por você.

Dia 3: Diga “não” para algo que não quer fazer.

Dia 4: Se olhe no espelho e se elogie.

Dia 5: Escreva uma carta para você mesmo.

Dia 6: Reconheça uma conquista recente.

Dia 7: Diga em voz alta: “Eu mereço amor e respeito.”

20. Considerações finais

Você é importante. Você tem valor. Sua existência não precisa ser provada — ela já é suficiente.

Esse e-book foi um começo. Um despertar. Que você leve esse conteúdo com carinho, e que ele te lembre, todos os dias: você é digno de amor, respeito e paz.

Com todo o cuidado, Psicólogo Marcos Bersan.