

Orientações para a realização da atividade:

- 1- Escreva o cabeçalho em seu caderno com seu nome completo, turma e a data da realização da atividade.**
- 2- Leia o pdf proposto e arquive-o em seus materiais online, para futuras pesquisas.**
- 3- Copiar e responder as perguntas do exercício, em seu caderno.**
- 4- Enviar as fotos da atividade realizada à docente.**

COMO DESENVOLVER O AMOR-PRÓPRIO?

Amor-próprio é a raiz da autoestima. Cuidando dele, torna-se mais fácil trabalhar o poder pessoal. Sem amor-próprio é impossível ser plenamente feliz. Afinal, seja para aproveitar plenamente os bons momentos ou para vivenciar mais positivamente as decepções, dores, e tantas situações desagradáveis que se mostram inevitáveis em nossa vida, precisamos estar minimamente de bem com nós mesmos. Ao desenvolver o amor-próprio, deixamos de ser prisioneiros do medo e nos tornamos capazes de assumir as rédeas de nossa vida.

O AMOR PRÓPRIO, A AUTOESTIMA E O PODER PESSOAL

Considero que o amor-próprio é um dos dois pilares que sustentam a autoestima. O outro é o poder pessoal. Enquanto o poder pessoal se mostra associado à autoconfiança, o amor-próprio se relaciona à nossa autoaceitação. Portanto, é preciso fortalecer ambos para nos sentir verdadeiramente bem. O amor-próprio é a raiz da autoestima. Cuidando dele, torna-se mais fácil trabalhar o poder pessoal.

O amor-próprio é a raiz da autoestima.

Porém, muitas vezes consideramos que cuidar do amor (gostar do que vemos), nos faz sentir bonitos. Mas somos mais do que um corpo físico, pois também apresentamos aspectos emocionais, mentais e espirituais. Por isso, para uma sólida autoestima, é preciso trabalhar o amor-próprio em todos os níveis integradamente.

AMPLIANDO O CONCEITO DE AMOR PRÓPRIO

A seguir, pontuarei algumas observações que nos ajudarão a ampliar nossa concepção e o cuidado com o amor-próprio. Elas estão separadas em níveis físico, emocional, mental e espiritual apenas para ajudar a nossa

compreensão, pois todos eles se tornam um só dentro de nós. Por isso, alguns itens poderiam ser citados em todos os níveis. Estes são apenas alguns direcionamentos para tomarmos por base. Não devem significar radicalismos, mas sim uma maior atenção e cuidado com nós mesmos. A partir dessas dicas, podemos desenvolver nossos próprios caminhos para fortalecer o amor-próprio.

NÍVEL FÍSICO

- Como você cuida da alimentação? É importante observar a qualidade e quantidade, procurando perceber o que é de fato saudável para você. Não busque somente informações externas sobre o que é certo e errado quanto à alimentação. Desenvolva sua própria percepção do que é saudável para si.
O ideal é desenvolver uma relação com os alimentos não apenas engolindo a comida, mas aprendendo realmente a valorizá-la e saboreá-la, por tudo que ela representa.**
- Como você cuida de sua beleza e estética? Você procura ter cuidado e carinho com seus cabelos, pele, roupas, etc? Você procura se exercitar? Lembre-se, não é preciso uma academia para movimentar-se!**
- Como você cuida do ambiente de sua casa (ou seu espaço pessoal) e do trabalho? Demonstra cuidado e zelo com a beleza, conforto, praticidade e integridade da decoração e utensílios?
Saber dar valor e ter uma relação de cuidado e carinho com sua casa também é um cuidado consigo mesmo, pois ela acaba representando uma extensão de si mesmo. Procure deixá-la acolhedora e agradável para você.**
- Como está seu sono? A qualidade e quantidade do sono estão insuficientes? Perceba que o sono afeta e ao mesmo tempo é afetado por outros fatores. Quando não temos um sono reparador, tudo parece ficar mais pesado e difícil. A falta dele afeta de maneira mais imediata, ou em médio e longo prazo, a nossa saúde.**
- Qual a qualidade de meus hábitos e estilo de vida de maneira geral? Seu estilo de vida favorece os itens anteriores? Como poderia promover pequenas mudanças aos poucos que lhe permitam melhorar cada vez mais?**

NÍVEL MENTAL

- Observe seus pensamentos e a maneira como trata a si mesmo. Você se trata como seu melhor amigo(a), procurando se motivar, acolher, estimular, aceitar?**

- **A maneira como o mundo lá fora funciona por vezes nos traz muitas cobranças e julgamentos. Você acaba também se julgando e se cobrando? A maneira como você pensa e concebe o mundo e a vida lhe ajuda a promover harmonia, leveza, motivação, alegria?**
- **Perceba se certas crenças sobre a vida e aspectos específicos da vida não estão lhe atrapalhando.**
Para aprofundar este trabalho, é importante buscar também quais crenças negativas inconscientes você pode ter desenvolvido ao longo da vida.
- **Como você alimenta sua mente, seja por meio de leituras, filmes e conversas? Perceba se você a alimenta com reclamações, pessimismo e questionamentos destrutivos.**
- **É preciso aprender a nutrir a mente positivamente. Você procura enxergar os aspectos positivos das situações, os aprendizados que elas lhe trazem, focando-se neles?**

NÍVEL EMOCIONAL

- **Como você se relaciona consigo mesmo? Você se permite construir carinho e afeto com você e com os outros, focando-se em seu melhor e no melhor dos outros? Perceba que isso não significa ignorar os defeitos e pontos fracos, mas saber lidar com eles, valorizando a si e aos outros.**
- **Qual a qualidade de suas amizades? Elas lhe ajudam a se desenvolver positivamente em todos os níveis?**
- **Você vive com medo de sofrer, de se decepcionar, de se sentir rejeitado em suas relações? Você foge de situações em que pode se sentir assim? Que tal aos poucos exercitar seu contato com as emoções negativas que ficaram acumuladas dentro de si e aprender o que está por trás delas?**
- **Você se permite sentir as emoções negativas, sem se entregar, mas procurando aprender a lidar com elas? Perceba que todo sentimento desagradável sinaliza algo que precisa ser aprendido, curado, melhorado.**

NÍVEL ESPIRITUAL

- **Este nível nos ajuda a conectar com a infinitude do universo, equilibrando nosso foco que hoje se encontra muito na realidade individual e material. Isso nos permite alcançar uma vivência do coletivo, universal e sutil.**
- **Como está sua busca pela evolução pessoal? Você desenvolve seus aspectos mais sutis buscando experiências e conhecimentos que lhe permitem vivenciar uma conexão mais profunda consigo mesmo e com tudo o que existe? Perceba que o espiritual vai além das religiões, que**

representam apenas um caminho para trabalhar o espiritual. Podemos encontrar nosso próprio caminho espiritual.

- **Você tem uma prática constante de algum tipo de meditação? Como está sua intuição? Você sabe ouvi-la? Como está seu contato com a natureza? Tira momentos para contemplá-la?**

O AMOR-PRÓPRIO NA PRÁTICA

Não se assuste caso você perceba que tem muitos aspectos ainda desequilibrados em sua vida. Tenha calma! Vamos começar a exercitar o amor-próprio agora, encarando tudo isso com paciência.

Com compaixão, perceba que você teve seus motivos para chegar na situação em que se encontra hoje e que é possível transformá-la.

Conscientize-se de que as mudanças podem ser realizadas de acordo com o seu ritmo, sejam elas mais rápidas ou mais lentas – às vezes bastante lentas. O que importa é que elas aconteçam! Respeitar seus limites e seu ritmo é um grande passo. Procure conduzir seu caminho de cuidado consigo mesmo com paciência, acolhimento a si mesmo a cada vez que sentir que falhou, e motivando-se para conseguir melhorar.

Exercício

Como você tem exercitado o seu amor próprio?

Você tem respeitado o seu ritmo e seus limites? De que forma?

Como tem cuidado de sua saúde física, mental, emocional e espiritual?

Como tem cuidado da sua autoestima?