



**Autoestima: Incrível como **impacta positivamente** no desenvolvimento ou crescimento pessoal e profissional**

*Vera Jacques*  
Psicóloga

---

Introdução .....	03
Auto-Aceitação .....	04
Tolerância .....	06
Autoimagem .....	09
Reconhecimento .....	11
Curando Velhas Feridas .....	13
Oferecer Apoio .....	16
Espaço Sagrado .....	18
A luz nos outros .....	21
Humildade .....	23
Liberdade .....	26
Conclusão .....	28

## Introdução

---

**“Percebe-se o valor de si mesmo”**

**“Ama-se a si mesmo para conviver melhor com os outros”**

Por que acreditamos nestas afirmações? Porque a autoestima é a base de nossa aceitação, confiança e valorização. Ela motiva e inspira as pessoas aumentando a sua identificação consigo e elevando o valor da vida. Ela faz toda a diferença pois quanto maior nossa autoestima mais poderemos ser um agregador para transmitir luz para as pessoas .

**“Sim, Eu Posso”**

**“Sim Eu Sou o Número 1 da minha Vida”**

A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers interlaced. The person on the left is wearing a grey sweater, and the person on the right is wearing a brown sweater. The background is a soft, out-of-focus light grey. The text 'Auto-Aceitação' is overlaid in the center of the hands.

# **Auto-Aceitação**

Auto aceitação é o útero de onde nasce a autoestima.  
Sou responsável por meus pensamentos, palavras e ações.

**“Você é o recipiente que contém todas as suas experiências e o espaço no qual todas elas acontecem” (Bob Mandel).**

A solução para a baixa autoestima é a aceitação de que não somos perfeitos, mas somos os únicos que podemos fazer alguma coisa. Pois, tudo começa e termina em cada um.

Como sabemos a gestação, o nascimento, uma vida difícil, muitas críticas na infância e rejeição são fatores que influenciam a auto aceitação.

Se a primeira aceitação é a da vida, destino, ou seja, lá o nome que damos, a segunda deve ser a minha própria aceitação. Ou seja, a auto aceitação. Dos meus defeitos, das minhas características, de tudo que me é peculiar porque não existe neste planeta nenhuma pessoa igual a mim. Eu sou singular, Eu sou o número 1 e sim Eu posso.

Temos um ego ideal imaginário que pressupõe nossa onipotência. Somos perfeitos, lindos e maravilhosos. Não temos limitações e podemos estar em todos os lugares ao mesmo tempo, fazemos mil coisas ao mesmo tempo.

Idealizamos que o tempo, o espaço e o dinheiro são inesgotáveis.

Mas, pobres de nós ao depararmos com nosso eu. Não o aceitamos e pior nos massacrados não nos perdoando.

Não significa de modo nenhum a resignação que é a cilada para a não mudança. Sou assim mesmo e daí. Esta é a cilada.

Passamos rapidamente de uma auto aceitação para uma autonegação. E vem a depressão porque me pressiono a ser quem não sou.



A photograph of a woman with curly, light-colored hair hugging a person with long, dark hair from behind. The woman is wearing a blue sweater and has a tattoo on her left hand. The person being hugged is wearing a blue and white plaid shirt. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting. The word "Tolerância" is overlaid in purple text on a semi-transparent white box in the center of the image.

# Tolerância

**“Ser tolerante é entender que cada um tem a sua própria identidade, o seu próprio caminho e uma maneira de pensar para encontrar uma solução”.**

Relacionamentos não podem ser evitados. Aceitar o diferente aprendemos em casa na nossa infância. Diferenças muitas vezes não são aceitas e temos que ser o que desejam que eu seja.

Aprendemos assim a não sermos respeitados e ficamos muito magoados e zangados. Por vezes ficamos presos na intolerância devido a algo ter acontecido na infância.

Quando a criança foi muito abusada ela aprende a abusar dos outros.

A tolerância faz com que aprendamos a lidar com nossos erros e com os dos outros. Quando você tolera suas dificuldades a autoestima fica reforçada e esta automaticamente aumenta sua tolerância gerando um círculo virtuoso.

Vemos assim que que é necessário aproveitar todas as oportunidades para aprender algo novo. Mesmo que que isso leve ao erro. A vida sempre nos coloca em situações de provas para ver como reagiremos. O aprendizado faz com que nossa autoestima e amor próprio se revigore.

Necessário distinguir o erro inútil, repetido e estagnado do cometido em busca de acerto e do aprimoramento e aperfeiçoamento. Tolerância é também aceitar nossos medos, limitações e dificuldades.

Pessoas com boa autoestima são generosas e solidárias. Não se comparam com as outras. Aceitam as diferenças sabendo que cada um é único e o número um de sua vida e que todos estamos buscando o crescimento pessoal. São capazes de abrir mão de vantagens pessoais e beneficiar os outros. São tranquilas e felizes abrindo mão de prazeres e satisfações que beneficiem ou que são mais carentes.



Já o egoísmo gera pessoas ansiosas que vivem tentando apenas satisfazer seus desejos. Não aceitam as diferenças e se julgam melhores precisando colocar os outros para baixo criticando-os, não respeitando e humilhando-os.

Vemos assim que quando nos respeitamos e estamos bem conosco somos mais tolerantes conosco e com o outro. E deixamos os julgamentos para trás. Tentar ver as coisas pelo ponto de vista do outro é importante, pois não sabemos o que o Outro é.

Cada pessoa tem uma história diferente. E divergir de opinião não significa estar certo ou errado, apenas que tenho uma opinião, um ponto de vista. Aliás um ponto é apenas um, dentro da emoção não se vê a situação.

A cilada é a SUBMISSÃO. Não podemos ficar reféns dos desejos dos outros para sermos reconhecidos. Não temos que aceitar violência nem respondermos a ela.

Teresa Robles fala que somos um pacote completo e mudar o outro é uma agressão. Ele tem o direito de ser quem é. Se não o aceito vou embora.

Submissão é aceitar ser humilhado, dominado, subordinado e refém do desejo do outro. Não podemos aceitar violências, agressões e intolerâncias.

Somos dignos de sermos ser quem somos com nossos desejos pois nunca podemos nos esquecer que Somos o Número de 1 de Minha Vida.



A woman with dark, curly hair is smiling warmly in a field of white flowers. She is holding a large, framed photograph of herself, which is the central focus of the image. The scene is bathed in soft, golden light, suggesting a late afternoon or early morning setting. The background is a soft-focus field of white flowers, and the overall mood is positive and reflective.

# Autoimagem

Jamais poderei ver meu rosto sem um espelho. Sou sempre o que os outros falam que sou e acredito no que dizem que sou. A minha auto imagem não é real e espelho do olhar do outro. Assim minha autoimagem está influenciada por meus pensamentos, crenças e decisões que tenho. No entanto posso modificar meus pensamentos e construir uma autoimagem positiva.

**Sou o número 1 da minha vida e cabe a mim a responsabilidade de me perceber e construir o roteiro como diretor produtor e protagonista.**

Não modifico o que pensam sobre mim, mas posso mudar o que penso sobre mim tendo um novo olhar perante o espelho. Eu sou importante. Eu sou inteligente. Eu sou bom o suficiente. Repetir estas frases aos poucos como sementes viram brotos e depois plantas firmes e fortes. Plantar sementes boas aos poucos faz com que me veja seguro e confiante. Posso ter sucesso desapegando-me de pensamentos negativos.



## Exercício 1:

Meu pensamento mais negativo a meu respeito é...

Meu pensamento mais positivo a meu respeito é...

Meu julgamento mais negativo sobre mim é...

O pensamento sobre mim que me deixa mais feliz é...



# Reconhecimento

*"Você não é jovem demais ou velho demais para dizer: eu te amo"*

Freud falou que uma criança prefere apanhar todos os dias a não ser vista. Toda criança precisa ser amparada e reconhecida. Uma criança não nasce sem o desejo dos pais e estes muitas vezes não permitem que a criança tenha uma boa autoestima, pois estão constantemente lhe dizendo que ela não é como eles queriam que ela fosse.

Não podemos crescer sem que o olhar do outro nosso diga como somos. Rótulos são colocados tais como ela é tímida, ela não faz nada direito, ela é envergonhada, ninguém pode com ela e etc. Rótulos positivos também são: ela é inteligente, bonita, meiga etc. No entanto, somos mais do que um rótulo e ao crescermos tomamos consciência que não somos exatamente o que nos disseram que éramos.

Ficamos sempre muito preocupados em sermos aceitos pelo outro principalmente se não o fomos pelos que nos criaram. Quando desenvolvemos uma boa autoestima não nos comparamos e aceitamos o outro como ele é. Não significa que tenhamos que nos submeter ao outro. Mas, podemos ir embora se não achamos que aquela pessoa nos acrescenta.



Quando estamos bem conosco podemos facilmente elogiar e reconhecer que o outro é uma pessoa diferente e especial. Não a julgamos. Somos generosos em espírito e em ações. Conseguimos elogiar e expressar nosso amor por elas seja por palavras ou por comportamentos. Sentimos prazer em elogiar uma pessoa e reconhecer o que ela faz de positivo. Conseguimos ter atos de reconhecimento sem que nos seja pedido. Também é importante aceitarmos os elogios e o reconhecimento dos outros. Saber receber seja um presente, um elogio ou um comportamento do outro é uma sabedoria.

Muitas pessoas não conseguem. Por exemplo uma patroa ajudou a antiga empregada a comprar uma casa, mas não conseguia receber em datas não especiais um bolo em contrapartida. E a empregada sabia que a antiga patroa não sabia fazer. Era um ato de gratidão.

### **Exercício 2:**

Ir para a frente de um espelho e dizer: Sim, Eu Sou. Sim, eu sou o número 1 da Minha Vida.



# **Curando Velhas Feridas**

Sinta o que aconteceria na alma se você imaginasse crianças dizendo para seus pais: Aquilo que você me deu, primeiramente, não foi correto, e segundo, não foi suficiente. Vocês ainda me devem. O que estas crianças têm de seus pais quando sentem as coisas desta forma? Nada. E o que os pais tem de suas crianças? Também nada. Tais crianças não conseguem se separar de seus pais. Sua demanda e suas acusações os ligam de tal forma a seus pais que, apesar de estarem vinculados com seus pais, é como se não tivessem pais. Elas se sentem vazias, carentes e fracas.

**(...) que as crianças tomem de seus pais, aquilo que estes podem dar, da forma que vier". (Bert Hellinger)**

Você vai sofrer e aceitar que a vida é assim e que é capaz de fazer mudanças na vida. "Quem é você? Sussurrou a lagarta. Alice respondeu timidamente: no presente não sei bem, senhora. Sei quem eu era quando levantei esta manhã, mas acho que devo ter mudado várias vezes desde então". (Lewis Carroll).

Todos temos feridas, mas elas cicatrizam se deixarmos. As vezes quando estamos curando uma aparece outra.

Estamos hoje aqui para aprendermos a cicatrizar as feridas na medida do possível. Como dissemos o parto nos influencia e herdamos feridas que foram de nossos ancestrais e repetimos padrões de nossos pais e antepassados.

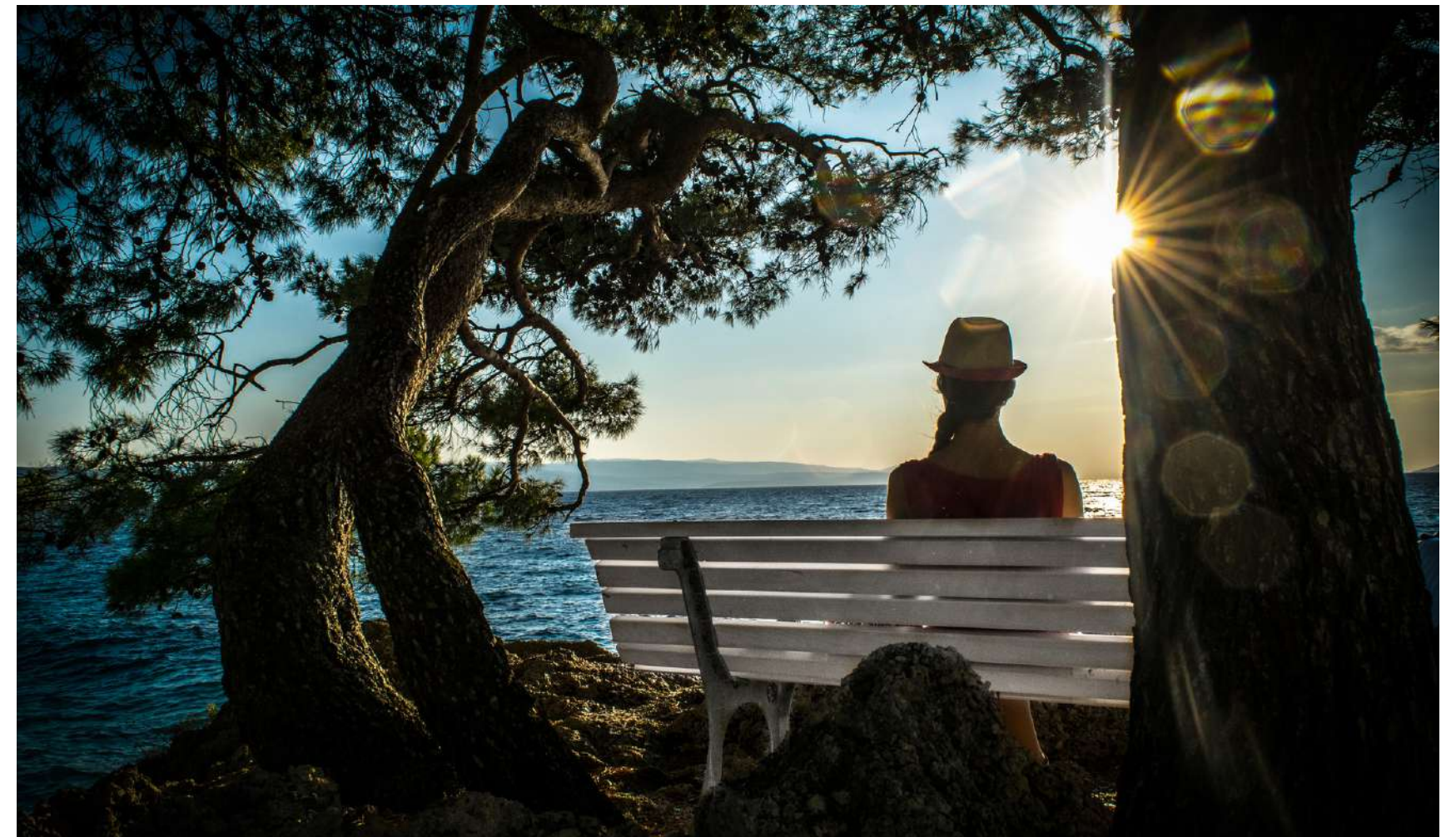
Comportamo-nos como disseram que era o certo. E feridas surgiram porque acreditamos que a vida teria que ser de uma certa maneira.

Ou criamos expectativas. Situações na infância nos marcam e não conseguimos desapegarmos delas. Pais ou pessoas nos magoaram. Lembranças de abuso, de desaprovação e vergonha também podem estar impedindo de ser uma pessoa completa.



Lembranças de uma época em que um ente querido morreu ou os pais se separaram ou foi abandonado por um deles. O nascimento de um irmão menor pode ter deixado irritado por deixar de ser o centro de atenções.

“Algumas pessoas continuam acenando para o velho trem quando o novo já estacionou na plataforma.” (Bert Hellinger)



A photograph of two women sitting on a couch in a living room. The woman on the left has curly hair and is wearing a colorful plaid shirt over a white t-shirt. She is looking towards the woman on the right with a concerned expression. The woman on the right has long straight hair and is wearing a grey and white plaid shirt. She has her hands pressed against her face, eyes closed, and a distressed expression. The background shows a blurred living room with a window and some furniture. The text "Oferecer apoio" is overlaid in the center in a purple font.

**Oferecer apoio**

**"A felicidade é uma porta que se abre para fora" (Viktor Frankl)**

O apoio deve ser visto como sustentar um peso. Ele não deve ser visto como sacrifício, mas como o que sai do seu coração para o outro. Ele é flexível e criativo devido a isto cada pessoa precisa de um apoio diferente de acordo com o que está acontecendo naquela situação. Pode ser um abraço como uma palavra ou quem sabe o simples escutar. Todos nós precisamos de apoio durante nossa jornada não importa quem o está dando.

Oferecer apoio é um processo de expandir nossas almas e fortalecer nossos espíritos. O compartilhar nos conecta com a Luz e com o Universo.

Um dos cuidados que devemos ter é esperar que a outra peça apoio ou que ofereçamos sabendo que nem sempre a pessoa aceitará. Não o imponha, pois pode ser que a necessidade de apoiar esteja em você e não no desejo de quem você acha que precisa. Cuidado para que não se torne uma cobrança e um controle sobre o outro.



Quando se apoia alguém, prestar atenção se estamos desejando receber algo em troca ou reconhecimento. Isto não é apoiar e sim colocar o outro numa situação de dívida.

Quando se apoia não significa que sejamos superiores, mas que no momento temos recursos que o outro não precisa naquele momento e não por sermos superiores, mas diferentes.

O tipo de nascimento define como você apoiará o outro. Na criação dos filhos o apoio no primeiro ano de vida é fundamental, principalmente da mãe para o filho ou de quem substitui a mãe. Na medida em que crescem aprendem a se apoiarem em si próprios ao invés de esperarem que o mundo tome conta deles. Os pais apoiam os filhos para se tornarem independentes.

Assim não apoie para esperar um retorno.

Não sinta pena da pessoa você não é superior a ela

Não apoie para ser reconhecido.

A cilada é o controle e a manipulação.



# **Espaço Sagrado**

Os povos primitivos respeitavam e honravam a Roda da Vida, os Ciclos Vitais de todas as formas de vida. Os animais possuem seu território e respeitam o dos outros. Assim, nós também devemos respeitar nosso Espaço Sagrado e o do Outro. Na espécie humana o Espaço Sagrado engloba nossas habitações, pertences e sentimentos. As crianças que não são respeitadas podem levar uma vida inteira para serem curadas. Pode ter sido um abuso físico ou moral, a recusa de suas opiniões, o favoritismo dos pais por um irmão, o desrespeito em escolher seus brinquedos ou ainda uma negligência ou repressão materna.

A vida é um milagre e muitas vezes perdemos esta conexão com o espiritual. Mas, nosso caminho está repleto de Luz se assim a vemos. E nossa jornada fica mais fácil se confiamos que existe uma força maior. E a experiência transcendente de nossa conexão espiritual nos torna conscientes de sermos. Em geral esperamos por grandes milagres. Esquecemos que eles estão nas pequenas coisas e acontecem todos os dias. O sol nasce e a noite vem. A própria Natureza como a reprodução, o florescer são milagres. Os momentos mágicos da vida estão aí para que saibamos apreciá-los.



Um dos fatores que nos move é a curiosidade. Sem ela nada teria sido descoberto e o homem não se perguntaria o porquê de estar vivo. Não acreditaria na existência uma força maior que chamamos de Deus, Criador, Alá, etc. Os nativos cultuavam a Natureza e achavam que Deus estava no ponto menor da Mãe Terra como os Hopis' kivas. Os nativos americanos chamavam Pessoa de Pedra, Pessoa em Pé, a Grande Nação das Estrelas, as Criaturas da Águas, e os Animais , e nós os humanos de Duas- Pernas.

As crianças indígenas eram encorajadas a descobrirem um lugar favorito, um lugar que fosse só dela para poderem ficar sozinhas de vez em quando. Assim, aprendem a fazer suas próprias escolhas e ter prazer na companhia de seu Ser interno e estarem que conectadas à Mãe Terra. As crianças amadurecem sempre que permitimos que desenvolvam sua criatividade, imaginação e intuição e, por conseguinte sua autoestima. Seus pais providenciam muitas vezes materiais para que construam casinhas de brinquedo ou um abrigo e só conhecerão este espaço quando convidados.

Assim, nós também precisamos construir um Espaço Sagrado para nos conectarmos com o divino e nos conectarmos sempre com a natureza ou objetos que nos deem energia. Podemos ouvir músicas bonitas, ler livros inspiradores, mas principalmente saber ficar quieto e escutar em silêncio o que o universo deseja nos transmitir.

Não deveremos deixar que nossos semelhantes invadam este espaço. Temos que ser iguais aos animais que delimitam seu espaço. O porco espinho é alegre e fofo por dentro, mas ao sentir ameaçado eriça seus espinhos para que saibam que aquele é seu espaço.

Importante distinguir entre religião e espiritualidade pessoal. Não necessito de um templo para ser espiritual. Qualquer canto contém o Divino. Posso a qualquer momento me religar ao universo. Religar significa reconectar-me com meu espírito que é uma parte do Divino. Rituais e preceitos podem me ajudar, mas se não estou religada com minha essência divina nada disto me ajudará no crescimento pessoal e na autoestima.

A cilada é achar que sou superior e suficientemente espiritualizado e menosprezar os outros e utilizar de argumentos para compensar um complexo de inferioridade por me achar ter sido escolhido por ser o Melhor.

**"O solo sagrado existe tanto em nossos corações quanto debaixo de nossos pés"**



# Luz nos outros



### “Ama a teu próximo como a ti mesmo”

No momento em que estamos bem conosco e com nossa autoestima torna-se mais fácil aceitar o outro com todas as diferenças.

A Natureza nos dá um exemplo porque ela respeita e sabe que cada ser tem uma missão. Nenhum é inferior. Cada um tem um papel a cumprir.

No entanto, o ser humano se afastou desta Unidade. E nosso propósito deve ser o de compartilhar, não querer receber só para si. Quando nossa autoestima está equilibrada conseguimos olhar para o outro e perceber que ele também está procurando por um caminho. Cada um de nós está num grau diferente de evolução.

Sendo assim, mesmo que não concordemos com o comportamento do outro devemos reconhecer que eles possuem luz. Na maior parte das vezes precisamos ter razão e discutimos sem notar que estamos sendo espelho do outro.



O perdão é necessário para aceitarmos e vermos que a Luz dos nossos semelhantes.

- Tente reconhecer a luz nos outros mesmo quando eles não se comportam.
- Quando tiver um conflito olhe para a pessoa em uma nova luz.
- Peça desculpas quando você se comportar inapropriadamente.
- Veja cada interação como um encontro sagrado.
- Não confunda a luz de Deus com o recipiente particular.
- Fale para a essência e não para a personalidade.
- Pense em cada um como um mensageiro de Deus.
- Tenha o sentido de família global e ampliada.

### **Cilada:**

“Amar outra pessoa mais do que a si própria não ajuda a ninguém”

Cuidado com a armadilha do guru que pode se tornar “herói da adoração”.

A photograph of two hands held together, palms facing each other, with the word "Humildade" overlaid in the center. The hands are positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread. The background is a soft, out-of-focus bokeh of light spots. The entire image is enclosed in a thin white border with rounded corners.

**Humildade**

Reconhecer suas dificuldades faz parte do ser humilde. Todos temos pontos fracos digamos assim. Não podemos dominar tudo. É legal saber que você não sabe. E se falhar você continua sendo a mesma pessoa. Apenas é humano.

Uma das características da humildade é a honestidade. Seja honesto com suas deficiências. Não finja o que você não é. Nem saia divulgando-a como uma bandeira.

Humildade é o oposto do orgulho. Mas, também não é nos sentirmos insignificantes, Ao termos sucesso devemos agradecer pela boa sorte que temos e não sentir orgulho.

Muitas vezes o orgulho esconde um sentimento de inferioridade e falta de autoestima. A pessoa se torna arrogante com medo de ser mais uma vez abandonada ou ferida.

Parece que humildade é o oposto da autoestima elevada quando todo o padrão de nossa cultura prestigia a fama e a fortuna.



Um olhar rápido para os que possuem poder nos mostra que têm orgulho do que são principalmente ao ostentarem marcas famosas. Sem a humildade ficamos presos em um egoísmo espiritual achando que como temos Deus dentro de nós somos superiores.

Existe um velho e anônimo ditado que diz: “Quando você toma conhecimento da sua humildade, você a terá perdido”. Helen Nielsen diz: “Humildade é como roupa íntima; essencial, mas indecente se a mostramos”.

Outra característica da humildade é a gratidão. Cada momento da vida faz parte do milagre da criação. Quando somos agradecidos, a vida se torna mágica e nos sentimos bem. E olhamos à nossa volta quando os tempos ficam difíceis e mantemos nosso senso de humor. Saber rir de si é um privilégio!

Quando perdemos alguém devemos agradecer pelo tempo que passamos juntos.

Saber compartilhar e oferecer ajuda faz parte da humildade quando não esconde um sentimento de superioridade e pena para com o outro.

Saber olhar quem nem sempre atingimos nossos ideais assim não devemos criticar os outros. Quando alguém está para baixo e você oferece ajuda no momento que ele se levanta são dois para caminharem juntos.

Seja generoso não tenha medo de doar. Inclusive seu tempo.

E lembre-se “Você é igual àquele a quem você despreza e igual àquele a quem admira”.



A woman with long, flowing blonde hair, wearing a white, backless, sleeveless dress, stands on a sandy beach. Her arms are outstretched to the sides, and she is looking out towards the ocean. The background is a bright, hazy sunset over the water, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The entire scene is framed by a thin white border with rounded corners.

**Liberdade**

Liberdade não é fazermos o que quisermos. Liberdade é sabermos que temos livre arbítrio para escolhermos o que desejamos. Mas, como saber o que desejamos?

Escolher o que queremos significa escutar nossa voz interior e seguir nosso coração. No momento que fazemos uma escolha estamos comprometidos e temos uma responsabilidade.

Não podemos confundir comprometimento com obrigações. No momento que nos comprometemos fazemos uma escolha pois liberdade exige responsabilidade. E escolhas geram consequências.

**Responsabilidade não é culpa. Significa reconhecer que você produz o que cria na Vida.**

Como vimos a liberdade é uma revisão de todas as etapas da autoestima. Estar livre é sermos nós mesmos. Quando Eu Sou eu, Eu Sou livre.



## Conclusão

---

**A autoestima resulta da visão que uma pessoa tem de si mesmo, de sua autoimagem, de suas habilidades, realizações profissionais e pessoais e de sua vida afetiva.**

Depende de encarar os conflitos e suas emoções. Precisa haver um equilíbrio entre as diferentes áreas. Ela não é estável, mas frágil. Varia de acordo com nossos momentos e com as experiências que vivemos.

Aumenta quando respeitamos nossos próprios valores e diminui quando nosso comportamento contradiz. Por vezes necessitamos ultrapassar alguns obstáculos, mas depois teremos mais prazer em viver.

Clique nos ícones



Desde pequena desejava compreender porque as pessoas são tão diferentes. Assim foi fácil escolher a Psicologia da PUC -RJ como caminho para este objetivo.

Sempre tive a capacidade de observar, de escutar, analisar e me colocar no lugar do outro.

Transformar as queixas, conflitos e sofrimentos trazidos pelo cliente em autoconhecimento, autoestima, alegria de viver é o desafio do meu trabalho sempre acreditando nos recursos internos da pessoa.

Crises existem algumas previsíveis tais como adolescência, casamento, primeiro filho, separações, mortes, desemprego. Outras não como a atual, a pandemia. Por vezes nossas emoções fazem com que não saibamos lidar com elas. Precisamos então dividir com um profissional para transformá-las e não deixar que elas nos dirijam.

Ressignificar o olhar da pessoa sobre si e seus problemas é uma etapa para seu crescimento. Sempre com o propósito de tornar o processo mais rápido, individualizado e amoroso.

Caminhei pela Psicanálise, Sexualidade Humana, Hipnose Ericksoniana, Projeto Internacional de Autoestima e muitos outros cursos.

Trabalhei durante anos com crianças sempre orientando os pais. Atualmente atendo adolescentes, adultos, casais e com grupos.

Com o exemplo da minha vida incentivo a todos a viverem a Vida plenamente independente da idade. Inovar sempre é preciso.

**Vera Jacques**