

**II CONSELHO DISTRIITAL
AL – 2011/2012
NOVA FRIBURGO-29/10/2011**



AUTO ESTIMA



É PRECISO SABER VIVER - TITÃS

Quem espera que a vida
Seja feita de ilusão
Pode até ficar maluco
Ou morrer na solidão
É preciso ter cuidado
Pra mais tarde não sofrer
É preciso saber viver

Toda pedra do caminho
Você pode retirar
Numa flor que tem espinhos
Você pode se arranhar
Se o bem e o mal existem
Você pode escolher

É preciso saber viver
É preciso saber viver
É preciso saber viver
É preciso saber viver
Saber viver, saber viver!



CONCEITO DE AUTOESTIMA

É um sentimento positivo da pessoa sobre si mesma, um sentimento de ser amado e querido; amor próprio.



CONCEITO DE AUTOESTIMA

A autoestima tem a ver com o autoreconhecimento, ou seja, reconhecer seus próprios valores, qualidades e habilidades, de maneira a elaborar uma imagem autêntica e verdadeira de si mesma.



COMO IDENTIFICAR A AUTOESTIMA

- ✘ Avaliação adequada dos elogios e críticas;
- ✘ Aceitar melhor as críticas;
- ✘ Permitir a recuperação mais rápida de situações estressantes;
- ✘ Quem tem boa autoestima consegue superar os problemas.



QUEM TEM BOA AUTOESTIMA:

- ✘ É corajoso, decidido, flexível, criativo, capaz de desfrutar as pequenas coisas da vida;
- ✘ É receptivo a novos conhecimentos;
- ✘ Vê as pessoas como amigas e não como uma ameaça;
- ✘ Tem senso de humor.



QUEM TEM BOA AUTOESTIMA:

- ✘ Confia nas próprias idéias e sabe ser merecedor da felicidade;
- ✘ Reconhece o fato de que o seu destino é ser feliz, por isso, não desanima perante as dificuldades da vida, mas persiste diante delas.



QUEM TEM BOA AUTOESTIMA:

- ✘ É positivo e age de maneira otimista;
- ✘ Aceita os outros como são porque se aceita como é;
- ✘ Tem e coloca em prática virtudes como a honestidade, sinceridade, paciência e acima de tudo, integridade.



EXEMPLO DE PESSOAS COM AUTOESTIMA:

- ✘ Maria baixaestima;
- ✘ Joaquina Autoestima;
- ✘ Casal de namorados.



COMO SABER SE TENHO AUTOESTIMA?

- ✘ Autoestima é ser o que você é sem ego;
- ✘ É amor próprio sem vaidade;
- ✘ Autoestima é ser você mesmo com alegria e entusiasmo.



PARA TER UMA BOA AUTOESTIMA:

- ✘ É preciso desenvolver um repertório assertivo;
- ✘ Desenvolver habilidades sociais;
- ✘ Planejar situações favoráveis;
- ✘ Cuidar mais do próprio corpo;
- ✘ Ser mais feliz, indo ao encontro dos outros.



DICAS DE COMO AUMENTAR A AUTOESTIMA:

COMO DESENVOLVER A AUTOESTIMA?

SERÁ QUE POSSO DESENVOLVER A AUTOESTIMA NUM ADULTO?

1ª ORIENTAÇÃO: FILTRAR AS CRÍTICAS JUSTAS DAS INJUSTAS



DICAS DE COMO AUMENTAR A AUTOESTIMA:

- ✘ Ter amizades verdadeiras: a autoestima se desenvolve pelo amor;
- ✘ Não provar nada para os amigos;
- ✘ É preciso que se ame mais;
- ✘ A autoestima se desenvolve com os outros e nunca sozinho.



DICAS DE COMO AUMENTAR A AUTOESTIMA:

- ✘ Ter relacionamentos especiais: desabafar, confiar;
- ✘ A amizade desenvolve a autoestima, valorizando os amigos.



**“O segredo é não correr atrás das borboletas,
mas fazer com que elas venham até você.
Cuide do seu jardim e assim as borboletas
virão até você”.**

Texto: A Vida

**É valorizando as pessoas que você vai ter
autoestima**

