



E-BOOK

# 7 DICAS PARA MELHORAR A AUTOESTIMA

Com atividades práticas!

QUADRO  
DESENVOLVA.SE EP.2

**Clínica Púrpura de Psicologia**

Espaço de Desenvolvimento Pessoal



*Seja sua melhor versão!*

# QUEM SOMOS

ESTAMOS HONRADOS EM ESTAR AQUI CONTIGO



CLÍNICA PÚRPURA DE PSICOLOGIA  
ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

## CLÍNICA PÚRPURA

A Clínica Púrpura de Psicologia é um ambiente virtual que oferece, além de psicoterapia, diversos programas de desenvolvimento pessoal online

### CAROLINA G.T. MACKAY

Psicóloga Clínica - CRP 06/140947

Empresária, Enfermeira, Psicóloga Clínica especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, mentora e palestrante.



### PRISCILA F. DO VALLE

Psicóloga Clínica - CRP 06/141347

Técnica em Nutrição, Gestora de Negócios em Serviços, Psicóloga Clínica especialista em Terapia Cognitivo-comportamental e mentora.





# 1. Pratique o autocuidado

PERMITA-SE CUIDAR DE SI!

Muitas vezes nos dedicamos tanto ao cuidado do outro que é comum não nos oferecermos o mesmo cuidado por parecer egoísmo.

**Cuidar de si** é uma declaração de de amor-próprio e é um direito seu. Vale destacar que praticar o **autocuidado** é para todos e todas, independente da idade, gênero ou posição social.

Os benefícios para quem cuida de si mesmo podem ser vistos no corpo, na mente, nas relações e na **qualidade de vida**.

Existem diversas formas de cuidar de si mesmo, aqui vai algumas sugestões, mas você pode e deve procurar outras e colocar em prática as que fizerem sentido pra ti.

 Movimente seu corpo, se hidrate, esteja com quem lhe faz bem, cuide da sua espiritualidade, garanta seu lazer.



# SENDO MINHA PRIORIDADE

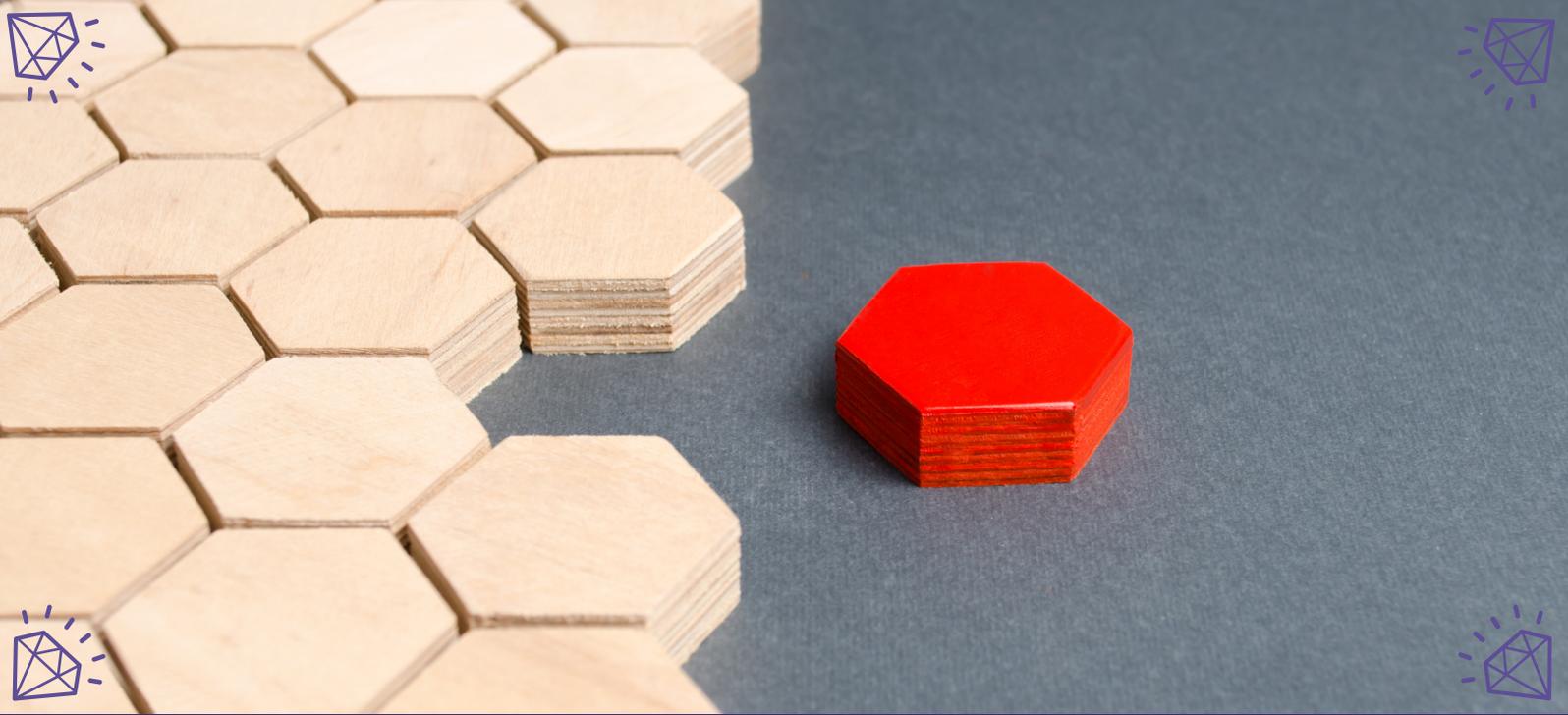
*Proposta de Atividade*

## AUTOCUIDADO

Faça uma lista com as atividades que gostaria de colocar em prática para cuidar de si, e não se esqueça de pensar no autocuidado físico, emocional, social e espiritual.

*O que posso fazer para cuidar  
melhor de mim?*





## 2. Liberte-se do Perfeccionismo

ASSUMA-SE SER HUMANO

A busca pela perfeição é um caminho certo para a frustração e para o autojulgamento, podendo acarretar em diversos problemas de saúde mental, como ansiedade e Depressão.

Ser perfeccionista atrapalha diretamente a tomada de decisão nos impede de colocar em prática o que queremos por medo de não atingir resultados excelentes.

**Aceitar-se como um ser humano**, falho em sua essência, sempre em aprendizado constantes, permite entender que vamos errar e acertar o tempo todo. Vamos errar, e tudo bem, faz parte do percurso.

**Nossos erros não nos definem**, o que fazemos com nossos erros determinam nossa evolução, compaixão e autoestima.



# EU ME ACEITO

*Proposta de Atividade*

## ACEITAÇÃO

Liberta-se da busca pela perfeição e beneficiar-se com os ganhos de se aceitar como um ser em aprendizado, deve ser uma prática.

### Meu Check-list

- Faça uma lista com as vantagens e as desvantagens em ser perfeccionista e analise o custo e benefício;
- Aceite-se um ser falho, em constante aprendizado, que vai errar muitas e muitas vezes;
- Enfrente seu medo de errar, de falhar, de se enganar, tudo isso faz parte do processo;
- Mantenha seu foco no processo, na trajetória dos objetivos, e não no resultado final;
- Trace metas pequenas e realistas, acompanhe seu progresso e seja flexível quando necessário.
- Concentre-se em aprender, mesmo que você não alcance o que pretende, ganhará conhecimento;
- Substitua seus pensamentos de *tudo ou nada*, por outros mais compatíveis com a realidade.

*Pratique!*





# 3. Lide com as suas emoções

VIVA CADA UMA DAS SUAS EMOÇÕES

Estamos vivendo uma época de felicidade a todo custo, de vidas incríveis nas redes sociais e da negação das emoções que não são tão bem vindas na sociedade.

Todas as nossas emoções tem uma função, são necessárias e devem ser sentidas, independente de idade, gênero, classe social e religião.

Se permita a entrar em contato com **TODAS** as suas emoções, é a melhor forma de aprender a lidar com elas e garantir sua **saúde emocional**.

**Não estaremos bem todos os dias, e tá tudo bem!** E caso perceba que suas emoções são muito intensas, procure um profissional.



# EU SINTO MUITO

*Proposta de Atividade*

## EMOCIONE-SE

Suas emoções são resultantes da forma como você pensa sobre você. Identificar seus pensamentos é o melhor caminho para refletir sobre a forma como vc se enxerga e enxerga o mundo.



*Registro de Pensamentos*



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## 4. Tenha filtro

PARA AMBIENTES, ATIVIDADES E RELAÇÕES

Somos seres diferentes, temos interesses e gostos particulares, é importante aprendemos a identificar quais ambientes nos fazem bem, quais relações são saudáveis e quais atividades nos beneficiam.

Nem todo mundo vai concordar ou te apoiar na determinação do que te faz bem, e tudo bem, porque esse **é o seu caminho** e não há ninguém melhor que você mesmo para saber o que te faz e o que não te faz bem.

Desenvolver este filtro direciona nossas escolhas ao que é compatível conosco, promove o **autoconhecimento**, auxilia em tomadas de decisões mais adequadas e garante mais **qualidade de vida**.



# EU ME ESCOLHO

*Proposta de Atividade*

## SOU MINHA PRIORIDADE

Vamos identificar se nossas escolhas estão sendo por nós mesmos ou pelo outro.

*Gosto e Faço*

*Gosto e Não Faço*

*Não Gosto e Faço*

*Não Gosto e Não Faço*





# 5. Evite Comparações

NINGUÉM SE COMPARA A QUEM VOCÊ É!

É cada vez mais incomum encontrar alguém que esteja feliz e satisfeito consigo mesmo. O hábito que nos comparar com os demais, principalmente através do uso das redes sociais, podem nos trazer a impressão de que somos inadequados, indesejados, infelizes ou incapazes.

**Parece que a grama do vizinho é sempre mais verde, mas será que já paramos para olha com calma para o nosso gramado?**

Cada um de nós temos uma história que nos trouxe até aqui. Cada um de nós temos um corpo que conta nossa história. Como pode ser justo nos compararmos com ou outros?

Permita-se olhar com calma e desfrutar de quem você é!



# EU SOU ÚNICO(A)

*Proposta de Atividade*

## SOU ESPECIAL POR SER ÚNICO(A)

Descubra-se: o que te diferencia dos demais, o que te torna especial, quais são suas características que dão vida a sua personalidade, quais são seus valores e seu propósito de vida.

*O que me faz único?*





# 6. Autoconhecimento

PERMITA-SE CONHECER A TI MESMO

Conhecer-se não é uma tarefa fácil, rápido e nem sempre tão agradável como gostaríamos, é muito comum evitarmos a todo custo por não quisermos ver nossas características que não aprovamos em nós mesmos.

Permitir se conhecer é o melhor caminho para identificarmos o que não nos agrada em nós e assim caminhar em direção a mudança e a evolução pessoal.

Praticar o autoconhecimento é **libertador**, promove saúde física e emocional, reflete na qualidade das nossas relações e do nosso rendimento profissional, além de nos proporcionar **autonomia**.

O autoconhecimento é um dos maiores ganhos da psicoterapia.





# QUEM SOU EU

*Proposta de Atividade*



## CONHEÇA-SE

Conhecer e se apropriar da sua história de vida lhe permite compreender como você chegou até aqui. Honre sua história!

*Minha História*





# 7. Seja sua melhor companhia

DELICIE-SE COM VOCÊ MESMO(A)

Ao longo de nossas vidas somos levados a acreditar que precisamos da presença do outro para nos sentirmos completos. Esse tipo de pensamento nos torna dependentes de estar com outras pessoas para sermos felizes.

**Somos seres completos, autônomos e totalmente capazes de nos fazermos felizes.** Já experimentou como é desfrutar de sua própria companhia?

Curta sua solidão, prepare seu prato predileto para você mesmo e se sirva, se leve ao cinema ou para passear, e veja como pode ser gratificante estar com você mesmo(a).

**Escolha hoje ser a sua melhor companhia!**



# EU COMIGO MESMO(A)

*Proposta de Atividade*

## VOCÊ É SUFICIENTE

Desfrute de sua própria companhia.



- Meus momentos comigo*
- Tenha hobbies;
- Faça seu prato favorito;
- Cuide do corpo;
- Leve-se pra sair;
- Ria de você e com você!
- Descubra mais e mais!

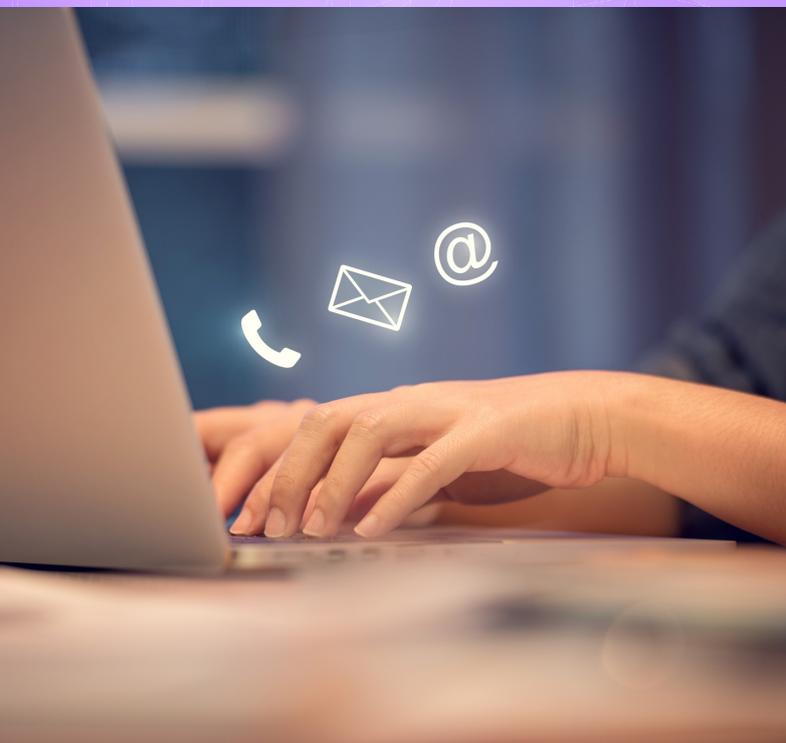


# Nossos Serviços

- Psicoterapia online;
- Programa Seja.Leve - autoestima;
- Programa Orienta.Ação - Vocacional e Profissional;
- Programa Emocione.Se - Inteligência Emocional;
- Programa Viver.Psi - Iniciantes na psicologia;
- Entre outros.



CLINICA PÚRPURA DE PSICOLOGIA  
ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL



## Entre em contato

Para saber mais sobre nossos programas, clique nos ícones abaixo:



*Seja  
sua  
melhor  
versão!*

