

Quando a autoestima falha. Apreenda a recuperá-la de forma simples e rápida

Uma simples atitude pode ajudar a recondicionar seus hábitos e pensamentos aumentando suas características positivas

28/09/2016 14:29:23

Vivemos em um mundo onde recebemos bombardeios de felicidades, sejam elas moldadas a photoshop ou não. Os questionamentos chegam a todo momento e nos perguntamos: Por que ela (e) e não eu?

Não se assuste, a felicidade e o bem-estar parece estar na prateleira de uma farmácia ou em segundos da foto perfeita e lá se vão centenas de pessoas querendo aquele momento para si, que seja raros, que seja belo, que seja milésimos de segundo. Eu quero!

O tempo virou, a moda chegou e o mais incrível é ter e não ser. Temos preguiça de ler, imagem vale mais que letras e o bem-estar aquele que vem de dentro, lembra dele? Pois é, ficou esquecido, deixado para lá.

Quem liga? Quem me olha como verdadeiramente sou? Quem se importa de verdade?

Para Jan de Oliveira, especialista em comportamento, o fato de ter pensamentos que subestime nossa autoestima é devido ao acúmulo de informações. “O corpo perfeito demais, sem defeitos, ou dos sonhos, não existe no mundo real. Exceto para aqueles que vivem de sua imagem e a tem como profissão.” Jan além de especialista em comportamento e Influencer em redes sociais e autora do site Simplesmente Jan.

Tá, nossa autoestima está abalada, nunca olhamos tanto no espelho e tentamos achar o ângulo perfeito. Mas, de novo. Quem se importa?

Quando você começar a olhar para dentro, sua imagem mudará e a forma de enxergar o mundo será colorida, apenas olhe-se e comece a anotar todas as suas qualidades, você sabia que quando paramos para analisar nossas qualidades e defeitos, temos dificuldades em listar nossos defeitos? Sim, eles existem, mas a maioria dos defeitos que achamos que temos está apenas em nosso subconsciente. Essa parte de nós que “malandramente” suga nossa felicidade e nossa autoestima, ele te sabotar e quando seu consciente trabalha a seu favor a lista de beleza e qualidades surge sem esforço.

É isso, você é demais! Você é perfeita (o) ...

Pare tudo que está fazendo, ou tire um tempo para fazer sua lista de qualidades, deixe ela sempre visível aos seus olhos e sempre que um pensamento negativo surgir, leia sua lista de qualidade. Logo, logo você perceberá que basta se recondicionar para ser feliz consigo mesma.

Para mais informações acesse nosso site www.simplesmentejan.com