

 06

Avalie sua autoestima

Saber que tem baixa autoestima é o primeiro passo para melhorar e superar esse hábito mental.

Você pode ter baixa autoestima se tiver pensamentos negativos sobre si mesmo que podem revolver em torno de um traço específico, como seu peso ou sua aparência, ou englobar várias áreas da sua vida, da sua carreira e dos seus relacionamentos.

Se a voz interior de alguém, ou seus pensamentos sobre si mesmo, for na maioria das vezes crítica, você provavelmente tem uma autoestima baixa. Caso essa voz tenda a ser positiva e reconfortante, você tem uma autoestima mais alta.