

07

Ouça sua voz interior

Determine se seus pensamentos a respeito de si mesmo são positivos ou negativos. Se tiver problemas para avaliá-los ou para perceber um padrão, tente escrever os pensamentos que tiver a respeito de si mesmo todos os dias por uma semana e depois procure por padrões ou tendências nas frases.

- A voz interior de alguém com baixa autoestima muitas vezes se manifesta em uma das seguintes personas: um reclamão, um generalista, um comparador, um catastrofista ou um leitor de mentes. Cada uma dessas vozes internas únicas insulta você ou assume que as outras pessoas estão pensando o pior de você.
- Silenciar a voz interna negativa é o primeiro passo para ganhar confiança, e substituí-la com pensamentos mais positivos será o próximo objetivo.
- Por exemplo, quando a voz interior de uma pessoa diz "Não consegui o emprego para o qual acabei de me candidatar, portanto nunca conseguirei trabalho novamente. Sou inútil", ela deverá mudar esse pensamento para "Estou desapontado porque não consegui esse emprego, mas trabalhei bastante e a vaga certa está por aí esperando por mim. Só preciso encontrá-la."