



Melhore sua autoestima

A chave é transformar sua voz interior negativa e crítica numa que seja positiva e encorajadora. Você terá que trabalhar para reprogramar a maneira como pensa a respeito de si mesmo, e criar um objetivo inicial de ser mais positivo consigo mesmo. Isso o colocará no caminho para uma autoconfiança maior.

Por exemplo, sua meta pode ser "Serei mais positivo a respeito de mim mesmo e falarei comigo mesmo como um amigo, em vez de como um inimigo".