

 05

Autoestima

A autoestima, ou como nos sentimos a respeito de nós mesmos, é um aspecto importante do bem-estar emocional. Quando ela está elevada, nos amamos e nos respeitamos pelo que somos e geralmente nos sentimos satisfeitos na maior parte do tempo. Quando está baixa, sinaliza que não estamos felizes com quem somos.

- O Centro de Intervenções Clínicas da Austrália descreve as pessoas com baixa autoestima como tendo "crenças negativas básicas e profundamente enraizadas sobre elas mesmas e sobre o tipo de pessoa que são. Essas crenças costumam ser entendidas como fatos ou verdades sobre a identidade dessas pessoas."
- A baixa autoestima, se não tratada, pode muitas vezes levar a problemas durante toda a vida, como sentir-se constantemente vigilante a respeito de si mesmo e ter medo de fracasso ao ponto de nem estabelecer metas.