

GISLENE ISQUIERDO

AUTOESTIMA COMO HÁBITO

Um guia da Psicologia Aplicada para
sua autoestima e seus relacionamentos



PAIDÓS

AUTOESTIMA COMO HÁBITO

GISLENE ISQUIERDO

**AUTOESTIMA
COMO HÁBITO**

Um guia da Psicologia Aplicada para
sua autoestima e seus relacionamentos

PAIDÓS

Copyright © Gislene Isquierdo, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação: departamento editorial da Editora Planeta do Brasil
Revisão: Laura Vecchioli e Bárbara Parente
Diagramação: Maria Beatriz Rosa
Ilustrações de miolo: Rosangela Andreia Bersch
Capa e ilustração de capa: Helena Hennemann / Foresti Design
Adaptação para eBook: [Hondana](#)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Isquierdo, Gislene

Autoestima como hábito: um guia da Psicologia Aplicada para sua autoestima e seus relacionamentos / Gislene Isquierdo. – São Paulo: Planeta, 2020.
256 p.

ISBN 978-65-5535-168-2

1. Não ficção 2. Relacionamentos 3. Autoconhecimento I. Título

20-2714

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoestima

2020

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4^o andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Carta ao leitor...

Meu amado, sim, eu posso dizer que te amo... posso afirmar quão especial você é. Se está aqui comigo, compartilhando o que há de mais precioso na sua vida, o seu tempo, eu posso dizer que te amo!

Quero te contar que a minha coragem de me expor, ou, como eu gosto de dizer, de “dar a cara ao sol” (e não como algumas pessoas falam, “dar a cara a tapa”), fez com que os conhecimentos da psicologia, e mais recentemente também os da neurociência, chegassem a milhões de pessoas.

Hoje, no exato momento em que escrevo este livro, mais de 2 milhões de pessoas foram impactadas de alguma forma pelo conteúdo que eu publico na internet. E isso só foi possível porque um dia eu tomei a grande decisão de dar um basta na minha baixa autoestima, decidi cuidar das minhas emoções e viver a minha melhor versão!

E hoje é o seu dia de tomar a grande decisão! A decisão de dizer basta a qualquer tipo de autossabotagem e de cuidar das suas emoções. A decisão de viver a sua melhor versão!

Vem comigo nessa jornada!
Vamos juntos!

Gislene Isquierdo

Introdução

1. COMO A AUTOESTIMA É FORMADA E POR QUE É TÃO IMPORTANTE

1. Autoestima e amor-próprio: por que são tão importantes?
2. Como a autoestima é formada
3. O preço da baixa autoestima

2. O QUE ESTÁ POR TRÁS DO QUE EU VEJO

4. Entendendo o comportamento do ser humano
5. O abismo entre amar, ser amado e sentir-se amado

3. O QUE DESTRÓI E O QUE IMPULSIONA A AUTOESTIMA

6. Destruidores da sua autoestima
7. Destruidores da autoestima de outra pessoa
8. Impulsionadores da autoestima

4. AUTOESTIMA E RELACIONAMENTOS

9. Infância, autoestima baixa e carência
10. Autoestima e as redes sociais
11. Como ter um efeito UAU nos seus relacionamentos

5. TÉCNICAS DA PSICOLOGIA PARA TE AJUDAR A VIVER A SUA MELHOR VERSÃO E TER UMA VIDA UAU

12. Técnica “Forças UAU – Elevando a autoestima”

13. Técnica do “Elogio UAU”

14. Como corrigir uma pessoa sem magoar

15. Construir e viver uma vida extraordinária

16. Conclusão – O método Minha Melhor Versão

Agradecimentos

Nos casos relatados neste livro, os nomes foram modificados e algumas informações adaptadas para manter o sigilo.

Introdução

UAU!

Seja bem-vindo a este livro!

Primeiramente, parabéns por ter tomado a decisão de evoluir, de cuidar de você e, conseqüentemente, cuidar de quem você ama, pois a sua autoestima gera um impacto direto na vida das pessoas ao seu redor!

Neste livro você encontrará mais do que meras dicas para elevar a autoestima, encontrará um conteúdo com embasamento científico na psicologia, validado por uma profissional com décadas de atuação na área de desenvolvimento humano.

Eu ingressei na faculdade de Psicologia, na Universidade Estadual de Londrina (PR), em 1997; e me formei em fevereiro de 2002. Desde então não parei de estudar sobre o ser humano e como ele funciona.

Neste livro, além de muitos conceitos e teorias, você encontrará várias atividades práticas para fazer, afinal os resultados só surgirão quando você transformar as informações em ações!

Por isso, abra-se para o que você vai ler e permita-se vivenciar essa experiência de transformação! Isso mesmo, vivenciar. Vivenciar uma vida mais plena, vivenciar o amor-próprio, vivenciar melhores relacionamentos, começando por um melhor relacionamento com você mesmo! Vivenciar uma vida extraordinária!

Eu acredito que você nasceu para ser feliz e para ter uma vida de sucesso, e não uma vida mediana... Eu acredito que você nasceu para viver intensamente e não somente para sobreviver, como eu ouço muitas pessoas falarem.

E, para começar, quero te levar a refletir:

Se eu desse para você, hoje, o termômetro da autoestima, quanto ele marcaria? Pensando que a “temperatura” pode ser negativa ou positiva...

De -10 a +10, como está sua autoestima hoje?

Comece seu processo de desenvolvimento percebendo como você está neste momento.

Responda à pergunta e seja verdadeiro com você mesmo!

Respondeu?

Então vamos para a segunda pergunta:

Para viver uma vida extraordinária, como você acredita que deve estar a sua autoestima baseando-se no termômetro de -10 a +10?

Agora que você já parou para analisar como você está hoje e como deseja estar, quero compartilhar três pontos superimportantes:

1. Informação

Como eu disse anteriormente, neste livro vou compartilhar conteúdos da psicologia e da neurociência. Mas não será somente isso que fará a grande diferença na sua vida, e sim a ação que será tomada depois de cada aprendizado adquirido. Por isso, ao fim de cada capítulo, você terá a oportunidade de escrever e compartilhar quais foram seus aprendizados. Além disso, também irei te convidar a responder: “Depois do que você aprendeu, quais serão as suas ações?”.

Sim, ações, comportamentos e atitudes que te levarão a viver novas emoções, novos resultados e uma nova vida!

É necessário ter ações, porque o que vou compartilhar com você não é nada mágico que, de repente, com um simples, único e rápido pensamento, como num “pirlimpimpim”, tudo mudará. **O que vou compartilhar é CIÊNCIA. E ciência, para funcionar,**

precisa ser aplicada.

2. Consistência

Se você entrar em ação com os novos hábitos e as novas atitudes, porém não alcançar a consistência, não vai adiantar de muita coisa; pois poderá até melhorar um pouquinho, mas logo voltará a ter os mesmos resultados de antes, ou pior, poderá ter resultados ainda mais negativos.

Por que isso acontece?

Porque a única forma de mudarmos os nossos resultados, ou de alcançarmos resultados positivos em nossa vida, é se nós tivermos os comportamentos, as ações e as atitudes que nos conduzem até esses resultados. A única forma de você ter resultados extraordinários, de ter uma vida UAU, é agindo em busca desse objetivo. Ah! Ações com consistência!

Consistência é a palavra de ordem, sem a qual você terá um efeito sanfona. Você já deve ter ouvido falar em “efeito sanfona”, por exemplo, quando uma pessoa emagrece e engorda repetidas vezes. Já viu isso? Pois é, esse efeito não acontece somente no corpo, ele pode acontecer na vida como um todo.

Funciona assim: você muda os seus comportamentos e isso melhora os resultados, mas logo volta ao jeito velho de fazer as coisas, e por não ter consistência nas suas ações, os seus resultados voltam a ficar ruins, negativos ou até mesmo piores do que eram antes. É provável que você se sinta ainda mais frustrado, chateado e decepcionado com você mesmo.

Agora, se você está lendo este livro, sei que não quer o efeito sanfona em sua vida, sei que você quer ter uma vida melhor, quer confiar mais em si, quer se sentir bem e quer ter pessoas incríveis ao seu redor. Eu sei que você quer ter uma vida UAU! Por isso vou revelar por que é tão difícil ter consistência, ou mantê-la. Vou te contar o motivo que está por trás de tudo isso.

E o motivo é o ponto número três...

3. Decisão

Eu me lembro a primeira vez que ouvi falar sobre o poder da decisão. Eu estava em um curso nos Estados Unidos, e o treinador disse o seguinte: “São as nossas decisões, e não as nossas condições, que determinam a nossa vida”. Essa frase me marcou muito. E, logo após citar essa frase, ele contou a história de uma amiga:

Imagina uma menina negra que nasceu nos Estados Unidos, no ano de 1954 (em plena época na qual o racismo era muito grande)... Imagina que sua mãe tinha apenas 13 anos e seu pai simplesmente a abandonou.

Como a mãe dessa garotinha não tinha condições de criá-la, deu a criança para que sua avó a criasse.

Qual futuro você imagina que essa menina teria?

Um futuro brilhante ou um futuro normal? Um futuro triste e cheio de traumas?

A avó que cuidava da garotinha tinha uma vida muito corrida, e nunca percebeu que essa criança, até completar seus 13 anos, já havia sido abusada sexualmente diversas vezes. E pior, abusada sexualmente por seus familiares, pelas pessoas que deveriam cuidar dela, protegê-la e amá-la...

Volto a perguntar, qual futuro você imagina que essa menina teria?

Um futuro feliz ou triste, cheio de traumas?

Essa menina, agora com seus 13 anos, se depara com uma gravidez. E depois de muito pensar se abortaria ou não, ela decide ter o bebê.

Era como se ela estivesse repetindo a história da própria mãe. Uma menina pobre, grávida e sozinha...

E eu volto a perguntar... como você diria que seria o futuro dessa menina?

Agora, e se eu te disser que o bebê dessa menina nasceu morto?

Como você diria que seria o futuro dela?

Para resumir, vou revelar que essa é a história da Oprah Winfrey, uma das mulheres mais influentes e ricas do mundo.

Pode ser que você esteja se perguntando: “Está bem, Gi, mas o

que isso tudo tem a ver comigo?”.

Quero mostrar que não são as suas *condições* que determinam a sua vida, mas sim as suas *decisões*. Não importa como foi o seu passado, quais foram as suas dores, os seus traumas, os abusos físicos ou emocionais que sofreu, o que importa é o que você decidiu fazer a partir de hoje.

Por isso, de coração e com muito amor e respeito, te digo que, com este livro, quero mais do que trazer informação, quero te convidar a tomar a decisão de construir a vida que você almeja, a autoestima, o amor-próprio, os relacionamentos que você deseja...

Vou trazer muita informação? Sim, vou! Mas quero te convidar a transformar essa informação em ação e de tomar uma grande **DECISÃO**: a decisão não de ter uma vida normal, mas sim uma vida **UAU!**

Antes de avançarmos, quero te perguntar: qual ou quais foram seus aprendizados até este momento? Anote abaixo:

Caso você não tenha anotado quais foram seus aprendizados, quero te contar sobre como ter aprendizados duradouros e sobre como criamos nossas memórias.

Há um grande pesquisador da neurociência com foco no estudo da memória chamado Ivan Izquierdo (talvez, quem saiba, ele até seja meu parente).

Izquierdo diz que nosso cérebro tem a arte de esquecer algumas coisas, é como se a nossa mente (consciente ou inconsciente) estivesse o tempo todo escolhendo o que deve ou não ser lembrado. Pense em todas as experiências que você já teve na vida: aulas, vídeos, conversas, relacionamentos, coisas que viu, ouviu, sentiu, enfim; imagina como seria se você se lembrasse de tudo! Você não conseguiria viver direito com o tanto de informação que estaria armazenado no seu cérebro. Sim, é preciso esquecer algumas coisas; por outro lado, há coisas que deveríamos nos lembrar e que acabamos nos esquecendo.

Eu sei que, muito provavelmente, você não se lembrará de tudo o que está lendo neste instante e o que ainda irá ler neste livro, mas há partes que são fundamentais; há partes que *neste momento* chamam mais sua atenção por algum motivo. Como eu disse: *neste momento*, ou seja, para o que você está vivenciando agora, e talvez, quando você voltar a ler este livro daqui a um ano, outras partes irão chamar sua atenção, partes que hoje não brilham aos seus olhos, que não soam forte e não te tocam de maneira profunda.

E uma das diversas formas que seu cérebro tem de criar memórias e de reter a informação por mais tempo é com anotações; por isso, eu insisto, se você não respondeu por escrito, volte ao espaço anterior e anote!



E se quiser compartilhar comigo quais foram seus aprendizados, ficarei muito feliz!

Compartilhou? Então, bora começar o seu processo de desenvolvimento!



PARTE 1

COMO A AUTOESTIMA É FORMADA E POR QUE É TÃO IMPORTANTE

Se você quer ser feliz ou ser ainda mais feliz do que já é, se você quer ter relacionamentos felizes, se você quer viver bem e ter sucesso na sua vida pessoal e profissional, então precisa entender como a autoestima é formada e por que ela é tão importante. Lembre-se, este livro não tem a missão de apenas dar a informação sobre o tema, mas também de compartilhar ações mais eficazes para que você possa utilizar todo esse conhecimento a favor da sua vida e dividi-lo com as pessoas que você ama e quer bem!

CAPÍTULO 1

Autoestima e amor-próprio: por que são tão importantes?

Afinal, por que é tão importante ter autoestima? Por que é tão importante ter amor-próprio? Será que precisa realmente ser amor? Será que um simples “Ah! Eu até que gosto de mim” não é o suficiente?

E a resposta é muito simples: autoestima e amor-próprio são **MUITO** importantes porque influenciam em todas as áreas da vida. Se você não está bem consigo mesmo, sua carreira, seus relacionamentos e sua vida como um todo não vão para a frente, ou até vão, mas será um processo mais lento, e acabará gerando sofrimentos e desgastes desnecessários. A sensação que se tem é de que tudo fica mais complicado, mais difícil. Como uma barreira invisível que te impossibilita de alcançar seus objetivos com plenitude.

Segundo a psicologia, quem não tem amor-próprio e autoestima está emocionalmente fragilizado, ou até mesmo emocionalmente doente.

A minha pergunta é:

Você gosta de estar na sua própria companhia? Você se ama?

Autoestima é o quanto você se gosta, é o valor que você se dá, é

o quanto você se ama. Pode ser que algumas vezes ela seja confundida com autoimagem, autoeficácia, autoconfiança – nos próximos capítulos irei falar sobre isso –, mas autoestima nada mais é do que o valor que você atribui a si mesmo.

Pense em algo material que, em sua opinião, tem muito valor. Pensou? Esse valor é a estima que você tem por esse objeto. O mais louco disso tudo é que, de repente, o objeto que você pensou e que para você é supervalioso, na opinião de outra pessoa pode ser algo normal.

Vou te dar um exemplo simples: meu filho mais velho, Gabriel, apesar de ter sido planejado e esperado, nasceu em uma fase na qual eu e meu esposo estávamos em uma situação financeiramente delicada, sem grandes recursos. E o primeiro brinquedo que o Gab ganhou de nós foi um coelho de pelúcia, o qual eu tenho até hoje. Para mim, Gislene Isquierdo, essa pelúcia é muito valiosa.

O Gabriel, hoje, não é mais uma criança, e ao longo da sua vida muitos brinquedos foram comprados e ganhados. Hoje, quase todos os seus brinquedos já foram doados, mas o coelho, esse eu nunca deixei doar.

O que torna essa história interessante é que o Gab nem liga para o coelho, inclusive a pelúcia fica no meu quarto e não no dele. Mas, apesar de ele não ligar, eu ligo muito. Para o meu filho esse coelho não é valioso, ele já teria, com certeza, doado há muito tempo. Ele não estima o coelho, já estimou um dia, mas hoje não mais. No entanto, eu, ah... eu estimo muito!

Talvez você também tenha algum objeto que é estimado, que tenha valor pra você, mas que para outra pessoa é só um objeto qualquer.



Guarde isto: O que é estimado por mim, pode não ser pelo outro.

O sinônimo de estima é querer bem, é afeto, ternura, carinho, amor, respeito, admiração, apreciação. E isso é extremamente pessoal.

Anteriormente, dei o exemplo do objeto, agora vamos ao exemplo de uma pessoa. Pense em alguém com quem você convive ou já conviveu e que, em sua opinião, tem muito valor.

Pensou?

Como você já sabe, esse valor é a estima que você tem por essa pessoa, e o mais intrigante é que, de repente, essa pessoa que você

recordou e que é supervaliosa para você, na opinião de outra pode ser alguém absolutamente normal, ou até mesmo irrelevante.

Mais uma vez, o que é estimado por você, pode não ser pelo outro. E essa premissa vale para a sua autoestima: você pode ter a autoestima baixa, pode não se dar valor, não perceber a sua importância, mas você pode ser muito estimado por outra pessoa. Mais para a frente falaremos mais profundamente sobre isso.


Agora, por que é tão importante ter uma autoestima elevada?

Bem, antes de responder, quero dizer que ter uma autoestima elevada não tem NADA a ver com ser arrogante, egoísta, metido... não tem nada a ver em ser aquela pessoa esnobe, que destrata as demais. Na verdade, quem tem a autoestima elevada faz de tudo para também elevar a autoestima das pessoas ao seu redor, para mostrar que elas também têm valor. E ao contrário do que se imagina, aquela que destrata os outros, que tem uma postura arrogante, agressiva, na verdade essa pessoa tem a autoestima soterrada de tão baixa, e acaba fazendo isso para que ninguém perceba suas inseguranças. Enfim, vamos à resposta, por que é tão importante ter a autoestima nas alturas?

É importante porque a autoestima influencia na escolha dos seus amigos, na escolha das pessoas com quem você aceita conviver e se relacionar, influencia se você é ou não uma pessoa seletiva em suas escolhas; influencia no seu relacionamento amoroso, se é uma pessoa seletiva ou se acha que merece um relacionamento qualquer.






A autoestima influencia na maneira como você se comunica com os outros; se você fala a sua opinião de forma assertiva ou não. A comunicação agressiva e arrogante esconde uma baixa autoestima... Influencia se você consegue expressar suas ideias e seus sentimentos, ou se você se cala e se esconde, se você varre os sentimentos para debaixo do tapete, se “engole sapos” e tem uma comunicação passiva.

A autoestima influencia na sua produtividade, no quanto você tem energia vital para realizar o que precisa ser feito; se você tem resultados com os quais se sente satisfeito ou insatisfeito, realizado ou frustrado. Influencia se você vai em busca de crescimento e desenvolvimento, se fica estagnado, ou, pior ainda, se regride.

Sim, a autoestima está na base do “eu” e está ligada a várias áreas de nossas vidas. 

Em quais áreas da sua vida você percebe que a sua autoestima tem influenciado? Essa influência tem sido positiva ou negativa?

Lembre-se:

-  autoestima é o quanto você se gosta, é o valor que você se dá, é o quanto você se ama;
-  a autoestima influencia em todas as áreas da sua vida;
-  o sinônimo de estima é querer bem, é afeto, ternura, carinho, amor, respeito, admiração, apreciação... e isso é extremamente pessoal;
-  o que é estimado por mim, pode não ser pelo outro;
-  autoestima elevada não tem NADA a ver com ser arrogante, egoísta. Quem tem esse tipo de postura tem a autoestima soterrada.

Agora chegou o momento de você fixar seus aprendizados! Responda à pergunta: quais foram seus aprendizados neste capítulo?

E com todo esse aprendizado, a partir de hoje, quais ações e comportamentos você pode ter para elevar a sua autoestima e, por que não, também elevar a autoestima das pessoas ao seu redor?

Anote aqui, quais serão as suas ações:



Caso queira compartilhar comigo quais foram os seus aprendizados, eu ficarei muito feliz!

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Autoestima como hábito"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).