

QUEM TEM AUTO-ESTIMA INVESTE NA QUALIDADE DE VIDA?

OU

QUEM INVESTE NA QUALIDADE DE VIDA, CONQUISTA AUTO-ESTIMA?

“Sempre que alguém nasce, Deus dá uma estrela. Alguns a transformam em Sol. Outros nem conseguem vê-la”.

Qual é o segredo das pessoas que transformam a estrela em sol? Qual a dificuldade daqueles que não conseguem vê-la?

A resposta que considero mais apropriada é a auto-estima. Ela é que nos reveste do brilho do sol.

Como podemos fazer a nossa estrela brilhar?

Felizmente, não existe receita e uma resposta única. A riqueza e diversidade da humanidade oferecem múltiplas escolhas e cada pessoa é um universo infinito de possibilidades.

A nossa missão nesse mundo é escolher dar “luz” e “cor” a esse potencial, desabrochá-lo e com o brilho interno, ajudar a iluminar os que estão ao nosso redor.

Pode ser uma visão poética. Mas, essa é imagem que me passa uma pessoa com auto-estima. Tem luz própria e compartilha a sua luz, com quem dela necessitar.

Por que esse estado interior não está presente em todas as pessoas?

Por que um grande número de pessoas transmite escuridão e desesperança?

Não tenho a resposta. Mas, minha vivência com pessoas e o meu próprio processo de descoberta e fortalecimento da minha auto-estima me mostra alguns indicadores.

Não fez parte do nosso manual de funcionamento o mandamento que considero número um para a sobrevivência: aceitar-se e amar-se como um ser único, especial, que veio ao mundo com a vocação natural de ser feliz e ter sucesso.

Na ausência desse manual, recebemos até os sete anos de idade, crenças limitadoras em relação ao nosso potencial.

Até os sete anos, todos nós vivemos a fase do ego. Após, temos a chance de expandir e sair dessa etapa em que o centro do mundo é o nosso umbigo. Mas, muitos permanecem nesse período emocional, mesmo com a evolução da idade cronológica. Como consequência, continuam com atitudes infantis, principalmente, no campo dos sentimentos. O padrão de comportamento que demonstram é o sentimento de “vítimas”, considerando que o “o universo sempre conspira contra”.

Na fase da expansão, os estímulos estão disponíveis para que comecemos um percurso de evolução, em todas as áreas.

O que sabemos hoje é que, se nos desenvolvermos de maneira integral (corpo, mente e alma), as nossas chances de brilhar, em todas as áreas da vida são muito maiores.

Há várias formas de realizar a sua expansão pessoal e profissional. A auto-estima é vital. Esse caminho da auto-estima passa antes pelo autoconhecimento.

A verdadeira auto-estima é a aceitação de si próprio, independente de erros, defeitos ou fraquezas. É o quanto você se sente acolhido e querido por você mesmo.

Eduardo Carmelo, no livro *Qualidade de Vida*, sugere os seguintes passos para o cultivo da auto-estima:

Uma das formas de percorrer essa importante trilha é através da atividade física. O movimento permite o contato com as possibilidades, com os limites, desafia a rompê-los, estimula o treino e a superação de pequenos a grandes desafios, confirma a nossa potencialidade enquanto seres humanos.

Normalmente, o corpo agradecido, por receber uma das coisas que ele precisa, o movimento, devolve em autonomia, poder pessoal e auto-estima.

A atividade física ativa ainda a “farmácia interna”, existente em cada um de nós. Regula os neurotransmissores do entusiasmo, do bem-estar, do prazer, do ânimo. E por isso, atua como um “remédio” natural, possibilitando estados constantes de alto astral.

É importante fortalecer diariamente a sua auto-estima com uma postura saudável e integral de amor à vida. Agradeça por você existir e ter a cada 24 horas à oportunidade de começar de novo.

No recomeço diário, coloque-se em primeiro lugar. Pratique o que o seu corpo necessita, o que a sua cabeça solicita e alma pede. Exercite-se, pense positivo, agradeça.

Quando o auto-acolhimento tiver recaído, não desanime. Leia e releia essa poesia e resgate o brilho que é seu de direito.

“Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável. Isso quer dizer: pessoas, tarefas, crenças e qualquer coisa que me pusesse pra baixo. Minha razão chamou isso de egoísmo. Mas hoje eu sei que é amor-próprio” Kim McIllier & Alison Mcmillier.