

## **AUTO-ESTIMA**

### **Como você está ?**

**por Maria Inês Felipe**

Auto-estima é a opinião e o sentimento que cada um tem por si mesmo. Pense um pouco... que nota você se dá de zero a dez? Oito, sete, cinco, três? Uh, já entendi.

Auto-estima envolve ter consciência de seu valor pessoal, acreditar, respeitar e confiar em si, como você se percebe como pessoa, como reconhece seus pontos favoráveis e os que necessitam ser aprimorados.

Tudo isso está diretamente ligado com aquelas palavrinhas positivas ou negativas que escutamos desde a infância. **Um segredo**, *aquelas críticas que você ouvia de na sua infância, juventude pode ser, hoje, a sua maior virtude*, pense nisso.

Exemplo: Você é teimosa(o). Talvez a sua teimosia seja sua maior virtude.

Como diz Stretut: "Quando os homens fracassam, o que lhes faltou não foi inteligência: foi paixão".

Muitas vezes nos apaixonamos pelo outro, pelo trabalho, vivemos em função dos outros, do que as pessoas querem de nós, dos papéis que a sociedade nos impõe, mas... e você? É apaixonado (a) por você? Diante de uma crítica, o que faz? Revê suas atitudes? Reconhece que é humano? Torna-se arrogante? Coloca-se no fundo do poço? Como suporta o erro das outras pessoas? Para você, é inadmissível isto ocorrer?

A arrogância, por vezes, a auto-estima elevada, não nos permite ver a realidade, quando se vive num mundo imaginário. A auto-observação permite exatamente essa consciência equânime de sentimentos arrebatadores ou turbulentos.

A auto-estima, juntamente com o amor próprio e a inteligência emocional são a base para o ser humano. Eles são a cura para todas as dificuldades e os sofrimentos.

Vivemos numa época de muitos desafios e devemos estar mais centrados, cuidadosos conosco e com a sociedade, consciente dos nossos sentimentos, os quais possuem um papel crucial na corrente das decisões pessoais, de vida. Essas decisões exigem intuição, sabedoria emocional acumulada e fidelidade a si. Dirigir emoções a serviço de um objetivo é essencial para mantermo-nos caminhando em busca da automotivação, da auto-estima, favorecendo a mente criativa em busca de soluções para uma vida melhor.

**Refleta:**

**I**h!!!! Você está desanimado(a)? À beira de um ataque de nervos? Não agüenta mais o seu chefe? Qualquer solicitação o deixa enfurecido(a)? O que faz não tem sentido? A rotina está matando-o?

**N**ão fique desanimado (a), não se desespere! Não se sinta o(a) último(a) da face da terra. Isso acontece com todo mundo. Mas não poderá se acomodar ou ficar achando que faz parte do lago dos(as) patinhos(as) feios(as), pois isso não dá.

**O**lha, vou dar-lhe uma dica: Conforme Gardner: "O ser humano possui sete inteligências, são elas: Lingüística (típica dos jornalistas e de professores), Lógica Matemática, (encontrada nos matemáticos), Intrapessoal (terapeutas) Interpessoal (relacionamento com as pessoas), Corporal (expressões corporais - bailarinos), Musical (próprio nome já diz), Espacial (nosso querido Ayrton Senna)". Leia mais sobre a teoria: é fantástica! Ensinamos isso em treinamento.

**V**ejam bem o que poderão fazer: com base nas inteligências escritas acima, tente descobrir aquela que predomina em você, aquela que quando executa, sente que faz bem, que curte, gosta, sente prazer e todos o(a) elogiam.

**E**ncontrando a sua predominante, apodere-se, otimize, busque aplicar no seu dia-a-dia. Para finalizar (observe a primeira letra de cada frase e leia na vertical), ok leu? Entendeu? Agora só resta aplicar tudo isso na sua vida. Dê um chute na rotina, utilize o pensamento criativo para inovar, otimize a sua inteligência e aumente a sua auto-estima, porque você tem valor. Que nota, então, você se dá? O quanto você investe em você? Lembre-se: de zero a dez.

## **Maria Inês Felipe**

[mariaines@mariainesfelippe.com.br](mailto:mariaines@mariainesfelippe.com.br)

A autora atua na área de Recursos Humanos apóia as empresas em seus processos de Desenvolvimento Gerencial e equipes, Diagnóstico das relações trabalho, Avaliação de Potencial, Competências e Desempenho, Programas de Criatividade e Inovação, Coaching em projetos de Gestão Pessoas, Soluções Inovadoras de Problemas Organizacionais.

Psicóloga, pós-graduada em Administração de Recursos Humanos, Máster em Criatividade e Inovação Aplicada - Universidade de Santiago de Compostela, Espanha. Participou do Training Course on Solving Human & Organizational Problems for Brazil – Japão.

Realizadora de workshop e palestras no Brasil e no exterior ( ONU em Angola , África do Sul, Venezuela, Argentina, Portugal, Espanha e México). Palestrante do IBC- Internacional Business Communications e vários congressos Nacionais.

Professora de pós graduação e MBA do Instituto Chiavenato, FAAP, Universidade Anhembi Morumbi, Faculdade de Alagoas, Maringá e Londrina.

Professora convidada pela USP para ministrar aulas no MBA dos oficiais da Polícia Militar e também da Universidade de Fernando Pessoa (Portugal -Porto) pra ministrar aulas no Máster em Criatividade e Inovação.

Criadora e Gestora do Prêmio APARH - Revista Vencer! de Criatividade nas empresas e do 1º Fórum de Inovação Aplicada ao Negócio . Possui mais de 200 artigos publicados na grande imprensa envolvendo revista especializada . Membro atuante em congressos da ABRH Nacional.

Participação nos livros: Manual de Treinamento e Desenvolvimento de Pessoal - ABTD- Makron Books – Capitulo: Levantamento de Necessidades de Treinamento. Competências para o Sucesso - Ricardo P. Xavier- 2. edição Editora STS- Capitulo: Ronaldinho ou Barrichello. Sua carreira - Evitando os erros que atrapalham - Ricardo P.Xavier. Editora STS- Capítulos: Você Administra ou Executa? Você possui o Entusiasmo?

Acesse o site: [www.mariainesfelippe.com.br](http://www.mariainesfelippe.com.br)



**Fonte:** Adriana Bender (Assessora de Imprensa)

[www.mariainesfelippe.com.br](http://www.mariainesfelippe.com.br)