

Receita para elevar a auto-estima

A auto-imagem que formamos ao longo de nossa vida, através de nosso desenvolvimento cognitivo, nos tornou naquilo somos hoje. É através da lente imaginária de nossa concepção de mundo é que nos vemos a nós mesmos e aos outros. Dependendo da maneira como construímos a matriz dessa lente interna é que enxergaremos a nós mesmos e aos outros. Pode-se gerar diferentes graus de auto-estima, dependendo de nosso estado de ânimo diante das situações e adversidades da vida. Em alta, esse sentimento gera em nosso campo energético vital uma energia tão poderosa, capaz de curar doenças e restabelecer a saúde do corpo e da mente, curando a depressão e aliviando o estresse provocado pela vida conturbada nas grandes cidades. A autoconfiança e o amor próprio, sinônimos de auto-estima são, sem dúvida, as melhores forma de nos relacionarmos com as energias construtivas do universo. Elevar o nosso conceito pessoal ao nível de auto-aceitação autoconfiança é fator primordial para sermos felizes e realizados. Por outro lado, a baixa auto-estima gerada por nossas atitudes negativas torna-se uma força sinistra auto-destrutiva, capaz de minar paulatinamente a nossa saúde e vitalidade. Tais sentimentos são alimentados a partir de fatores diversos produzidos pela incorporação de falsos valores, tais como: críticas, sentimento de culpa ou remorso, carência, rejeição, abandono, vergonha, medos, angústias, vergonha, timidez, frustração, insegurança, humilhação, raiva, perdas materiais ou afetivas e principalmente pela "autocrítica" construída por nossos padrões de pensamento errôneos. Tudo isso se deve a influências externas construídas ao longo de anos de exposição a uma psicose negativista construída pelo meio cultural em que vivemos. E isso só pode ser combatido mediante uma mudança de atitude radical que gere uma autoconfiança perene, capaz de produzir um bem-estar duradouro que eleva a auto-estima. A elevação da autoconfiança se faz mediante a prática de sentimentos e emoções positivas, tais como: manter-se em forma, cuidar da aparência, cultivar sentimentos de gratidão, agradecendo ao universo a maravilhosa oportunidade de estar vivo, fazer o bem, manter um diálogo interno buscando mais autoconhecimento, amar e acreditar no amor, procurar fazer sempre que possível, algo que o deixe alegre e feliz. Podem ser coisas simples como cantar uma canção alegre, ler um bom livro, dançar, caminhar ao ar livre, assistir um vídeo engraçado, fazer um passeio. Como resultado dessas mudanças de atitude, você logo passará a recuperar a auto-estima, adquirindo mais confiança em si mesmo. Em um primeiro momento isso gera um sentimento de paz interior. Paulatinamente, o amor próprio aumenta e você passa a se sentir bem, mesmo diante de situação adversas. O resultado final é uma sensação de segurança e bem-estar que nutre a autoconfiança e nos transforma completamente. A auto-estima em sua forma mais positiva e construtiva consiste em adquirirmos a consciência de nosso infinito valor, adquirindo autoconfiança. Praticada desse modo, pode intensificar o nosso potencial interior e transformar a nossa experiência de vida em uma fonte de alegria, saúde e jovialidade, curando as nossas enfermidades, extirpando os sofrimentos e as dores do corpo e da alma e equilibrando os nossos relacionamentos.

A autoconfiança influencia em todos os setores de nossa vida, pois ela é a somatória de tudo aquilo que acreditamos que somos ou que podemos ser. É necessário muito discernimento quando se planeja uma elevação segura da auto estima já que ela pode manifestar-se em um patamar elevado e ser destrutiva ou estar em um patamar de baixa representatividade e ser boa. Um exemplo aparentemente inferior, mas que gera bons resultados é a humildade, enquanto que o egoísmo exagerado, a prepotência, o narcisismo são algumas formas de autoconfiança exageradas que produzem efeitos nocivos. Ter auto-estima é ter autoconfiança, ser feliz, ter respeito por si mesmo, ter um ego forte sendo ao mesmo tempo humilde. É se sentir grande e importante, reconhecendo ao mesmo tempo, a grandeza e a importância dos outros, já que ninguém é uma ilha todos vivemos em uma interdependência contínua. Ame-se a si mesmo e aos outros. O amor incondicional tornado hábito, gera despertar espiritual e ampliação de nossa consciência, produzindo desprendimento, crescimento, evolução e atração de situações e acontecimentos favoráveis que se manifestarão sob a forma de incontáveis bênçãos em nossa vida. A pessoa que realmente se ama gosta de ver os outros felizes e isso produz uma indescritível sensação de bem-estar. E, o bem-estar é a base sob a qual se estabelecem as energias mais poderosas e benéficas do Universo. Quem está com a auto-estima em baixa vive a reclamar da vida e dos outros. Quase sempre aponta para os outros como responsáveis por seu estado de espírito negativo. Mas quem aprende a reconhecer a veracidade da Lei da Atração, supera essas atitudes errôneas que só fazem fazer perpetuar os estados negativos. O aprendiz pensador que reconhece sua grandeza e a magnitude da sua força interior, passa imediatamente a reconhecer as causas de seus problemas atuais, como sendo resíduos de pensamentos e atitudes de sua experiência de vida passada. Se persistir nessa senda de autoconhecimento, passará a desmistificar a sua personalidade negativa, substituindo todos os fatores indesejados por outros, de natureza benéfica. Esse é o caminho que desejamos apresentar em nossa humilde proposta de autoconhecimento. O segredo básico para elevar a auto-estima, no meu modo de ver, consiste inicialmente em um esforço para suprimir os vícios e paixões negativas, substituindo-os por virtudes e ações que estejam em harmonia com as grandes Leis Universais. Cultivar o bom, o belo e o justo, consiste em edificar uma escada invisível que o elevará paulatinamente para a auto-valorização, para o crescimento pessoal e para a realização de todos os propósitos grandiosos que almejamos.

Acredite em si mesmo e na superioridade das coisas boas e positivas, mesmo que as aparências pareçam demonstrar o contrário. Um dia, bem adiante de onde você se encontra agora, perceberá que as aparências que a vida nos apresenta, representam apenas o início do fio de uma imensa teia de relacionamentos que o Universo constrói com maestria e perfeição. Nesse dia, com a auto-estima lá em cima e a sensibilidade nas alturas, você verá uma harmonia absoluta que emerge do caos aparente. Compreenderá que nada escapa à Lei e que existe sim; "Justiça e Equilíbrio" em todas as coisas nesse imenso universo. Alguns conselhos para elevar a auto-estima:

- Olhe sempre nos olhos dos outros, reconhecendo que todos são iguais; pequenos e ao mesmo tempo grandiosos diante de Deus;
- Nunca permita que assuntos ou pensamentos relacionados às doenças e catástrofes ocupem a sua mente por muito tempo;
- Afaste-se das pessoas negativas, que vivem reclamando de tudo e de todos;
- Não faça das coisas negativas ou mesmo da vida alheia seus assuntos prediletos, deixe que o Universo, com suas Leis Perfeitas, cuide de tudo;

- Elimine paulatinamente os pensamentos e principalmente os sentimentos negativos pois essas pragas mentais, além de te deixarem de baixo-astrol, de acordo com a Lei da Atração tais emoções geram um campo energético de igual teor que constitui um terreno fértil à proliferação daquilo a que você cultiva. O Universo é impessoal e sempre irá lhe presentear com aquilo a que você se identifica, seja o bem ou o mal;
- Tenha objetivos bons e nobres e construa a sua opinião própria a respeito dos fatos, com base no bom senso e nas supremas verdades da vida;
- Amplie sempre seus horizontes estudando sempre, fazendo novos cursos, lendo conteúdos positivos em livros, revistas, internet;
- Alimente diariamente os seus sonhos e crie novos projetos e metas para sua vida, na certeza de que tudo vai melhorar, abra as portas de sua alma para receber as maravilhosas dádivas da criação que estão disponíveis, ao alcance de todos. Saiba que você não é menor que os outros perante o Universo. Você pode estar em uma situação desfavorável, produzida por fatores diversos, externos e internos, mas isso pode ser mudado a partir do momento em que você mudar o foco de suas emoções. Acredite nisso e maravilhas passarão a ocorrer em sua vida;
- Saiba que você é energia vibrante. Se você passar a produzir vibrações benéficas, suas ações passarão a ser boas e as reações serão favoráveis. Todos fomos criados para o bem, mas devemos reproduzi-lo e emaná-lo ao mundo para termos acesso ao nosso quinhão. Para se ter harmonia, torna-se necessário entrar na vibração da harmonia, para se ter alegria é necessário sermos centros geradores de alegria e assim por diante;
- Esqueça os seus fracassos e as suas derrotas passadas. Pare de dar alimento ao mal. Utilize-se dos mesmos para crescer em sua aprendizagem, reconhecendo-os como trampolim para a vitória;
- Vibre com o sucesso e com a alegria dos outros, sobrepondo definitivamente o maldito sentimento da inveja;
- Medite, ore, relaxe ou pratique qualquer técnica de autoconhecimento que o faça desligar por um pouco das coisas do mundo porque dentro de você está a chave que abre a porta para um novo mundo de infinitas possibilidades;
- Mesmo que o seu problema pareça insolúvel, acredite que há uma saída. Mesmo que você não saiba o caminho, confie na grandeza daquela Energia que te criou e te mantém com sendo maior que tudo e que todos. A chave para uma nova vida está sempre do lado de dentro e só você pode ser capaz de abri-la. Procure e encontrará porque a sua busca sincera está sendo observada e você não ficará sem resposta. NUNCA! Todos os meus artigos livros estão disponíveis para leitura online, no meu site: www.acasadoaprendiz.com . Meus artigos falam sobre as maneiras de despertar o infinito potencial humano, através de técnicas de controle mental e de uma mudança na nossa maneira de pensar e agir diante da vida. Espero que ajude a muitos. Visite meu site: www.acasadoaprendiz.com

About the Author

Meu nome é Francisco Ferreira. Sou autor de oito livros e diretor do site: <http://www.acasadoaprendiz.com> Todos os meus artigos e livros estão disponíveis para leitura online, no meu site: <http://www.acasadoaprendiz.com> . Meus artigos falam sobre as maneiras de despertar o infinito potencial humano, através de técnicas de controle mental e de uma mudança na nossa maneira de pensar e agir diante da vida. Espero que ajude a muitos.

Source: <http://www.centralartigos.com>