

Ansiedade Como aumentar a auto estima, como elevar a auto estima

Publicado em setembro 1, 2014 por [Joeverton Rodrigo](#) em [Sentido da Vida](#) // 0 comentários



Mensagem de Auto Estima

Pessimistas, auto estima baixa, vida não vale a pena o que Fazer?

Olá Pessoal, Como está essa caminhada rumo ao autoconhecimento? Espero que muito bem...

Entre na nossa lista VIP <http://joevertonrodrigocursos.com/>

Aqui é o Joeverton Rodrigo, Hoje eu vou passar valiosas dicas para vocês, dicas que me custaram horas e horas estudando o material do professor e grande pensador, umas das maiores autoridades no Brasil e no mundo, o dr Augusto Cury, venho a algum tempo estudando a teoria de inteligência multifocal e hoje vou trazer para você um assunto que vai ser de interesse de 99% das pessoas que me seguem. Muitos me perguntam isso diariamente, isso é uma das maiores causas de bloqueio mental, auto sabotagem sensação de inferioridade que existe. ...

Se preferir Assistir em Vídeo [clique Aqui](#) ou <https://www.youtube.com/watch?v=TDnv1HmzHrg>

Mais do que Frases de Auto estima, mostraremos que pessoas com **auto estima baixa tem uma péssima qualidade de vida...**

Vamos passar uma mensagem de auto estima e falar hoje do Pessimismo, auto estima Baixa, da Sensação que a vida não vale a pena, da insegurança. Você é uma daquelas

peças pessimistas? Para os pessimistas a vida não vale a pena, Para os pessimistas e para as pessoas com auto estima baixa nada vale a pena. Na verdade todos esses problemas são parte do mesmo pacote, geralmente pessoas pessimistas são inseguras, Geralmente quem tem auto estima baixa tem a sensação que a vida não vale a pena, portanto não vou abordar cada assunto separadamente mas sim dar uma visão global e como podemos resolve-los, revelarei técnicas poderosas até o final portanto veja com atenção.



mensagem motivacional auto estima

Eu fico muito triste, magoado, indignado quando vejo pessoas pessimistas com vontade de suicidar-se, ou agindo muito passivamente, sem ter controle das suas próprias emoções e pior, deixando os outros mandarem nas suas vidas, ou deixando que seus problemas, traumas e emoções conduzam a sua vida mesmo sabendo que esse não é o rumo que ela deseja tomar, mas está tão sem forças que não tem mais como lutar contra esses problemas.

Hoje de antemão quero te desejar parabéns, porque só pelo fato de você ter procurado esse vídeo já significa que você está disposto a mudar, a encarar seus problemas de frente, a vence-los, e com certeza juntos conseguiremos.

Os perdedores veem os raios da tempestade, os vencedores veem a chuva e com ela a oportunidade de cultivar.

O que você faz quando as pessoas te criticam? o que você faz quando alguém te decepciona ? Você deixa esses sentimentos de raiva, angustia, tomar conta de você? seja sincero na sua resposta...

Amigo não tenha medo da dor, os dias mais tristes da sua vida, aproveite esses dias para escrever os capítulos mais importantes da sua história...muitas pessoas viajam para diversos estados, países porém são incapazes de viajar para o lugar mais importante, que é dentro de si mesma.

Se você não se conhece, se você não sabe quem você realmente é , você não vai conseguir livrar-se desses sentimentos negativos, você precisa resolver esses problemas, encara-los, resolve-los e assim seguir a sua vida positivamente em busca do conhecimento, do auto conhecimento, esse é o único modo de conseguir uma qualidade de vida elevado.

Outra coisa, como está seu sono ? você tem dormido bem? Pessoas pessimistas não dormem bem. Pessoas pessimistas tenha uma noite de sono terrível. O erro mais comum que as pessoas cometem é levar os problemas para a cama, elas tem um problema durante o dia, não resolve esse problema consigo na hora, não para realmente para pensar naquele problema e resolve-lo e entende-lo antes de dormir, então leva o problema para a cama, e fica remoendo esse problema antes de dormir, e acaba fixando esse problema na sua mente, no seu cérebro e não dorme direito, e conseqüentemente como aquele problema não foi resolvido no dia seguinte ele vai estar na sua mente de novo. E isso vira uma bola de neve, até chegar ao estado de sentir-se inútil, transformar-se em depressão. Você tem se sentido assim? Mas você tem todas as ferramentas que precisa para livra-se desses problemas, depende única e exclusivamente de você.

Eu entendo que existem problemas que não tem como resolver imediatamente, talvez você nem saiba como resolve-lo, mas simplesmente pelo fato de você parar, pensar, confrontar, falar dentro de você mesmo, “espera um pouco deixa eu entender o porque isso está acontecendo”, colocar em um papel, traças metas, isso com certeza vai aliviar seu sofrimento.

Algumas dicas que você pode realizar para conseguir vencer esses pensamentos e sentimentos negativos...

Desacelerar o pensamento, desacelere o pensamento, vivemos em um mundo onde somos bombardeados por informação, que vem de todos os lados, televisão, rádio, internet, amigos, famílias etc... você não precisa absorver todas essas informações, não precisa tomar esses problemas para você, principalmente na televisão, noticiários que só passam coisa ruins, tragédias o que isso vai acrescentar na sua vida?

Eu ouço pessoas falando que assistem jornal apenas para sentir-se informada, mas que tipo de informação é essa que só mostra tragédias, essas informações vão ficar na sua mente, vão te acompanhar inconscientemente então a primeira dica é ELIMINA TODAS AS FONTES QUE SÓ TE FORNECEM INFORMAÇÕES RUINS, QUE NÃO VÃO ACRESCENTAR NADA A VOCÊ.

Treinar o seu eu para não levar os problemas para ser resolvido na cama, Esse passo é um dos mais importantes, eu já falei um pouco sobre ele mas vou falar mais um pouco, você deve treinar-se para resolver ou entender os conflitos antes de ir para a cama, entenda que problemas, tristezas, raivas mal resolvidas vão te causar problemas maiores depois, então nunca aja por impulso, sempre quando passar por uma situação dessas, apenas examine profundamente dentro de você, se realmente tem motivos para sentir-se assim, veja o tamanho do seu problema comparado com a eternidade, ele vai ser tornar minúsculo.

Eu gosto muito de incentivar as pessoas a colocarem esse sentimento em um papel, escrever traçar metas de como resolve-lo, e acompanhar seu desenvolvimento diariamente, isso vai ajudar bastante da sua qualidade de vida e resolução dos seus conflitos internos, então a segunda dica é TREINE-SE PARA NÃO LEVAR OS PROBLEMAS PARA A CAMA, E TENHA UMA ÓTIMA NOITE DE SONO.

Não gravitar em torno de situações que ainda não aconteceram, muitas pessoas ansiosas tem o costume de inventar problemas sem que eles realmente tenham acontecido, ou mesmo sofrer por uma determinada coisa que ela acha que pode acontecer no futuro, então definitivamente pare com isso, a vida é agora, conecte-se com o presente, planeje seu futuro com coisas boas.

Tem um Artigo sobre esse tema aqui no blog, [clique Aqui](#)

O que você pensa, o que você deseja você de uma forma ou de outra vai atrair isso para você, então o que você acha que vai acontecer se ficar pensando **que não consegue, que não pode?** Será que talvez seja por isso que sua vida está desse jeito hoje? Definitivamente mude seus pensamentos, **mude o eu não consigo, para eu consigo e veja a diferença,** então a terceira grande dica é NÃO INVENTE PROBLEMAS

Fazer micro relaxamentos durante o dia... Agora mais do que uma dica irei te passar um exercício, um exercício diário, pratique pelo menos uma vez por dia, Durante o seu dia natural de trabalho, estudo, enfim seja lá qual for sua ocupação, pare e faça micro relaxamentos, isso mesmo pare por alguns minutos, saia do local feche seus olhos, respire bem fundo, reflita sobre seu dia, reflita sobre seus sonhos, reflita sobre você.

Pense em coisas boas que já te aconteceram durante o dia, seja grato por elas, se você conseguir em algumas dessas pausas fazer alguma coisa para ajudar outra pessoa, isso é fantástico. Faça isso e veja como os resultados irão surgir, isso vai fazer com que seu cérebro acostume-se a pensar positivo, vai criar padrões no seu cérebro, então eu te desafio a fazer isso durante o seu dia, e veja os seus benefícios.

Amigo seja autor da sua própria história, se você existe pode ter certeza **o mundo precisa de você**, o universo é perfeito e se ele te criou é porque você tem que estar aqui, e ele não estaria completo sem você. **Seja autor da sua própria história, se seja feliz.**

Obtenha mais informações gratuitas, inscreva-se agora na nossa lista vip, estamos fechando a próxima turma para o nosso curso, os 12 princípios emocionais para viver feliz. Garanta sua vaga grátis agora, [Aqui](#).

Lembrando vagas limitadas, se você quer ser autor da sua própria história, controlar suas emoções clique no link abaixo

Garanta sua vaga grátis agora, [Aqui](#).

É isso ai meus grandes pensadores, paz e luz a todos, eu Joeverton Rodrigo fico por aqui, e espero que pratiquem e coloque pra funcionar todas essas valiosas dicas que acabei de passar para vocês, forte abraço.

Até mais

Joeverton Rodrigo