



AMOR- -PRÓPRIO

GUIA PRÁTICO PARA MULHERES

**Liberte-se da Insegurança,
Pratique a Autocompaixão
e Aceite a Pessoa que É**

MEGAN LOGAN

**nascente**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 9

PARTE I **FALEMOS DE AMOR-PRÓPRIO** 13

Um: A verdade nua e crua sobre o amor-próprio 14

Dois: Prepare-se para o caminho que tem pela frente 28

PARTE II **AME-SE MAIS** 43

Três: Comece no ponto em que está 44

Quatro: Descubra a autocompaixão 63

Cinco: Abandone a insegurança 82

Seis: Edifique o seu valor próprio 100

Sete: Regenere os seus relacionamentos 119

Oito: Aceite a pessoa que é 144

UMA NOTA FINAL SOBRE AMOR-PRÓPRIO 166

RECURSOS 169

REFERÊNCIAS 172



«Praticar o amor-próprio significa aprendermos a confiar em nós, tratarmo-nos com respeito e sermos bondosos e amáveis para connosco próprios.»

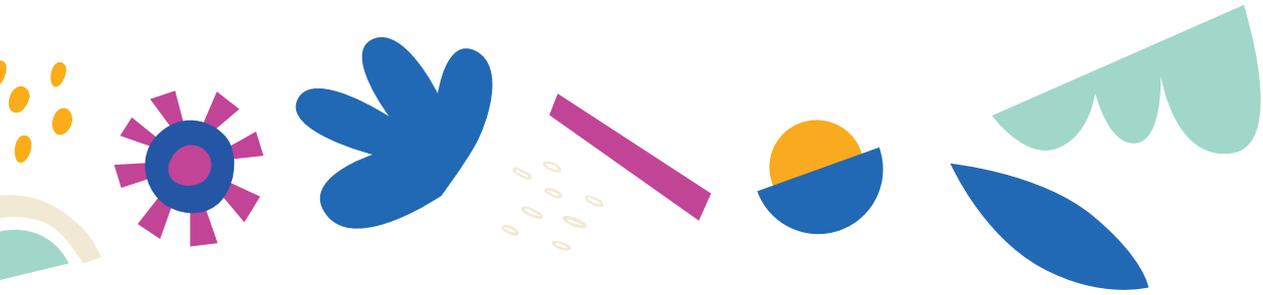
BRENÉ BROWN

INTRODUÇÃO

BEM-VINDA! É com muito gosto que vou ajudá-la a orientar-se nesta sua jornada rumo ao amor-próprio, apresentando-lhe um itinerário que a conduzirá a um melhor relacionamento consigo própria. Quero congratulá-la por dar este grande passo em frente. Nós, as mulheres, muitas vezes temos dificuldade em reservar algum tempo para nós. Este livro foi concebido não apenas para que se debruce sobre o amor-próprio e a sua importância, mas para lhe mostrar como encontrá-lo.

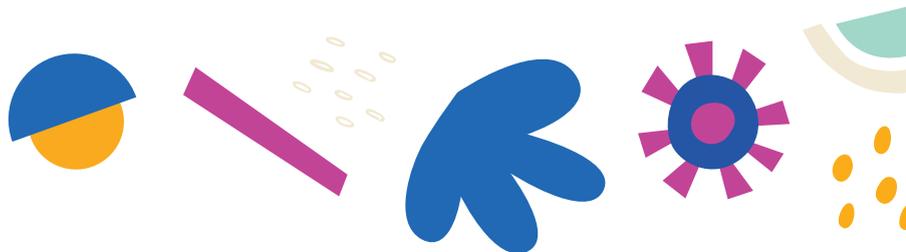
Os especialistas não se cansam de discorrer sobre a importância de nos darmos valor. Todavia, como fazer para nos amarmos simplesmente? Que bom seria se fosse tão fácil como saber a definição de amor-próprio. Descobri que o caminho para o amor-próprio deve incluir a prática intencional, com foco consciente e energia dedicada ao desenvolvimento dessas competências. Se o amor-próprio é o destino, as atividades deste livro são os postos de abastecimento ao longo do percurso. A sua disposição para praticar e completar os exercícios é o combustível que fará com que chegue ao destino.

Poderá parecer, por vezes, que este processo exige muito esforço ou simplesmente não é credível. É possível que venha a passar por lombas ou a fazer um desvio. Não faz mal, uma vez que, no que toca ao verdadeiro amor-próprio, não estamos concentradas nos resultados, mas no próprio processo. Continue a praticar! Merece-o, e este livro é um primeiro passo maravilhoso para fazer de si uma prioridade. No final, o trabalho árduo será recompensado e encontrar-se-á no caminho certo para se amar a si própria.



Ao longo da minha experiência pessoal e dos meus vinte anos como assistente social em contexto clínico, especializada em questões femininas, testemunhei em primeira mão a importância do amor-próprio. Enquanto mãe com uma profissão de assistência aos outros, dava por mim sem combustível ao final do dia, sem bateria. Esgotada, tinha vontade de me evadir recorrendo à Netflix e ao chocolate. Evitar ligações sociais por me parecerem demasiado desgastantes causou alguns problemas na minha vida, conduzindo-me ao isolamento e à sensação de esgotamento. Foi devido a estes momentos que percebi a importância de me colocar em primeiro lugar. Hoje, trabalho para ajudar as minhas clientes a fazerem o mesmo — voltarem-se para dentro e aprenderem a priorizar o amor e o cuidado para consigo próprias.

Algo de extraordinário acontece quando as mulheres aprendem a descobrir e a cultivar os seus dons e os seus pontos fortes e começam a reparar a sua própria vida. Quer esteja a recuperar de uma imagem corporal distorcida, a abandonar um relacionamento doentio ou simplesmente decidida a colocar-se em primeiro lugar, este livro fornece ferramentas e exercícios úteis para criar uma vida repleta de significado e propósito. Com recurso à utilização de afirmações e mantras, práticas passo a passo, exercícios e sugestões estimulantes, este livro incentiva o movimento em direção a um maior amor-próprio. Dito isto, é preciso entender que este livro não pretende substituir terapia, medicação ou qualquer tratamento de saúde mental e que não é vergonha nenhuma pedir ajuda a um profissional de saúde. Em vez disso, este livro de exercícios pode servir como um excelente complemento para a cura e o crescimento. Gosto de pensar nele como um ponto de partida e um mapa que lhe mostra o caminho.

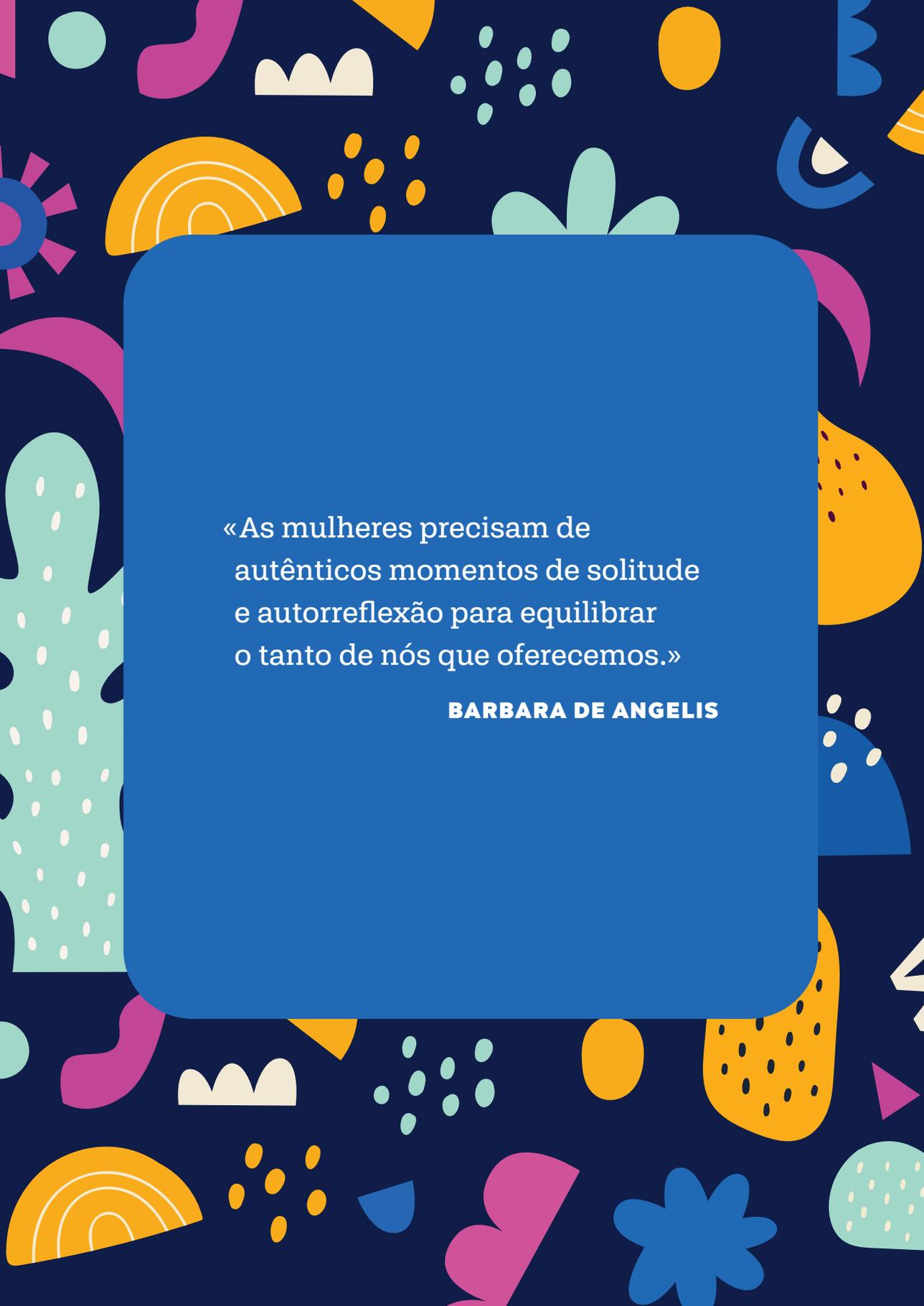


Este livro está dividido em duas partes. Na primeira parte, irá obter conhecimento a respeito do amor-próprio, ao mesmo tempo que reconhece os motivos por que é tão importante fazer dele uma prioridade. A segunda parte divide o conceito de amor-próprio em componentes separados, incluindo capítulos sobre libertação da falta de autoconfiança, prática da autocompaixão, edificação do valor próprio e criação de relacionamentos mais saudáveis, bem como atividades para praticar e incentivar a autorreflexão e inspiração.

É perfeitamente normal seguir o seu próprio ritmo; na verdade, incentivo-a a não apressar o processo. Lembre-se de que se trata de uma jornada, que conduzirá a muitos destinos, incluindo um lugar de sabedoria a partir do qual será capaz de praticar a bondade e a compaixão para consigo própria.

Tenho esperança de que, à medida que prossegue na leitura deste livro, as lições sejam pavimentadas com a sua coragem e disposição para ser vulnerável. Algumas destas atividades e sugestões introspectivas poderão ocasionalmente parecer assustadoras ou avassaladoras. Tente abrir-se e permitir que estes sentimentos estejam presentes à medida que progride e pratica as competências. Não se preocupe se lhe parecer impossível — estarei a ajudá-la, apoiando-a e incentivando-a ao longo do caminho.

Fico muito contente por viajar como copiloto enquanto a leitora cresce, aprende, repara e, em última instância, descobre a dádiva que é neste mundo. Obrigada por confiar em mim e me deixar partilhar da sua experiência.



«As mulheres precisam de
autênticos momentos de solitude
e autorreflexão para equilibrar
o tanto de nós que oferecemos.»

BARBARA DE ANGELIS

PARTE I

Falemos de amor- -próprio

Antes de iniciar qualquer jornada, é preciso termos uma ideia do ponto inicial e do destino final. A primeira etapa desta jornada implica estabelecer uma base para a compreensão do amor-próprio. Esta parte do livro de exercícios permitir-lhe-á ter tempo para refletir e identificar o que é o amor-próprio, no seu entender, e considerar áreas em que já é forte e outras áreas que precisem de desenvolvimento. A parte I proporciona o propósito da aprendizagem sobre o amor-próprio. Também serve como o «porquê» de dispor de algum tempo e criar espaço para concluir os exercícios da parte II.



UM

A VERDADE NUA E CRUA SOBRE O AMOR-PRÓPRIO

«E eu iria descobrir-me novamente. Não a mesma versão de mim que procurava, mas uma versão mais forte. Uma versão mais sábia. Uma mulher que sabia que bastava, tal como era. Uma mulher que passara por uma prova de fogo, mas que em vez de sair queimada se transformara em ouro. Uma mulher que, finalmente, depois de duvidar e questionar, lutar e labutar pelo seu valor durante anos... finalmente, finalmente percebeu que era e é e sempre fora... *suficiente.*»

MANDY HALE

Para começar, devemos em primeiro lugar aprofundar o conceito de amor-próprio, por forma a abastecermos-nos de motivação e energia. Este capítulo ajudá-la-á a inspirar-se e a preparar-se para o trabalho da parte II. Aqui compreenderá e organizará melhor o conceito difuso de amor-próprio, definindo o que é, o que não é e o que poderá parecer no quotidiano. Há um exercício de avaliação no final deste capítulo, para a ajudar a obter uma imagem instantânea do ponto em que está na arena do amor-próprio.

O QUE É O AMOR-PRÓPRIO?

O amor-próprio é o combustível que permite ao indivíduo atingir o seu pleno potencial, e está cheio de compaixão, graça e amabilidade. Abrir espaço e fazer de nós a prioridade permite-nos aceitar completa e inteiramente a nossa vida. O amor-próprio consiste em aprender a sermos bondosas connosco próprias, mesmo quando passamos por dificuldades e sofremos. É perdoarmo-nos quando cometemos erros. Amor-próprio significa priorizarmo-nos e permitirmo-nos descobrir e acreditar nos nossos dons e pontos fortes. Por vezes, significa colocarmo-nos em primeiro lugar. Por vezes, significa abrir espaço para identificarmos as nossas necessidades e desejos. Implica estabelecer limites, e estabelecer limites envolve amor-próprio. Estes dois conceitos funcionam em conjunto.

As clientes com quem trabalho têm frequentemente dificuldade em saber como se amarem a si próprias. Muitas vezes, logo na primeira sessão de terapia, as mulheres conseguem identificar fácil e rapidamente algumas das suas crenças interiorizadas, cuja base é a vergonha e a necessidade de amor-próprio, mas depois ficam emperadas, sem saberem que passos dar a seguir na direção da mudança. Ficam desorientadas, sem conseguirem orientar-se no caminho que têm pela frente.

O QUE NÃO É

Para melhor compreender o que envolve o amor-próprio, por vezes é útil refletir sobre aquilo que o amor-próprio não envolve. O amor-próprio não é a perfeição nem é ser sempre feliz. Não se baseia nas suas realizações e medidas externas de êxito. Não está enraizado na crítica baseada na vergonha ou no medo. Não humilha, mente, minimiza ou critica. Muitas vezes, as mulheres julgam que podem amar-se descobrindo defeitos e penalizando-se, como se isto as

ajudasse a tornarem-se uma versão melhor de si próprias. Se consegue identificar-se com isto, posso garantir-lhe que, no esforço de se tornar melhor através da vergonha e da autocrítica, ficará pior e desanimada, na expectativa de que alguém ou algo a resgate. O verdadeiro amor-próprio deve vir de dentro, mesmo quando estragamos tudo ou tomamos o rumo errado na vida.

PORQUE É QUE TEMOS DIFICULDADE EM AMARMO-NOS?

O amor-próprio parece um conceito bastante simples. Mas porque é que se revela tão elusivo? Todos os humanos estão programados para se relacionarem uns com os outros e pertencerem a uma comunidade. Para as mulheres, cuidar tem as suas raízes na sobrevivência. Nas primeiras sociedades caçadoras-recoletoras, as atividades das mulheres centravam-se em gerar e criar os filhos, reunir comida e bebida e proporcionar um espaço doméstico seguro. Atualmente, enquanto mulheres, damos por nós a cuidar dos nossos filhos, dos nossos pais, dos nossos amigos, dos nossos amantes. Oferecemos amabilidade e compaixão aos outros com muita facilidade, porém, temos frequentemente dificuldade em criar tempo e espaço para nos colocarmos em primeiro lugar. Talvez isto resulte de uma crença equivocada de que somos egoístas ou de que não merecemos. Talvez advenha de mensagens sociais interiorizadas, de mágoas da primeira infância ou traumas profundamente enraizados. Ou talvez muito simplesmente não tenhamos tempo para nos tornarmos a nossa prioridade.

As crenças interiorizadas de não merecimento estão enraizadas na vergonha e, onde existe vergonha, é difícil ao amor-próprio crescer. Descobri que a maioria das mulheres com dificuldade em se amarem a si próprias tem uma voz crítica interior forte. Raramente

falariam com os amigos, com a família ou inclusivamente com um inimigo da maneira como falam consigo próprias. Com o tempo, esta narrativa crítica interiorizada cria uma narrativa automática; é uma via muito percorrida, como uma grande autoestrada de oito faixas. Embora aprender a praticar o amor-próprio possa, por vezes, assemelhar-se a utilizar uma faca de manteiga para cortar ervas daninhas e abrir caminho pela selva densa, acredite que, ao fazer os exercícios deste livro e ao criar uma nova narrativa, abrirá espaço para o surgimento de um caminho mais claro e saudável.

Da mesma forma, caso tenha tido uma infância difícil, enraizada em padrões disfuncionais, o amor-próprio poderá nunca ter tido a oportunidade de criar raízes e florescer. Nunca é tarde para dar início a esse processo. Podemos aprender a amarmo-nos mesmo na idade adulta e criar alicerces novos e sólidos para o crescimento e a regeneração.

EM QUE É QUE A FALTA DE AMOR-PRÓPRIO SE MANIFESTA EM SI?

Uma mulher que sacrifica as suas próprias necessidades e os seus desejos em função dos outros provavelmente tornar-se-á uma pessoa ressentida e frustrada. No início, poderá assemelhar-se a dar e nutrir. Com o tempo, perde o sentido de identidade e fica exausta, amarga e insatisfeita.

As razões por trás da falta de amor-próprio são muitas, e as manifestações de um recipiente vazio de amor-próprio podem revestir-se de muitas formas. Os motivos poderão incluir ódio pelo próprio corpo, e as manifestações poderão envolver padrões destrutivos como dieta, compulsão alimentar e purgação, atenção compulsiva ao corpo e comparação com outras pessoas nas redes sociais. Poderá traduzir-se em ficarmos enredadas numa busca infinita por

parceiros emocionalmente indisponíveis ou inadequados, na tentativa infrutífera de nos sentirmos especiais ou desejadas. Poderá traduzir-se em permanecermos em relacionamentos prejudiciais durante muito mais tempo do que o necessário. Revela-se uma falta de amor-próprio concentrarmo-nos na descoberta de fontes externas para nos nutrirmos, o que nos leva frequentemente a sentirmo-nos ainda mais vazias por dentro.

De forma menos óbvia, a falta de amor-próprio aparece, por vezes, disfarçada de perfeccionismo, o que poderá parecer estranho à primeira vista. As realizações e o êxito não fomentam o amor-próprio? Infelizmente, quando o perfeccionismo e as avaliações externas de valor próprio assumem o controlo, o amor-próprio é atingido por uma travagem brusca. Em seu lugar, sentimentos de desvalorização assumem o controlo e conduzem-nos na direção errada, para longe do amor-próprio. Alguma vez pensou, *se ao menos conseguisse ter 100% no meu teste de Matemática; se ao menos perdesse dez quilos; se ao menos tivesse um namorado?*

Esforçarmo-nos por provar aos outros e a nós próprias que temos valor torna-se uma busca vazia e infinita que, erroneamente, se assemelha a amor-próprio. Não é. O amor-próprio é o que brilha mesmo quando *não* concretizamos os nossos objetivos ou *não* atingimos os nossos ideais de sucesso. O amor-próprio deve implicar a extensão de bondade e graça a nós próprias, independentemente do resultado. Mais à frente, terá oportunidade de pôr em prática esta ideia.

BENEFÍCIOS DE SE AMAR A SI PRÓPRIA

Imagine por um momento como seria a sua vida se realmente se amasse a si própria. O que é que mudaria se se libertasse da falta de autoconfiança, da autocrítica e do medo de não ser suficientemente boa? Imagine uma vida em que se sente completa, enérgica e pronta

para o que quer que a vida lhe traga. Imagine sentir que tem valor e um significado neste mundo. Acabou de identificar os benefícios de se amar a si própria.

Apresento-lhe cinco formas pelas quais amar-se pode mudar a sua vida:

- 1. Uma versão de si mais gentil, mais amável.** Imagine falar consigo própria de uma forma amável e compassiva. Como falaria com um melhor amigo, um *coach*, um pai ou professor. Apoiar, incentivar e perdoar permitem que a graça e a paz entrem na sua vida.
- 2. Mais energia para viver plenamente.** Libertar espaço e tempo para se nutrir e cuidar de si própria permite uma renovação da energia e um abastecimento infinito de combustível que vem de dentro. É como um poço que nunca seca.
- 3. Mais amor para partilhar com os outros.** Um chavão, mas muito verdadeiro! É difícil amar alguém como gostaria se não se amar a si própria primeiro, podendo cair num padrão de dependência ou necessidade. Amar-se mais terá um impacto positivo em todos os seus relacionamentos.
- 4. Relacionamentos mais saudáveis com entes queridos.** Sem amor-próprio para alimentar a nossa própria vida, sentiremos a necessidade de procurar noutra lugar e, por vezes, isso transforma-se na tentativa de encontrar combustível no relacionamento com outras pessoas. Infelizmente, tais relacionamentos podem tornar-se desequilibrados, repletos de necessidade, ressentimento e amargura, ao virarmo-nos para os outros para que nos façam felizes ou nos ajudem a sentirmo-nos válidas. Aprender a amarmo-nos permite-nos ter dinâmicas e expectativas mais saudáveis nos relacionamentos. Tornamo-nos as criadoras da nossa felicidade.

5. Deixamos de estar dependentes de avaliações de sucesso externas. Evidentemente, é maravilhoso ter êxito e alcançar os nossos objetivos. Quando isto é alimentado pelo amor-próprio, em vez da falta de confiança e do medo, o êxito torna-se algo para desfrutar e apreciar com gratidão e uma grande noção dos nossos dons.

O PORQUÊ DE AS MULHERES DEVEREM DAR PRIORIDADE AO AMOR-PRÓPRIO

O amor-próprio é um nutriente essencial na nossa vida. Podemos nutrir-nos plenamente praticando *self-care* e autocompaixão. O amor-próprio, enraizado no conhecimento e cultivo de pontos fortes interiores e alicerçado em valores pessoais, é essencial para o crescimento, a aprendizagem e a plenitude que advém de vivermos toda a nossa verdade. Extrapolando, a expressão «não é possível verter de um copo vazio»¹ ilustra como as nossas reservas interiores afetam a nossa capacidade de ser qualquer coisa para qualquer pessoa. Raramente, ou nunca, o amor verdadeiro se prolonga além de nós próprias se não existir uma fonte interior. Correr como uma barata tonta na tentativa de ter valor e agradar a toda a gente é fatigante e, em última análise, esgotante. Mensagens de autocrítica, embora falsamente pareçam motivar, são contraproducentes, gerando uma sensação de desligamento, ressentimento e solidão. Sem amor-próprio, surgem oportunidades para tendências prejudiciais, nomeadamente padrões de relacionamento auto-destrutivos, codependência, necessidade de agradar aos outros,

¹ Do inglês, *you can't pour from an empty cup*, no sentido de que é preciso cuidar-mos de nós próprios antes de cuidarmos dos outros. [N. T.]

vícios e autossabotagem. Quando não damos prioridade ao amor-próprio, esforçamo-nos por ser «bons o suficiente», avaliando resultados como o número na balança, a nota num teste, o número de amigos que temos. Estas avaliações ficam aquém do verdadeiro amor-próprio que vem de dentro. Dar prioridade e praticar o amor-próprio é fundamental para encontrar paz, ter relacionamentos e ligações significativas e alcançar o nosso potencial máximo. Imagine as coisas extraordinárias que podem acontecer com esse tipo de amor-próprio.

Refleta e determine as suas intenções

Antes de começar qualquer jornada, é necessário identificar aquilo que espera obter da experiência. Para o efeito, poderá ser útil abrandar, aquietar o burburinho da sua mente e descontraír o corpo, por forma a entrar em contacto com a sua sabedoria interior. Encontre um espaço tranquilo para se sentar, ler as instruções que se seguem e, então, praticar os passos seguintes:

1. Comece por fechar os olhos suavemente.
2. Respire profundamente três vezes, inspirando e expirando lentamente.
3. Pense naquilo que a levou a adquirir este livro de exercícios. Preste atenção a quaisquer impressões silenciosas ou zonas em que possa sentir-se desconfortável. Reflita por um momento sobre o que espera obter com este livro de exercícios. Pense em como se sentiria na sua pele caso se amasse totalmente. Preste atenção às mudanças que ocorrem no seu corpo e na sua respiração.
4. Relaxe e abra os olhos quando estiver pronta.

COMO COMEÇAR A SUA JORNADA DE AMOR-PRÓPRIO

Está pronta? Avancemos! Para começar, vejamos primeiro como nos prepararmos para começar a nossa jornada. Eis aqui algumas coisas de que vai precisar:

- **Tempo.** Vai precisar de dispor de um período de tempo com o mínimo de distrações. No mundo real as mulheres desempenham frequentemente muitos papéis, o que se traduz em *multitasking*. Como mãe que trabalha, lembro-me vividamente de uma vez ter amamentado o meu filho num marsúpio ao mesmo tempo que mexia molho italiano e participava numa teleconferência de trabalho. Não é o ideal para a reflexão profunda e a introspeção! Ao seguir este livro de exercícios, tente reservar nem que sejam 15 minutos para ficar sozinha e em silêncio, o que pode significar levantar-se 15 minutos mais cedo ou ir para a cama 15 minutos mais tarde. Pode até esconder o livro na casa de banho!
- **Canetas ou lápis de cor; material de trabalhos manuais.** Além deste livro de exercícios, incentivo-a a ter à mão canetas ou lápis de cor especiais. Por vezes, a utilização de uma caneta específica ou utensílios de escrita coloridos especiais pode dar vida à experiência de registar no diário. Cores, texturas e diferentes estilos de escrita são uma forma de nos lembrarmos de dar prioridade a nós próprias e tendem a tornar a experiência mais agradável.
- **Um lugar especial.** Ao iniciar este processo, é importante encontrar o espaço certo para garantir conforto e um estado de espírito descontraído. Talvez uma cadeira confortável com algumas almofadas e um cobertor sirva, ou um lugar especial na sua casa que seja silencioso e calmo. Tenho uma cliente que recorre ao quarto de vestir para ter privacidade.

- **Uma experiência ritual e sensorial.** Para melhorar a experiência, experimente acender uma vela, pôr um pouco de música relaxante, acrescentar iluminação suave, aninhar-se de pijama e beber um chá quente. A ideia é criar um ritual e uma prática intencional repleta de experiências multissensoriais. Esta atmosfera reconfortante e tranquilizadora abre-a para as possibilidades do amor-próprio.
- **Uma mente aberta e vontade de ser vulnerável.** Talvez a ferramenta mais importante ao dar início à sua jornada seja a disposição para acolher a vulnerabilidade. Quando somos honestos e autênticos conosco próprios, a criatividade, o crescimento e a cura podem florescer. Abra-se para as possibilidades e, quando se sentir assustada ou assoberbada, limite-se a observar e a reconhecer os sentimentos, respire fundo e volte novamente a sua atenção para o livro.

DESAFIOS QUE PODERÁ ENFRENTAR AO LONGO DO CAMINHO

Ao trabalhar em tópicos como o amor-próprio, por vezes, poderá dar por si numa estrada acidentada, a passar por cima de buracos ou mesmo avariado, na berma da estrada. Estes desafios podem surgir sob a forma de falta de confiança, medo, excesso de trabalho, distrações, receio de ser demasiado autocomplacente ou a sensação de não ser merecedora para sequer começar. Por favor, seja paciente consigo própria e saiba que merece. Não desista! Prossiga mesmo (e talvez principalmente) quando enfrentar tais obstáculos. Mesmo que tenha reservado tempo para ler um capítulo, mas não consiga fazer os exercícios, não faz mal. Se houver um capítulo ou uma secção do livro que lhe pareça muito difícil ou que não lhe diga nada, poderá regressar a ele quando for a altura certa ou avançar para uma secção que se adapte às suas necessidades momentâneas. Esta jornada é sua e deve, no mínimo, praticar a bondade e a autocompaixão ao utilizar este livro. Os exercícios contidos neste livro podem ser realizados individualmente, em parceria com um terapeuta ou inclusivamente com um

pequeno grupo de mulheres, para se apoiarem e incentivarem umas às outras.

NÃO ACONTECERÁ DA NOITE PARA O DIA

A cura raramente acontece de forma rápida. Na realidade, a verdadeira mudança demora tempo. Poderá ter a sensação de estar presa num carrossel, mas o crescimento nem sempre é linear — pode ter altos e baixos. Tente confiar no processo e na jornada. Seja gentil e amável para consigo própria quando se sentir impaciente e tiver dificuldade em sentir amor-próprio. Tal como a lagarta e a semente precisam de atravessar etapas para crescer e florescer, a leitora está a evoluir e a crescer, e esta é uma jornada de quilómetros e não de minutos. Permita-se aprender em cada etapa do caminho.

COMO O AMOR-PRÓPRIO PODE MODIFICAR A SUA VIDA

Amar-se a si própria verdadeiramente pode transformar a sua vida a muitos níveis. Imagine, apenas por um momento, como seria a vida se alimentada a partir de dentro, em lugar de avaliações de sucesso externas, baseadas em padrões sociais ou nas expetativas dos outros. A energia que pode vir do amor-próprio impulsioná-la-á a tornar-se a melhor versão de si própria, já não agrilhoadada à perseguição de relacionamentos sem futuro, de parceiros emocionalmente indisponíveis, a agradar aos outros, à falta de autoconfiança, ao ciúme, à inveja ou a comportamentos destrutivos. Quando a autoestima se desenvolve a partir de dentro, o amor floresce e espalha-se no mundo externo, tornando os relacionamentos mais ricos e autênticos. Com amor-próprio fica livre para cometer erros e continuar a movimentar-se pelo mundo, sempre a aprender e a crescer.

«Praticar o amor-próprio significa aprendermos a confiar em nós, tratarmo-nos com respeito e sermos bondosos e amáveis para connosco.»

Brené Brown, autora bestseller de *A Coragem de Ser Imperfeito*

Neste mundo em constante mudança, cheio de desafios pessoais e profissionais, nem sempre é fácil dar prioridade ao amor-próprio. Este guia é o primeiro passo para o fazer. Com recurso a atividades inspiradoras e que incentivam a autorreflexão, ficará habilitada a focar-se na sua saúde mental, a fazer mudanças positivas e a assumir o controlo da sua vida.

Quer esteja a recuperar de uma imagem corporal distorcida, a abandonar um relacionamento doentio ou simplesmente decidida a colocar-se em primeiro lugar, este livro fornece ferramentas e exercícios úteis para criar uma vida repleta de significado e propósito.



Duas abordagens diferentes

Aprender o que é realmente o amor-próprio e porque é tão importante, e depois libertar-se da insegurança praticando a autocompaixão.



Técnicas comprovadas

Deixe-se inspirar por afirmações, incitações e exercícios inspiradores baseados na psicologia positiva, no *mindfulness* e noutras especialidades.



Tudo o que precisa é de amor-próprio

Quer esteja a passar por um mau momento, ou queira apenas incluir práticas de autocompaixão na sua vida, este guia irá ajudá-la a atingir o seu pleno potencial.

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-821-4



9 789895 648214

Desenvolvimento Pessoal