

IRIS PÉREZ-BONAVENTURA



OLÁ,

AUTOESTIMA!

ILUSTRAÇÕES DE
PATRICIA AGÜERO



SEM MEDOS,
NEM VERGONHA!

ATREVE-TE A SER TU

BOOK
SMILE

Acredita em ti e brilharás com a tua própria luz.

ÍNDICE

Nota da autora.....	9
INTRODUÇÃO.....	13
COMO TE SENTES?.....	15
A AUTOESTIMA.....	29
1. SOU SIMPÁTICO comigo mesmo porque gosto	
de como sou.....	45
Maria.....	47
És único.....	53
Sê tu próprio.....	57
Gosta de ti mesmo.....	61
2. SOU INTELIGENTE porque desenvolvo os meus	
pontos fortes.....	77
Hugo e Daniel.....	79
Conhece os teus pontos fortes.....	84
Dá o melhor de ti.....	87
Tu tens muito valor?.....	91
3. SOU HUMILDE porque sei no que	
devo melhorar.....	105
Daniela.....	107

Conhece os teus pontos fracos	113
Não vale só queixares-te	119
E agora, o que faço?	123
4. SOU RESPONSÁVEL porque tomo decisões	141
Mia	143
Não podes controlar tudo	149
Escolhe	154
Sentes-te orgulhoso da pessoa em que te estás a transformar?	159
5. SOU CORAJOSO porque aprendo com os meus erros	177
Mateus	179
Podes enganar-te.	185
Confia em ti, tu consegues!	190
Não desistas, continua!	194
6. SOU INCRÍVEL porque sonho em grande	207
Lúcia	209
Sonha em grande.	213
Mantém sempre a esperança.	217
Luta pelos teus sonhos.	221
Mensagem para famílias, professores e cuidadores . .	233

NOTA DA AUTORA

Faço tudo **MAL**.
Não sirvo para **NADA**.
Vou **FALHAR**.
Nunca **VOU CHEGAR LÁ**.
Não **CONSIGO**.

SE TE SENTES ASSIM...

Não te vais sentir bem contigo mesmo.
Vais pensar que os outros são melhores do que tu.
Vais acreditar que não és capaz de alcançar
aquilo que te propuseres.
E, o que é pior, vais deixar de fazer coisas
por teres medo de falhar!

NÃO ESTÁS SOZINHO!

A falta de autoestima afeta pessoas de todas as idades:
crianças, adolescentes e adultos.

Apesar de achares que não, muitos dos teus colegas
e amigos sentem-se tão inseguros como tu.

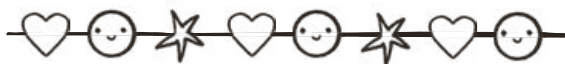


ISSO TEM SOLUÇÃO!

Se queres começar a ver-te de maneira mais positiva
e a sentir-te mais corajoso, precisas de saber que
há muitas estratégias que resultam.

Queres experimentar?

Aceita quem és, dá valor às tuas qualidades, percebe como
podes melhorar, comporta-te de acordo com
os teus valores e luta pelos teus sonhos.
Podes descobrir todas essas estratégias
e muitas outras neste livro.



NÃO DESTRUAS A TUA AUTOESTIMA!

É tão importante utilizares estratégias que te ajudem a sentires-te melhor como deixares de fazer tudo aquilo que te faz sentir mal.

Se fores demasiado crítico contigo mesmo, se te comparares constantemente aos outros, se estiveres sempre atento ao que as pessoas vão dizer, se não aprenderes com os teus erros... vais boicotar-te! Ao longo destas páginas, vais ler sobre as diferentes maneiras de nos boicotarmos e também sobre o que podes fazer para mudar isso.



QUANDO ACREDITAS EM TI, (QUASE) TUDO É POSSÍVEL!

Esforça-te por mudares o que pensas sobre ti mesmo e a maneira como sentes isso.

Começa já!



QUANDO ACREDITAS EM TI...

- Dás o teu **MELHOR**.
- Estás **MOTIVADO** para alcançares o que queres.
- Tens mais **ENERGIA E ENTUSIASMO** para fazeres aquilo de que gostas.
- Sentes-te **CONFORTÁVEL E SEGURO** com os outros, mesmo quando têm opiniões diferentes das tuas.
- Sentes que és **CAPAZ** de enfrentar situações difíceis.
- Tomas **DECISÕES**.
- Tentas procurar **SOLUÇÕES** para os problemas.
- Não **DESISTES** facilmente.
- Sentes-te **ORGULHOSO**.

ESTÁS PREPARADO PARA COMEÇAR A ACREDITAR EM TI?
AVANÇA!



INTRODUÇÃO



**COMO
TE SENTES?**

QUESTIONÁRIO

COMO ESTÁ A TUA AUTOESTIMA?

Em seguida, vais ler uma lista de frases sobre pensamentos e sentimentos.

- Se a frase descrever como te costumavas sentir, responde **SIM**.
- Se a frase não descrever como te costumavas sentir, responde **NÃO**.

Não há respostas certas nem erradas. As tuas respostas, sejam quais forem, são totalmente válidas.

1. Muitas vezes gostava de ser outra pessoa.

SIM

NÃO

QUEM ME DERA SER DIFERENTE!

2. Diante das pessoas, comporto-me como sou realmente.

SIM

NÃO

MESMO QUE ESTEJA COM OUTRAS PESSOAS, NÃO MUDO A MINHA MANEIRA DE SER.

3. Comparo-me constantemente com as outras pessoas e sinto-me mal comigo mesmo.

SIM NÃO

OS OUTROS SÃO MELHORES DO QUE EU!

4. Sou único e gosto de ser assim.

SIM NÃO

SOMOS TODOS DIFERENTES.

5. Tenho muita vergonha de falar em frente dos meus colegas de turma.

SIM NÃO

SERÁ QUE SE VÃO RIR DE MIM?

6. Sei para que coisas tenho jeito.

SIM NÃO

SOU MUITO BOM EM...

7. Preciso que as outras pessoas me digam quão bem faço as coisas, se não, não acredito.

SIM NÃO

SE NÃO ME DÃO VALOR, EU TAMBÉM NÃO O FAÇO!

8. Sinto que, se dedicar tempo e esforço a fazer aquilo de que gosto, tornar-me-ei melhor.

SIM NÃO

EU CONSIGO!

9. Não presto atenção às coisas boas que dizem que tenho.

SIM NÃO

DIZEM-ME ISSO PARA FICAREM BEM VISTOS...

10. Gosto de muitas coisas em mim.

SIM

NÃO

ACHO QUE SOU SIMPÁTICO,
AGRAVAVEL, ESPERTO...

11. Tenho vergonha de mim mesmo.

SIM

NÃO

NÃO GOSTO DO MEU
CORPO, NEM DA MINHA
PERSONALIDADE, NEM DE
NADA EM MIM!

12. Tenho uma boa opinião de mim mesmo.

SIM

NÃO

SEI QUE TENHO COISAS BOAS
E MÁS, COMO TODA A GENTE!

13. Vejo o negativo de tudo e estou sempre a queixar-me.

SIM

NÃO

TUDO ME
CORRE MAL!

14. Tento procurar soluções para as coisas que são difíceis para mim.

SIM

NÃO

NO QUE POSSO
MELHORAR?

15. Sinto que ninguém gosta de mim.

SIM

NÃO

NINGUÉM QUER
ESTAR COMIGO!

16. É impossível controlar tudo.

SIM

NÃO

ALGUMAS COISAS NÃO
DEPENDEM DE MIM.

17. Tenho muita dificuldade em tomar uma decisão.

Dou demasiadas voltas ao assunto.

SIM

NÃO

NÃO SEI
O QUE FAZER...

18. Tenho orgulho em mim quando ajudo os outros.

SIM

NÃO

ADORO FAZER O BEM!

19. Não sei dizer «não» e acabo por fazer o que os outros querem.

SIM

NÃO

CUSTA-ME DIZER «NÃO» PORQUE, QUANDO O FAÇO, SINTO-ME MUITO MAL.

20. Consigo tomar uma decisão e levá-la a cabo.

SIM

NÃO

CONFIO EM MIM MESMO.

21. Exijo muito de mim: tenho de ser perfeito!

SIM

NÃO

DETESTO COMETER ERROS!

22. Quando me engano, peço desculpa.

SIM

NÃO

DESCULPA, NÃO VOLTO A FAZER ISSO.

23. Se alguma coisa não me corre bem, fico facilmente desanimado.

SIM

NÃO

JÁ NÃO AGUENTO MAIS!

24. Sei pedir ajuda quando preciso.

SIM

NÃO

NÃO COMPREENDO ISTO! VOU PERGUNTAR AO PROFESSOR.

25. Se me deparo com um problema difícil, desisto.

SIM

NÃO

NÃO VALE A PENA
TENTAR!

26. Gosto de pensar na pessoa que vou ser.

SIM

NÃO

VOU SER MÉDICO,
BOMBEIRO, FUTEBOLISTA...

27. Sinto que não vou alcançar nada.

SIM

NÃO

DE CERTEZA QUE
NÃO ME VAI CORRER
BEM!

28. Se me esforçar, posso conseguir muitas das coisas que desejo.

SIM

NÃO

VAI CORRER BEM!

29. Acho que nunca vou tornar o meu sonho realidade.

SIM

NÃO

É IMPOSSÍVEL!

30. Tenho confiança em mim.

SIM

NÃO

POSSO MUDAR
AS COISAS!

RESULTADOS: AVALIA A TUA AUTOESTIMA!

Para poderes avaliar a tua autoestima, segue estas instruções:

PASSO 1

Usa um lápis para escreveres um 0 ou um 1 ao lado de cada uma das perguntas anteriores, consoante sejam:

Perguntas ÍMPARES (1, 3, 5...):

- Cada **SIM** vale 0 pontos.
- Cada **NÃO** vale 1 ponto.

Perguntas PARES (2, 4, 6...):

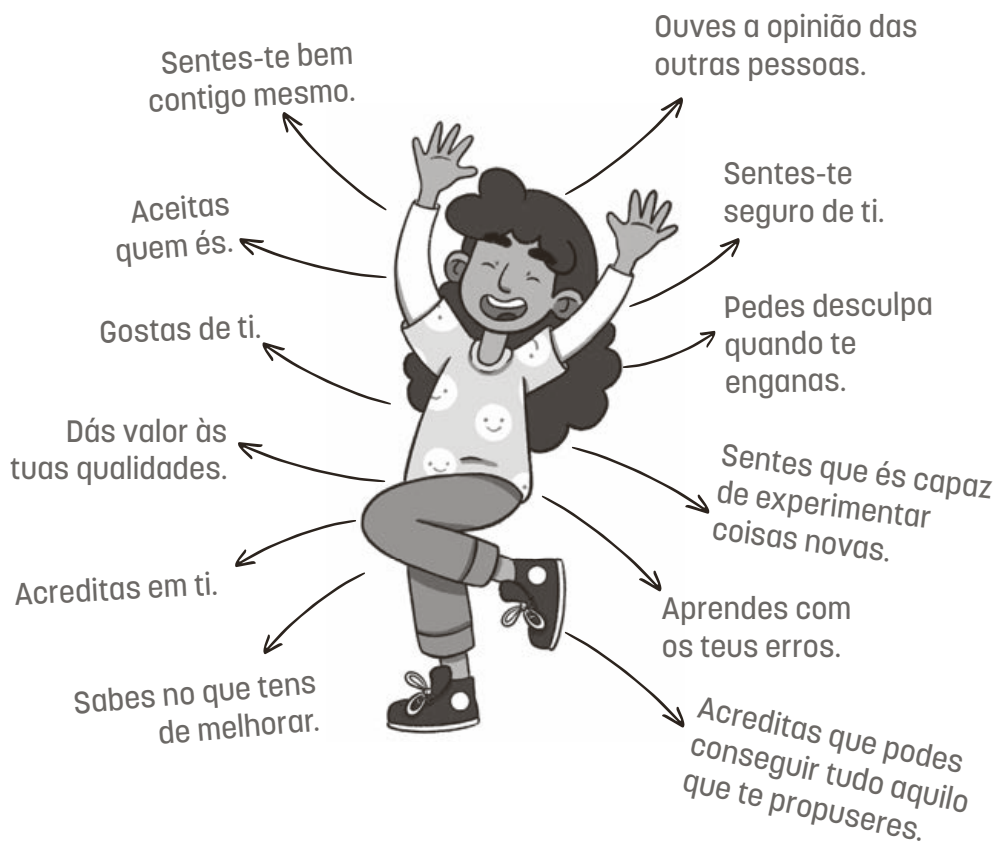
- Cada **SIM** vale 1 ponto.
- Cada **NÃO** vale 0 pontos.

PASSO 2

Soma todos os pontos que obtiveste. Quantos tens no total?

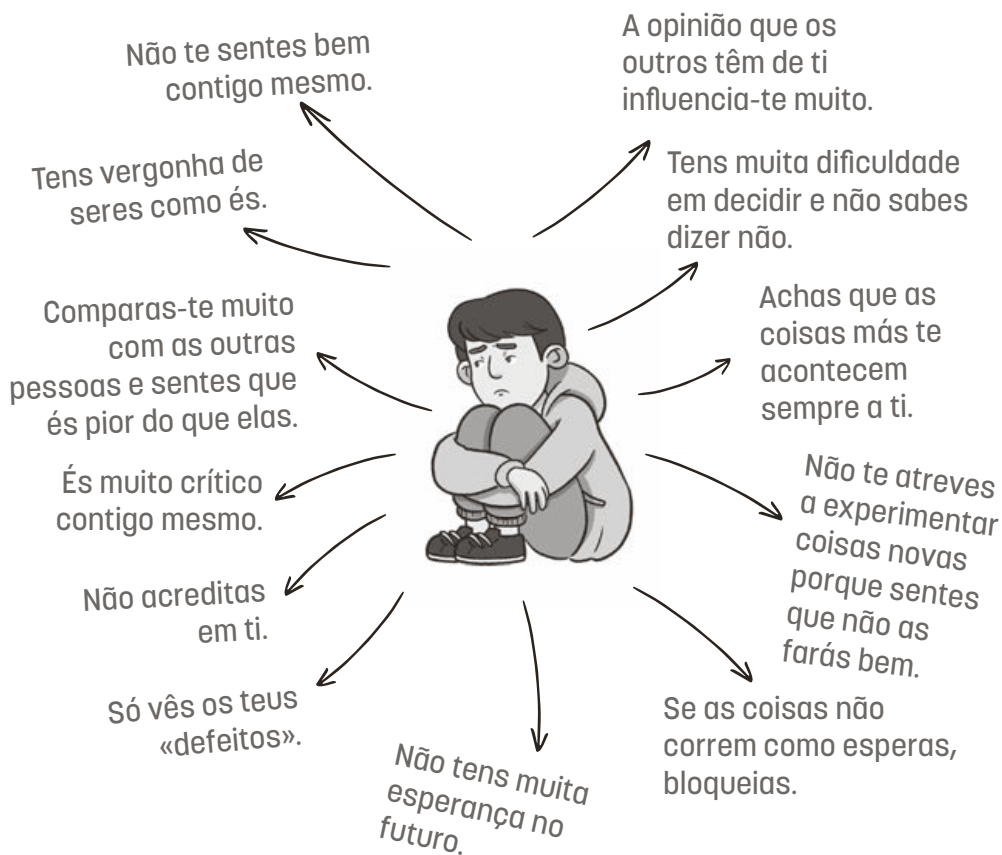
25 OU MAIS PONTOS:

Parabéns! Neste momento, tens uma boa autoestima, a chamada **AUTOESTIMA SAUDÁVEL E POSITIVA**.



ENTRE 25 E 5 PONTOS:

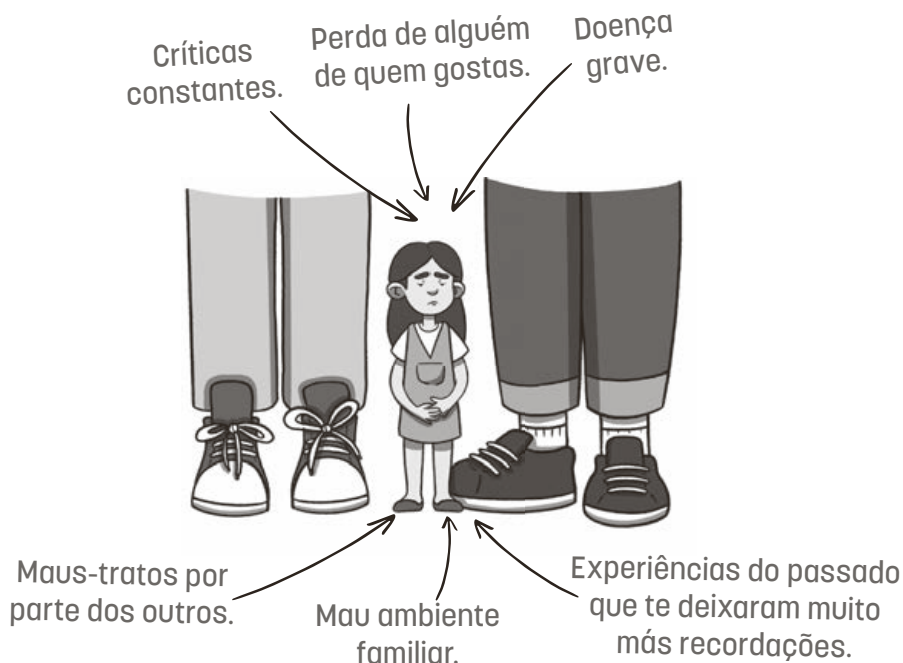
Atenção! Neste momento, tens uma **AUTOESTIMA BAIXA E NEGATIVA**.



A boa notícia é que és tu que **CONSTRÓIS** a tua autoestima! Tens o poder de mudar como te sentes contigo mesmo. **Começa a acreditar em ti!**

MENOS DE 5 PONTOS:

Cuidado! Neste momento, tens uma **AUTOESTIMA MUITO BAIXA E MUITO NEGATIVA**. Certamente, passaste ou estás a passar por situações difíceis.



Se viveste alguma destas situações, vais sentir que és diferente das outras pessoas. O facto de seres diferente não significa que sejas pior, pelo contrário! **Podes ser muito mais FORTE.**

Aproveita essa força para ACREDITARES EM TI MESMO, no que vales, em quem és e no que podes conseguir, apesar dos problemas.

COMO GANHAR CONFIANÇA E SEGURANÇA EM TI MESMO?

As perguntas do questionário estão ordenadas de acordo com os capítulos do livro. Podes lê-lo seguindo a ordem dos capítulos ou começar por aqueles que te ajudem mais.

- **SOU SIMPÁTICO** comigo mesmo porque gosto de como sou.
Perguntas 1-5.
- **SOU INTELIGENTE** porque desenvolvo os meus pontos fortes. Perguntas 6-10.
- **SOU HUMILDE** porque sei no que devo melhorar.
Perguntas 11-15.
- **SOU RESPONSÁVEL** porque tomo decisões.
Perguntas 16-20.
- **SOU CORAJOSO** porque aprendo com os meus erros.
Perguntas 21-25.
- **SOU INCRÍVEL** porque sonho em grande.
Perguntas 26-30.

Se dedicares tempo e esforço, em poucas semanas, **verás a mudança!**

HABILIDADE: DESCOBRE QUEM ÉS

SABIAS QUE...

O **autoconceito** é a imagem que tens de ti mesmo.

OBJETIVO:

Descreve como és.

ATIVIDADE:

Escreve os adjetivos que melhor definem a tua personalidade:



EU SOU...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



É IMPORTANTE QUE SAIBAS QUE...

- Refletires sobre quem és vai ajudar-te a dares valor a ti mesmo e a entenderes que és **único**.

SENTES QUE
NÃO ENCAIXAS? ♡

CUSTA-TE
FAZER ESCOLHAS?

ACHAS QUE OS
OUTROS SÃO MELHORES
DO QUE TU? !!

Se a resposta é **sim**, chegou o momento de travares esses pensamentos e **começares a valorizar-te**.

Porque **és único!**

Este livro vai ajudar-te a compreender quem és, a orgulhar-te dos teus pontos fortes, a aceitar os teus pontos fracos, a ganhar confiança, a relativizar, a aprender com os teus erros e, acima de tudo, **a nunca desistir de perseguir os teus sonhos**.

É O MOMENTO – SEM MEDOS NEM
VERGONHAS! **OLÁ, AUTOESTIMA!**

OLÁ,
MUDANÇAS!

Um livro para compreender a montanha-russa que é a adolescência. Com ferramentas e recursos desenvolvidos por especialistas, convida-te a trabalhar conceitos-chave de forma prática e simples.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt

penguinkidspt

10+

ISBN: 978-989-589-990-6



9 789895 899906