



Prática para Autoaceitação

Esta é uma prática simples de conclusão de sentenças que permitirá que você comece a explorar a questão da autoaceitação em sua própria vida. As perguntas foram extraídas do livro “Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo” de Nathaniel Branden.

Pegue um caderno e, no alto da página, escreva: Às vezes não gosto de mim quando... – e então escreva de seis a dez conclusões, o mais depressa possível. Mais uma vez, não se preocupe se elas são ou não literalmente verdadeiras. Não se censure, ou você não aprenderá nada.



Agora complete as sentenças abaixo:

Uma das coisas de que não gosto em mim é:

Uma das coisas de que gosto em mim é:

A coisa de que menos gosto em mim é quando:

A coisa de que mais gosto em mim é quando:

Minha mãe me deu uma visão de mim mesmo como:

Meu pai me deu uma visão de mim mesmo como:

Quando não me sinto amado:

Quando me sinto orgulhosos de alguma coisa que ninguém entende ou para a qual ninguém liga:

Se eu tivesse de admitir o quanto secretamente gosto de mim:

O bom quando finjo não gostar de mim mesmo é:

O que assusta quando admito que, apesar dos defeitos, gosto de mim é:

Estou começando a ficar consciente:

Se o que eu estou escrevendo for verdade:

Se eu quisesse respirar fundo e me permitir vivenciar a: