

Escola: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

# *Autoestima*

A autoestima é o conjunto de crenças, percepções, avaliações e pensamentos que temos sobre nós mesmos, a avaliação que fazemos com base em nossas experiências. Já a baixa autoestima implica uma percepção negativa sobre si mesmo, e é um fator que pode nos limitar na nossa vida diária.

A verdade é que, em muitas ocasiões, os pacientes não sabem como identificar que eles sofrem de baixa autoestima. Alguns dos principais sintomas que podem nos alertar que nossa autoestima não é a melhor são os seguintes:

- não tenho confiança em mim mesma;
- não expesso meus gostos ou opiniões por medo de ser rejeitada
- não me sinto digna das coisas boas da vida;
- preciso muito da aprovação dos outros;
- eu vejo outras pessoas como superiores a mim e eu gostaria de ser como elas;
- eu quase nunca estou feliz com o que faço porque acho que poderia ter feito melhor;
- eu não me sinto feliz;
- tenho dificuldade em dizer não e impor limites;
- penso em minhas fraquezas e quase nunca paro em pensar em minhas forças;
- eu me sinto nervosa a maior parte do dia;
- é praticamente impossível tomar a iniciativa;
- eu me sinto quase constantemente avaliada em situações sociais;
- me sinto culpada;
- eu não me sinto atraente;
- eu invejo a vida dos outros;
- eu sinto que não tenho nada para contribuir.

Se você se sentiu assim em várias ocasiões, você tem uma baixa autoestima. Vamos tentar melhorar a autoestima com alguns exercícios para que você comece a valorizar-se e a acreditar em si mesma.

Vídeo sobre autoestima: <https://youtu.be/ccH8W0Oi5jc>

## Autoestima – Banda Calypso

Tem dias que a gente se sente  
Como se nada mais valesse a pena  
Tudo se torna insignificante  
A vida fica tão pequena

Andei por tanto tempo assim  
Tão deprimida, destruída por dentro  
Quase que eu pego um caminho sem volta  
Graças a Deus eu acordei em tempo

Não adianta ficar lamentando  
Se alguém destrói os sonhos da gente  
O que eu mais quero é sair desse clima  
Recuperar minha autoestima  
Urgentemente  
É hora de reconstruir  
É tempo de recomeçar  
É muito cedo pra desistir de viver  
É hora de se ter juízo  
Deixar pra trás o prejuízo  
Apertar o rec no que passou  
Esquecer

Consertar por dentro, o que se quebrou  
Pra que eu possa enxergar com outros olhos o amor  
E curar por dentro, acreditar  
Que depois da tempestade o arco-íris virá  
Vai clarear!

<https://youtu.be/bkvsvJWh4n4>

1 - Qual a mensagem que essa música quer passar?

-----  
-----

2 - O que o compositor da música quer dizer com "Apertar Rec no que passou"?

-----  
-----  
3 - O que o trecho "Tudo se torna insignificante, a vida fica tão pequena" quer dizer (significa)?

-----  
-----  
4 - Qual mensagem o compositor quis passar quando fala "Não adianta ficar lamentando se alguém destrói os sonhos da gente"?

-----  
-----  
5 - De acordo com a música, o que significa Autoestima?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
6 - Se pudesse acrescentar uma nova estrofe na música, qual seria?