

The background features a gradient from dark blue at the top to a lighter, more vibrant blue at the bottom. It is filled with numerous out-of-focus light blue and white circular spots, creating a bokeh effect. A dense, horizontal band of fine, bright blue particles or dust-like specks stretches across the lower half of the image, adding a sense of depth and movement.

AUTOESTIMA, ANSIEDADE E CRENÇAS LIMITANTES

Pensamentos Automáticos



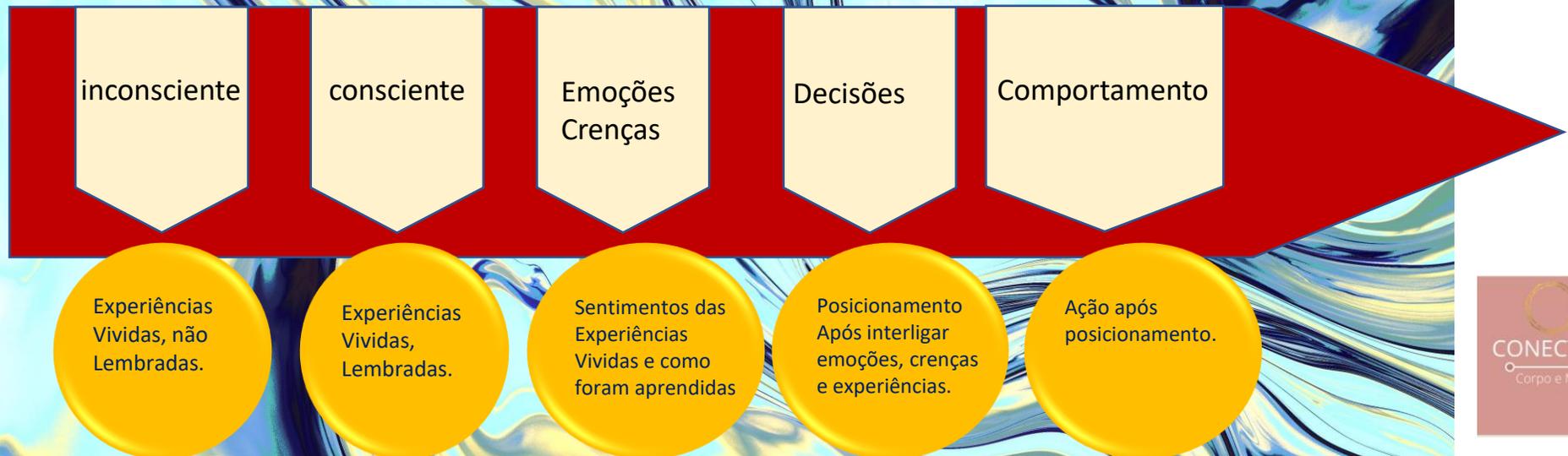
Os pensamentos automáticos fazem parte da maneira como pensamos, podemos no entanto observá-los e averiguar se trazem crenças limitantes.

A observação consiste em tornar perceptível a forma como se pensa em variados momentos e se afetam ou não decisões e percepções sobre si, outras pessoas e situações.

Pensamentos e Padrões



Ao se observar poderá identificar padrões de pensamentos e emoções, que geram comportamentos consoantes, em resposta aos conteúdos internos e de estímulos do meio ambiente.



Pensamentos, ações e Padrões

inconsciente

Os conteúdos do inconsciente não são de fácil acesso, mas interagem com o consciente através de sonhos, insights e algumas técnicas por exemplo e podem ser trabalhados com acompanhamento psicanalítico ou psicológico.

Muitos fatos e situações ficam inseridos no inconsciente, embora o acesso seja difícil, os resultados podem ser observados, pela forma como agimos.

A maior parte do que experimentamos e aprendemos principalmente na infância ficam no inconsciente e têm relação na forma como atuamos nas fases posteriores.

Pensamentos, ações e Padrões

consciente

Os conteúdos do consciente são de mais fácil acesso, usados para decisões e avaliações cotidianas. Os pensamentos automáticos e elaborados fazem parte do consciente.

Fatos e situações ficam também inseridos no consciente, assim como julgamentos e percepções. As experiências registradas na memória acessível se interligam com emoções, análises, sensações, vontades, decisões, reações, etc.

Pensamentos, ações e Padrões

Emoções e
Crenças

Tanto as emoções quanto as crenças são utilizados como meio de interação com o meio ambiente, nas decisões, escolhas, percepções que mantemos.

Se uma emoção for positiva ou negativa, aprende-se com estas experiências, nem sempre conscientes. As crenças, se limitantes podem afetar a maneira como interagimos e pensamos sobre determinadas situações e envolve a autoestima e autopercepção. A maneira como nos percebemos e como percebemos o que nos cerca envolvem emoções e crenças que mantemos.

Pensamentos, ações e Padrões

Decisões

Ao analisarmos algo, decidimos nossas ações, positivamente ou negativamente.

As decisões se pautam nas emoções, crenças, valores, percepções e pensamentos que mantemos. O conjunto define como nos comportamos diante das situações, seja de forma positiva ou negativa, de acordo com os conteúdos internos e externos que desempenham variados papéis.

Pensamentos, ações e Padrões

Comportamento

Às vezes os comportamentos são observados com maior facilidade. Quando automáticos ou quando se observa apenas os resultados e não a fonte, pode gerar um não entendimento do que levou ou leva à determinados tipos de comportamento.

A autopercepção e interação com o meio ambiente permite compreender como nos comportamos e o que há de conteúdo a ser mantido, alterado ou gerenciado para melhorias ou permanência de estado. Somos seres em construção, aprendendo entre erros e acertos, entender os elos para uma mudança comportamental é essencial.

AUTOESTIMA, ANSIEDADE E CRENÇAS LIMITANTES

A baixa autoestima pode gerar ansiedades e estas podem ter conexão com crenças limitantes aprendidas geralmente entre a infância e/ou adolescência. A percepção dos pensamentos e comportamentos evidenciam quais crenças tem-se mantido ao longo do tempo, num padrão comportamental. Que pensamentos mantem? Já os observou?

Pensamentos e Padrões



Avalie seus pensamentos, como acontecem diante de situações variadas, que são alvo do seu interesse inicial. Quais provocam a baixa autoestima, geram ansiedade e limitam que alcance algo?



Exemplos de pensamentos

Não sou capaz

Perfeccionismo

Não tenho idade para isso...

É sempre difícil para mim

Costumo escolher errado

Quando os pensamentos e padrões são limitantes, importa revê-los. Desafios são comuns à todos nós, insegurança, incertezas, incapacidade de controlar certos aspectos da vida. Não se torture ou se veja como inadequado diante do que lhe importa. Observe suas conquistas e o quanto percorreu, trace possibilidades, entenda que não há o “momento certo”, mas que há o momento de iniciar algo que para você é certo, para caminhar até onde deseja.

Autopercepção e Autoestima



Às vezes reolhar, ressignifica. Suas escolhas têm bases como as mostradas aqui, mas não significam que não podem ser trabalhadas com auxílio profissional, pelo contrário. Transformações são possíveis quando há a compreensão dos gatilhos e padrões.

Não sou capaz

Como pode
Se capacitar?
Através de auxílio
profissional,
Vivências, cursos,
Traçando metas.
Depende do objetivo.

Perfeccionismo

Mudanças são
processos, dê-se
tempo. A direção
importa para que
tenha resultados, que
podem ser
aprimorados com a
prática

Não tenho
idade para
isso...

Para escrever
capítulos novos,
a idade independe.
Que história quer
agregar ao seu
presente e futuro?

É sempre
difícil para
mim

Faça um
planejamento,
saia da zona de
conforto e precise
o que se quer
alcançar com
detalhes, permitindo
oportunidades.

Costumo
escolher errado

Que escolhas tem
feito? Como
realiza suas
escolhas? Avalia as
consequências,
oportunidades,
restringe suas ações?

Autopercepção e Autoestima



Procure não se cobrar, comparar com outras pessoas ou Imaginar cenários que não aconteceram. São fontes de ansiedade. Cada um é autor de sua história e novas experiências, oportunidades, percepções realistas permitem um melhor centramento.

Este material traz um conjunto de informações que não excluem acompanhamento profissional, para a situação que deseja alcançar. Busque auxílio, tenha paciência com os processos de percepção e mudanças. Busque diminuir os julgamentos internos, visar a qualidade de vida é essencial para o equilíbrio. A quebra de círculos viciosos podem gerenciar a ansiedade atual. Pense em dedicar tempo à qualidade de vida, através de uma rede de apoio, lazer, meditação, exercícios físicos, pausas e descanso, alimentação equilibrada, etc. O autocuidado faz parte do gerenciamento da autoestima. Não deixe a mente engessada pelos acontecimentos passados ou por excesso de preocupação com o porvir. Muna-se com os meios necessários para seus objetivos, estipule metas e submetas menores como passo a passo até uma meta final. Anime-se e comemore suas vitórias. Valide seus sentimentos, eles dão base ao que de fato lhe importa.