

## Uma Nova Abordagem para reforçar a auto-estima!

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE

O nível de sucesso que você tem na vida depende de como você vê a si mesmo e seu lugar no mundo. Se você apreciar e aprovar a si mesmo dentro de si mesmo, então você vai conseguir muito mais sucesso e obter mais experiências felizes do que se você "bater-se" constantemente.

É realmente tudo sobre seu nível de auto-estima, ou dito de outra forma, trata-se de sua auto-estima.

Desenvolver auto-estima elevada não é apenas sobre o sentimento bom, embora este seja um motivo digno e útil para o fazer. Quando você aumenta a sua auto-estima, sua vida muda toda em positivo e, muitas vezes, de formas inesperadas.

O nível de sucesso e abundância que você está experimentando agora em sua vida está em proporção direta à sua auto-estima ou a falta dela!

Sabia que você pode alterar seus pensamentos e seus sentimentos de tal maneira que você começa a aprovar a si mesmo e, assim, aumentar seu nível de auto-estima?

Existem algumas coisas simples que você pode começar a fazer agora que vai ter um efeito tremendo e positivo na sua vida, num futuro muito próximo. Tente estes simples passos para você e ser capaz de chegar às suas prioridades conclusões sobre a existência de eficácia.

### 1. Desenvolver a auto-aceitação.

Você deve começar hoje a aceitar a si mesmo por quem você é; "verrugas e tudo"!

Muitos de nós somos mais críticos sobre a nossa aparência, inteligência, capacidade de atrair o peso, etc, e "bater-nos para cima" constantemente. Parece natural para nós mesmos e na sociedade em que vivemos ainda muitas vezes encarado como uma virtude - mas não é! Portanto, a tentativa de mudar o padrão de auto-crítica parece quase impossível para muitas pessoas, porque eles têm feito isso por tanto tempo. No entanto, é mais fácil de conseguir do que você imagina.

Lembre-se de um evento que aconteceu que você aceita integralmente. Muitas vezes, é útil pensar em um momento em que você não estava exatamente feliz com um resultado ou que não foi perfeito, mas você ainda aceita plenamente para o que era.

Adquira o sentimento deste evento. Quando você sentir esses sentimentos de aceitação pressione o polegar e o indicador juntos. Repita este procedimento várias vezes durante vários dias.

Isso vai servir como âncora para o sentimento de aceitação, o gesto físico de tocar o polegar e o dedo.

### 2. Âncora de Aceitação para si mesmo.

Criar uma imagem visual de si mesmo em sua mente e toque com o dedo indicador e o polegar juntos para evocar os sentimentos de aceitação você ancorado a esse gesto.

Imagine todas as coisas que você gosta em si mesmo e executar a mesma ação. Faça isso várias vezes durante vários dias até que a âncora esteja estabelecida e os sentimentos de aceitação para a sua imagem de si mesmo.

### 3. Decida-se aprova.

Prática que autoriza a si mesmo. É apenas uma decisão. Decida-se agora para deixar de ir a sua desaprovamento e convidar a sentimentos de aprovação - que é apenas uma escolha. Escolha agora a aprovação de si mesmo - por

nenhuma razão!

Pratique os três passos e sua vida começará a mudar de forma mágica! &nbsp;  
<http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

## Sobre o Autor

<http://www.controlemental.com/?ref=hcattonar>

Source: <http://www.artigopt.com>