

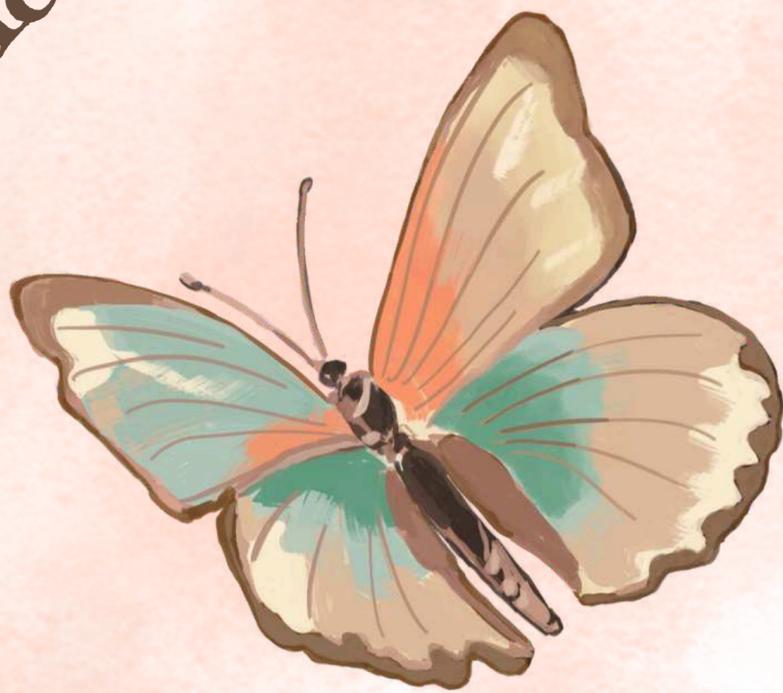


Joana Fernandes



Um Amor

chamado EU



Guia prático que vai melhorar a sua vida



Joana Fernandes

Um Amor

chamado EU

Guia prático que vai melhorar a sua vida





“Nunca subestime o poder de cuidar de si mesmo. O amor próprio é a fundação de uma vida feliz e realizada.”-



Índice:

Como desenvolver o Amor Proprio.....	6
Como pode cuidar mais de si.....	7
Dicas para desenvolver o amor próprio.....	8
1. Coloque-se em primeiro lugar.....	8
2. Conheça os seus limites.....	9
3. Livre-se do perfeccionismo.....	10
4. Deixar de se comparar com os outros.....	11
5. Faça o que precisa de ser feito.....	12
6. Crie hábitos positivos.....	13
7. Fale consigo com amor.....	14
Diário de sonhos.....	19
Nível Físico.....	21
Nível mental.....	24
Nível Emocional.....	27
Dicas que ajudam a nível espiritual.....	29
-Meditação.....	32
-Conexão com a Natureza.....	32
-Práticas de autoconhecimento.....	33
-Participação em grupos e retiros.....	33
-Promover a gratidão.....	34
-Atividades relaxantes.....	34
Contribuindo para a sua superação pessoal.....	35 -
Estabeleça pequenos desafios.....	35
-Competir apenas contra si mesmo.....	35
-Ser resiliente.....	36
-Evitar os pensamentos negativos.....	36
-Aprender técnicas de visualização.....	37
-Ser constante.....	37
-Comemorar vitórias.....	38
Atitudes tóxicas a serem evitadas	39
- Ser negativo.....	39
-Esperar de braços cruzados.....	40
-Não acreditar na vitória.....	40
-Culpar Terceiras pessoas.....	40
-Não pedir ajuda.....	41
Crescimento Constante: O Caminho para a Superação.....	43
Coragem vs. Medo: A Perspectiva de Roberto Tranjan.....	43
Os Três Tipos de Medo Segundo Brendon Burchard.....	44

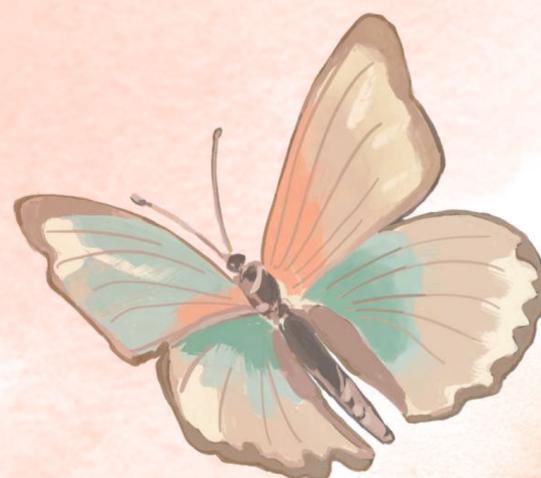




Índice:

Viva no presente.....	50
Pratique sempre o amor-próprio.....	51
Mensagens de amor.....	52
O Amor Próprio e a Ansiedade.....	53
Como o Amor Próprio ajuda a reduzir a ansiedade.....	54
Reduzir o stress e a ansiedade.....	55
Aumento da Autoestima e confiança.....	56
Exemplos de práticas de autocuidado.....	57
Limites saudáveis	59
Exemplos de limites saudáveis.....	60
Assim como o Girassol nós também podemos ir em busca disto.....	63
Inteligencia Emocional, como pode aumentar o amor próprio.....	67
Quais são os 5 pilares da inteligência emocional.....	68
Autoconhecimento.....	69
Diário das emoções.....	70
Controle Emocional (ou Autocontrole/Auto regulação):.....	74
Auto motivação.....	75
Empatia.....	76
Habilidades sociais.....	77
Frases inspiradoras.....	81
Conseguindo ser feliz.....	82

-



Como desenvolver o amor próprio?

A resposta a esta pergunta, na verdade, é simples: cuidando de si.

E não estou a referir-me a uma tarde num spa ou a um jantar com um grupo de amigas (embora isto também fosse perfeitamente válido).





Então, como pode, afinal, cuidar mais de si?

Você será sempre a pessoa mais indicada para saber o que a faz sentir-se cuidada, mas o seu autocuidado deve ter como ponto de partida as sugestões que agora lhe deixo.

Vou explicar-lhe a seguir, não desista já..





Dicas para desenvolver o amor próprio

1. Coloque-se em primeiro lugar

Se já vimos que amor próprio e altruísmo podem conviver pacificamente, é altura de analisar os seus desejos e necessidades.

Faça uma lista com aquilo que é importante para si no seu dia a dia.

Dessa lista de desejos e necessidades, quais são aqueles que não está a conseguir garantir? E porquê? Por fim, pense em estratégias que lhe permitam ir ao encontro desses desejos e necessidades. Quanto mais relevantes forem para o seu dia a dia, mais importante é garantir que os consegue satisfazer.



2. Conheça os seus limites



Só assim vai conseguir colocar-se em primeiro lugar. Para conhecer os seus limites, invista no seu autoconhecimento. Quanto mais se conhecer, melhor vai saber até onde pode ir sem comprometer o seu bem-estar físico, mental e emocional.

Os seus limites são só seus, não os compare com os de outras pessoas, por mais que as circunstâncias lhe pareçam semelhantes.

Porém, conhecer os limites que a ajudam a fazer escolhas que a beneficiam pode não ser suficiente. É importante comunicar esses mesmos limites aos outros e saber dizer “Não” quando é preciso. Para isso, pode querer treinar a sua comunicação e assertividade.

