



8 Passos para melhorar sua *autoestima*

Super^o

Ginástica para o Cérebro



AUTOESTIMA: APRECIAR O ENVELHECER

Amor próprio na terceira idade

Independentemente de se ter 10 ou 60 anos, uma boa autoestima ajuda na saúde e na autorrealização, evitando problemas como fobias, medos, dificuldades, depressão. Por isso, ter uma autoestima elevada é fundamental para desfrutar de um envelhecimento de qualidade.



ISSO SIGNIFICA:

- * Conservar-se íntegro, física e psicologicamente;
- * Ser mais seletivo nos seus relacionamentos, rodeando-se de pessoas que lhe fazem bem e transmitem bons pensamentos. Mesmo que a rede de amizade de uma pessoa mais idosa seja, normalmente, menor em quantidade, é sempre marcada por relações de grande afinidade, companheirismo e sinceridade;
- * Evitar que certo preconceito da sociedade interfira na sua admiração por você mesmo. Não crie opiniões acerca de você mesmo baseado no que os outros pensam;
- * Fazer atividade física para garantir uma modificação no esquema corporal e – automaticamente – se tornar mais ativo, flexível e saudável;
- * Cuidar da higiene e da aparência física: mantenha os cabelos cortados e pintados. Use maquiagem e perfume, e capriche na limpeza das roupas;
- * Melhorar o convívio com a família (filhos e netos) e com os amigos.





Um idoso saudável e com a autoestima alta pode dedicar mais tempo para realizar as coisas que gosta e aprender habilidades novas, aproveitando a grande vantagem que a melhor idade proporciona: a sabedoria.

Essa recuperação da autoestima dá voz aos idosos, influenciando-os em sua forma de viver e de encarar a sociedade – não apenas no que diz respeito à saúde, mas também na busca pelo entretenimento e nas exigências sobre o espaço público.

E COMO MELHORAR
A AUTOESTIMA ?

8 SIGA ESTES PASSOS



1 Cultive uma atitude positiva em relação a si mesmo, reconhecendo suas qualidades e defeitos e tendo sentimentos positivos em relação ao passado. Procure ter relacionamentos afetuosos, satisfatórios e de confiança nos outros. Preocupar-se com o bem-estar próprio e dos outros, ser capaz de ter empatia, afeição e intimidade constroem relações positivas com as pessoas que o cercam.



2 Procure resistir a pressões sociais para pensar e agir de determinada forma, por exemplo, vestindo-se como quiser e como se sentir confortável. A roupa que usamos diz muito sobre quem somos. Se quiser usar algo que ache bonito, use! Confie no seu gosto e peça também a opinião de pessoas em quem você confia. Avalie a si mesmo e regule seu comportamento com base em seu próprio julgamento, sem se preocupar tanto com as expectativas e avaliações dos outros.

8 SIGA ESTES PASSOS



3 Dê um presente para você mesmo. Utilize efetivamente as oportunidades em torno de si escolhendo ou criando contextos adequados às suas necessidades e valores pessoais. Por exemplo: matricule-se num curso de dança; viaje com seus netos, com amigos; procure uma massagem, um restaurante diferente; vá ao estádio de futebol para ver aquele jogo do seu time de coração.



4 Tenha perspectivas ou crenças que deem significado e um sentido de direção à vida que está por vir e à vida que passou. acredite que a vida tem um propósito, metas e objetivos.

8 SIGA ESTES PASSOS



5 Rodeie-se de pessoas boas e busque sempre a companhia de pessoas que lhe proporcionem bem-estar. Fazer amigos é uma excelente forma de manter corpo e cérebro ativos.



6 Pratique esportes. Do mesmo modo que ter uma alimentação equilibrada e dormir por volta de 8 horas por dia faz muito bem, ter uma vida ativa ajuda a manter a saúde do corpo. Além disso, as atividades físicas potencializam os efeitos dos estímulos que damos ao nosso cérebro.

8 SIGA ESTES PASSOS



- 7** Estimule sua mente. Aprender coisas novas e manter-se atualizado sobre o que se passa na sociedade são formas de exercitar os neurônios, mantendo seu cérebro ativo. Isso pode fazer você se sentir mais inteligente e conectado.



- 8** Cultive um senso de desenvolvimento contínuo. Esteja aberto a novas experiências, faça uma lista de hobbies ou coisas que lhe dão prazer e inclua-os em sua rotina. Reveja seus planos, adote novos projetos e planeje formas de executá-los e perceba melhora em si mesmo e em seu comportamento com o passar do tempo. Apreciar as mudanças é uma forma de refletir e se autoconhecer.

Agora que você já entendeu qual a importância de uma boa autoestima, não perca tempo e coloque os 8 passos em prática!

CONSTRUA
UMA MANEIRA
INCRÍVEL DE
VIVER!





Supera

Ginástica para o Cérebro

No SUPERA, além da autoestima, você pode conquistar mais concentração, raciocínio, criatividade, memória e mente saudável.

Faça como milhares de pessoas e conquiste muito mais você também!

Curtiu?

Baixe agora mesmo os outros e-books da nossa série Cérebro Saudável por Toda sua Vida, **CADASTRE-SE** no site e garanta sua **AULA GRÁTIS!**

EU QUERO!

