



**André Lima**  
EFT Practitioner



## **EFT e Autoestima**

**10 Coisas importantes sobre autoestima que você precisa saber**

Este material é gratuito. Você pode e deve compartilhar enviando-o para quem desejar. Não é permitido copiar o conteúdo parcialmente nem modificá-lo. Mesmo sendo gratuito, este material é propriedade intelectual do autor, protegido pela Lei n.º 9.610/98.



**André Lima** - Especialista em Desenvolvimento Pessoal e Profissional com aplicação da Técnica EFT, **EFT Practitioner**, Terapeuta Holístico e Engenheiro. Tem fomentado a **Qualidade de Vida** das Pessoas através de seus Cursos, Palestras e Treinamentos de formas **Presenciais** (Em várias Cidades Brasileiras como São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Salvador, Belo Horizonte, Curitiba, Recife, Porto Alegre, Campinas, Joinville, Florianópolis, Blumenau e outras) e **On-line** (Via internet para todo o Brasil e o restante do mundo), bem como por meio de **atendimento/consulta individual** On-line (Via internet). Com sua larga experiência e determinação já beneficiou e continua beneficiando milhares de Pessoas no mundo inteiro com a \*EFT.

Olá!

Grato pela confiança em Baixar e Ler este material.

Este material contém informações valiosas que podem realmente fazer uma grande diferença em sua vida. Venho realizando diversos Cursos, Palestras e Treinamentos por todo Brasil (e o resto do mundo também, On-line...) através da aplicação da Técnica EFT e sempre objetivando fomentar a qualidade de vida das pessoas. Os resultados alcançados são sempre muito expressivos e gratificantes. Por isso, resolvi fazer este pequeno E-book com seis Artigos, de minha autoria, sobre EFT e Autoestima e distribuí-lo gratuitamente para que eu possa ajudar ainda mais pessoas.

Os resultados que podem ser obtidos através da utilização da EFT, seja para auto aplicação ou aplicação em terceiros, supera, na maioria absoluta das vezes, as expectativas das Pessoas. É possível liberar profundamente questões emocionais enraizadas que nos causam sofrimento e sabotam nossas vidas.

Você entenderá melhor os Artigos deste E-book se baixar e estudar nosso Manual Gratuito de EFT. Para Baixar nosso **Manual Gratuito de EFT**, [clique aqui](#).

Desejo, sinceramente, que aproveite ao máximo todos os benefícios deste Material e do Manual Gratuito de EFT, bem como fique plenamente satisfeito.

Bem, é isso. Quanto mais você utilizar a EFT, observando os detalhes ensinados no nosso Manual Gratuito de EFT e em nossos Cursos, mais terá benefícios.

Abraços!

André Lima – **EFT Practitioner**

[www.eftbr.com.br](http://www.eftbr.com.br)

[www.andrelimaeft.com.br](http://www.andrelimaeft.com.br)

[www.facebook.com/eftbr](https://www.facebook.com/eftbr)

## **Conteúdo:**

Identificando a autoestima baixa .....	5
O impacto das críticas na autoestima .....	7
O impacto das ações e palavras na autoestima das crianças .....	9
Autoestima e abundância financeira .....	12
Autoestima e perfeccionismo.....	15
Exercício para autoestima.....	17
Autoestima - Ciúmes e projeções inconscientes .....	19
Autoestima - Porque as ofensas e julgamentos incomodam tanto .....	21
Autoestima: a diferença entre culpa e responsabilidade.....	24
Autoestima e vergonha do passado.....	27

## Identificando a autoestima baixa



Primeiro gostaria de explicar o termo "autoestima" conforme a língua portuguesa. Não sou profissional na matéria, mas gostaria de esclarecer um ponto. Muitas pessoas usam o termo "baixa estima" – fulano tem "baixa estima" eu tenho "baixa estima" – quando na verdade querem dizer "baixa autoestima", que é o contrário de "boa autoestima" ou "autoestima alta".

Vamos analisar primeiro o termo "autoestima". "Autoestima" significa a estima, a consideração que a pessoa tem por si próprio. O termo "auto" tem o mesmo sentido que na palavra autoconhecimento - o conhecimento que a pessoa tem de si mesmo. O mesmo vale para autocontrole (controle de si mesmo), autoconfiança (confiança em si mesmo) etc.

Observe que "Auto" é diferente de "Alto" – este último é o contrário de baixo. Então, se você quer dizer que alguém não tem autoconfiança, você pode falar "fulano tem uma autoconfiança baixa ou pequena, ou uma baixa autoconfiança (soa estranho assim?). Se você quer dizer que alguém tem muita autoconfiança, você pode dizer que fulano tem uma autoconfiança alta.

Bem, chega de português.

Somos afetados constantemente por interferências externas. Quanto mais baixa for a nossa autoestima, mais seremos afetados.

O que seriam essas interferências? São coisas que acontecem independente da nossa vontade, muitas vezes provocadas por terceiros: críticas, frustrações, erros, fracassos, rejeição, mágoa, culpa etc.

Observar a sua reação diante desses fatores vai dizer muito pra você a respeito da sua autoestima. Pessoas que se magoam facilmente, sentem muita culpa, não aguentam ser criticadas, ficam com raiva por qualquer coisa, não sabem lidar com frustrações, erros, fracassos, sentem-se rejeitadas, desistem facilmente de tudo... dão sinais de problemas na autoestima.

Obviamente, todos são afetados, em maior ou menor intensidade. O ideal é que esse nível de incômodo seja o mínimo possível pra que não cause transtornos na sua vida.

Outros sinais que indicam existir pontos fracos na autoestima: criticar e julgar os outros, rejeitar e tratar mal as pessoas, ter necessidade de ser o centro das atenções, ser arrogante, necessidade de se gabar, contar vantagem, colocar outras pessoas pra baixo...

Observe que normalmente não percebemos que esses comportamentos estão ligados à fragilidades emocionais que a pessoa carrega. A gente chega a pensar que essas pessoas se acham superiores e que teriam até um excesso de autoconfiança.

Pode até ser que elas pensem que se acham superiores. Mas quando alguém critica, rejeita, coloca alguém pra baixo, é arrogante, se gaba demais, por mais confiante que a pessoa possa parecer agindo dessa maneira, na verdade, por trás de tudo isso, existem muitas fragilidades na autoestima.

Quem é “vítima” de pessoas assim normalmente se afeta bastante. E por que somos afetados? Porque todos nós temos pontos fracos na nossa autoestima.

Outros pontos importantes de se observar: ter dificuldade em receber elogio e se colocar pra baixo (mesmo quando é de forma bem humorada, fazendo piada de si mesmo), viver contando pobreza e dificuldades, se achar feio, contar defeitos físicos, timidez, se sentir vítima da vida e dos outros, colocar a própria profissão pra baixo, ter pena de si mesmo, ser perfeccionista demais, se culpar quando algo dá errado, não se perdoar pelos erros, fazer coisas para agradar os outros contra a própria vontade... essa lista pode não ter fim.

Achei um testequinho na internet de uma edição da revista Veja de 2007 que tem umas perguntas interessantes pra você avaliar sua autoestima, [clique aqui](#).

Muitas pessoas ao receber um elogio, logo discordam ou falam sobre um defeito que têm. Enquanto uns estão sempre contando vantagem e sendo arrogantes, outros estão sempre se colocando pra baixo. Nesses casos, pelo senso comum, é mais fácil a gente perceber que essa pessoa tem problemas na sua autoestima.

Pare então para observar como as pessoas estão tratando você e como você vem reagindo quando não é tratado da forma que gostaria.

Observe também o que você fala a seu respeito no seu diálogo mental interno ou na conversa que você tem com outras pessoas. Tudo isso vai dar a você muitos indicadores sobre como anda sua autoestima.

Quando somos criança não temos muita escolha e somos afetados de uma forma muito contundente pela forma como somos tratados pelos outros, especialmente nossos pais e outras figuras importantes. Podemos, por isso, desenvolver uma autoestima frágil, baixa.

Vou escrever em outra oportunidade a respeito do estrago que pode ser causado na autoestima de uma criança com atitudes e comentários (mesmo aquelas atitude e comentários que são aparentemente “inocentes”), gerando consequências negativas na vida adulta.

Essas marcas podem ser profundas e vão influenciar o seu comportamento pelo resto da vida. A não ser que você tome consciência do conteúdo emocional que está guardado e que possa trabalhá-lo no intuito de dissolver e liberar.

Fazer isso sozinho pode ser difícil e demorado. Felizmente, hoje existem ferramentas terapêuticas maravilhosas que ajudam a identificar e dissolver esse conteúdo emocional, acelerando de forma exponencial o seu crescimento pessoal. A EFT pode te ajudar bastante!

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**

## O impacto das críticas na autoestima



Duas coisas que certamente influenciam bastante o comportamento das crianças são as críticas e elogios. Os exemplos dados pelos adultos também influenciam bastante as crianças, mas vamos focar nesse artigo nas críticas e elogios para entender como elas afetam o desenvolvimento do ser humano.

Tudo que é dito com emoção para uma criança tende a gerar nela uma emoção correspondente. Essas emoções, por sua vez, criam marcas e ficam armazenadas dentro da criança, de forma consciente ou inconsciente. Quando algo é dito com um sentimento bom, gera uma memória boa, mas, quando o que é dito vem com um sentimento negativo, a criança armazena aquela impressão. As emoções tem um poder de gravar dentro de nós sensações, pensamentos, imagens e sentimentos que podem nos acompanhar pelo resto da vida.

É fácil perceber a força com a qual as emoções ficam gravadas no nosso campo emocional. Uma lembrança específica da nossa infância de um momento onde recebemos carinho dos nossos avós nos trará um bom sentimento. Aquela emoção ficou gravada e até hoje provoca bem estar; a lembrança será gostosa de ser revivida. Por sua vez, a lembrança de uma surra que levamos quando criança, pode trazer sensações bem desagradáveis ao ser lembrada. Esse é o poder que as emoções tem de imprimir em nós sensações boas ou ruins.

A partir desse princípio, para criar um ser humano saudável emocionalmente, cheio de bons sentimentos, seria ideal gerar na criança muitos momentos repletos de boas emoções. Elogios feitos com ênfase, com sorrisos e afagos, são ótimos para impregnar a criança com bons sentimentos. Através desse amor que a criança recebe, ela vai se fortalecendo e aprende a amar a si mesma desenvolvendo uma excelente autoestima.

Já as críticas e repreensões deixam marcas emocionais negativas, pois elas vem carregadas de sentimentos negativos dos pais: raiva, frustração, decepção e medo muitas vezes. Conforme já vimos, isso vai imprimir vários sentimentos negativos na criança, que vão se somando uns aos outros. O acúmulo dessas emoções vai gerar problemas mais complexos, baixando a autoconfiança e autoestima da criança.

O problema é que na maioria das famílias, o elogio costuma ser raro. E quando é feito, é com pouco entusiasmo, sem emoção, deixando poucas marcas positivas na criança. Já quando se trata de críticas e repreensões, estas vem carregadas de sentimentos negativos. No final das contas, o balanço geral no histórico da vida da criança, vai haver muito mais marcas negativas do que positivas.

Existe ainda a crença de que os acertos e bons comportamentos da criança deveriam ser normais, por isso, não se vê razão para elogiá-los. Sendo assim, a criança tira um boa nota e não ouve nada de positivo. Mas, se tirar uma nota baixa dentre as boas, é provável que ouça críticas ou comentários nos quais os pais demonstram sentir a frustração e decepção.

E assim somos bombardeados desde pequenininhos por nossos pais inconscientes, que por sua vez também foram criados desse forma. Aprendemos a valorizar e dar

mais atenção as coisas negativas, gerando mais sentimentos negativos, e a ignorar as coisas positivas.

Criamos então um ser humano crítico consigo mesmo, que tem dificuldade em ver suas próprias qualidades, mas que consegue enxergar mil defeitos em si mesmo. Aumenta a auto cobrança, a auto depreciação e os sentimentos de menos valia. Toda essa negatividade se refletirá em problemas de relacionamento, dificuldades de crescimento profissional, insegurança sobre o caminho a seguir na vida e inúmeras questões que são afetadas pela nossa autoestima.

Felizmente podemos limpar essas marcas emocionais que ficaram impregnadas das críticas e repreensões. É dessa forma iremos melhorar a nossa autoestima com a utilização da EFT. Acessamos as memórias impregnadas de emoções negativas e usamos a EFT para dissolver todos esses sentimentos. O resultado é a diminuição da auto crítica, auto cobrança, aumento da paz interior e da confiança em si mesmo. Dessa forma podemos nos ajudar profundamente.

Será que é possível dar limite as crianças sem críticas e repreensões? Sim. Dar limites é saudável, ajuda a criança e se desenvolver e a respeitar os outros. Na verdade, é essencial, as crianças precisam de limites e respeitam pais que sabem dar a limitação na medida certa. Esse é um tema que exigiria mais explicações. O que é importante agora, é apontar a diferença entre o que é dar um limite, e o que é criticar e repreender. As críticas e repreensões vem carregadas de julgamentos e sentimentos negativos dos pais: raiva, frustração, decepção, tristeza... Já o limite, esse vem de forma firme e clara, sem culpa ou qualquer outra emoção negativa. O programa de TV por assinatura da "Supernanny" dá aulas valiosas sobre como agir dessa forma. Aprendo muito sobre comportamento humano ao assistir o programa.

Para aqueles que tem filhos ou que pretendem ter, é importante ficar atento para não repetir a velha forma de criticar e destruir a autoestima dos filhos. E para aqueles que já perceberam os erros e ficam se culpando por isso, perdoem a si mesmos. Certamente fizeram o melhor que sabiam fazer. Nunca é tarde para mudar e começar a elogiar. A culpa traz apenas consequências negativas e dificuldades em lidar com os filhos e colocar limites com firmeza. Alias, a EFT é excelente também para eliminar sentimentos e culpa. Já ajudei muitas mães a se relacionar melhor com os filhos a partir da liberação de sentimentos de culpa.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**



## O impacto das ações e palavras na autoestima das crianças



Sempre que chega algum cliente para trabalhar problemas de autoestima, sejam eles graves ou não, encontramos várias raízes no passado, no relacionamento com os pais, professores e outras figuras importantes.

São coisas que os adultos não têm consciência e, muitas vezes, não têm a intenção, mas que podem mexer profundamente com a autoestima da criança, provocando sequelas pelo resto da vida.

Desde já adianto que as sequelas e as raízes podem ser curadas, ainda mais quando se faz um trabalho bem feito com a EFT, para que não seja necessário carregar problemas pelo resto da vida.

Algumas coisas parecem bobagem, mas podem causar grandes marcas. Vou exemplificar. Tive uma cliente que apresentava dificuldades de relacionamento no presente com amigos e com homens (namorados ou candidatos a namorado). O relacionamento atual familiar com os pais e irmãos era muito bom, harmonioso e saudável. Eu procuro investigar no presente, se tem dificuldade com alguém para depois ir para o passado. Bem, no presente estava tudo certo. Porém, investigando o passado, descobrimos algo aparentemente bobo, mas que teve uma grande repercussão na autoestima.

O que ocorria era o seguinte. A minha cliente quando era criança chegava em casa para contar para mãe fatos da escola e da sua vida que ela achava engraçado e super interessantes. A mãe, ao ouvir as histórias, tinha uma reação apática, não achava muita graça ou dava uma risada meio forçada apenas para simular interesse. A filha percebia isso e ficava na dúvida: será que minha história não foi interessante? Aí ela ouvia alguma coleguinha comentar que contou a história para mãe e que a mãe morreu de rir. Ela mesma quando ia para a casa das amigas, sentia que quando contava histórias, a reação dos adultos era muito diferente.

As consequências disso para a cabeça infantil da minha cliente foram as seguintes: "Eu conto uma história e minha mãe nem acha interessante. Eu não sou uma criança interessante. Se nem minha mãe acha que sou interessante, quem vai me achar?"

A partir daí, vejam as consequências que ela relatou. Quando era criança, se escondia, não queria fazer amizades porque pensava: "as pessoas não vão gostar de mim nem vão me achar interessante". Quando cresceu e começou a ter vida social mais intensa, sempre lhe vinham pensamentos do tipo: "o que é que fulano (a), que é uma pessoa tão legal, pode ver em mim pra querer ter amizade comigo? Eu me sinto inferior, não entendo como eles podem gostar de mim..." E o que acontecia é que ela mesma começava a sabotar os relacionamentos de amizade. Começava a tratar mal as pessoas, recusar convites e assim os amigos iam se afastando.

Quando conhecia algum rapaz interessado nela, ela ficava normal, conseguia conversar e ser divertida. Mas no momento em que ela começava a se interessar

pelo rapaz, começava a tratá-lo mal, com atitudes infantis e pequenas grosserias para afastá-lo. O que estava por trás desse comportamento que parece totalmente ilógico era o seguinte: "eu não sou um pessoa interessante e ele é uma pessoa muito legal, logo mais vai descobrir quem eu realmente sou e aí vai se desinteressar. Já que vai ser assim, eu mesma vou dar um jeito de afastá-lo para não ter que ser rejeitada depois."

Estes pensamentos, a princípio, não são claros. São vozes internas sutis e ao mesmo tempo extremamente poderosas que influenciam o comportamento de uma forma muito intensa. Perceber esses pensamentos e sentimentos exige muitas vezes reflexão. O trabalho terapêutico ajuda bastante a identificá-los e a EFT pode ser utilizada para eliminar a força emocional de todos eles.

Veja como algo aparentemente tão pequeno pode afetar uma criança. As crianças precisam de atenção e muitos elogios para fortalecer sua autoestima. As críticas devem ser abandonadas, evitadas ao máximo. Isso não significa ser permissivo e deixar a criança fazer tudo que quer. Impor limites também é ajudar a criança a crescer. Mas, a princípio, o que deve ser feito é: elogie, aprecie tudo que é bom na criança e não dê atenção aos comportamentos negativos.

O que acontece com isso é que a criança vai reforçar cada vez mais a parte positiva e vai abandonar cada vez mais os comportamentos negativos, pois estes não ganham atenção. Tudo que você dá atenção tende a crescer. Por isso, escolha elogiar, apreciar os pontos positivos e eles vão crescer. Isso pode ser usado em todas as áreas: adestrar cães, se relacionar com o marido, filhos, colegas de trabalho, empregados...

O que aprendemos a fazer é justamente o contrário. Sempre que vemos um comportamento que julgamos negativo, repreendemos, damos atenção. E sempre que vemos um comportamento positivo, o elogio é escasso ou mesmo inexistente. Existe ainda o pensamento: não fez mais que sua obrigação em agir da forma correta e, por isso, não tem que ter elogio!

Outra cliente relatou grandes dificuldades de relacionamento com a filha que já era adulta. Muita raiva na relação e vários problemas sérios. Ela tinha uma determinada expectativa sobre a filha, queria que ela crescesse mais e mais profissionalmente. Isso é natural, não é mesmo? Sim, mas quando a filha não atingia suas expectativas... ela ficava com raiva, muita raiva. Se arranjasse um relacionamento que considerasse "inferior" falava que não gostava do namorado, que ela era uma idiota por se relacionar com tal pessoa. Muitas críticas, muitas mesmo. O resultado? A filha fazia justamente tudo que ela odiava. Quanto mais atenção ao negativo, mais ele cresce.

Ela afirmava que fazia tudo pela filha, deu a melhor educação. Eu acredito que ela fez o melhor que pôde, o melhor que seus conhecimentos intelectuais e emocionais permitiram, obviamente. Perguntei se ela elogiava e incentivava a filha quando era criança. Ele disse "sim, sempre que ela tirava um nove, por exemplo, eu parabenizava e dizia: parabéns minha filha, mas... você consegue tirar dez, tenho certeza!".

Falei, então, pra ela que a mensagem recebida pela criança era: "mesmo que eu faça o melhor que posso, minha mãe nunca fica plenamente satisfeita. Tudo que eu faço nunca é o suficiente, sempre fica faltando algo."E ela me confirmou que a filha falava exatamente isso dela.

Nesse caso, a pessoa pode desenvolver dois tipos de comportamento. Um deles é ficar tentando a vida inteira conseguir uma aprovação plena da mãe, fazendo tudo para agradá-la e nunca chegando ao resultado desejado, gerando raiva, rejeição, culpa, frustração, sentimentos de insegurança em outras áreas etc. Outro comportamento que pode ser adotado é: "tudo que faço não é suficiente mesmo, eu vou é chutar o pau da barraca e fazer tudo contra, só pra fazer raiva, pra descontar a frustração e raiva que sinto, ela é minha mãe, quero testar e ver, ela deveria me aceitar de qualquer forma". E aí você já pode imaginar as consequências de tudo isso...

Você pode utilizar a EFT para limpar todo e qualquer tipo de sentimento negativo. Com relação a seus pais, é possível eliminar tudo que ficou guardado por não atingir suas expectativas. Com relação aos filhos, é possível limpar toda frustração, mágoa e raiva por eles não se comportarem da forma você gostaria. Isso cura relacionamentos, transforma vidas!

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**

## Autoestima e abundância financeira



A forma como nos sentimos a respeito de nós mesmo tem reflexos importantes na nossa qualidade de vida e influencia bastante, inclusive, a nossa vida financeira: o quanto ganhamos no presente, o quanto podemos ganhar no futuro e o quanto gastamos.

A maneira como a pessoa se relaciona com o dinheiro (o quanto ela ganha e como vive) pode nos revelar vários aspectos da sua autoestima.

Parece um tanto óbvio. Quanto melhor minha autoestima, mais eu me sinto competente e merecedor e, sendo assim, vou aproveitar melhor as oportunidades que surgem. Melhor ainda, vou criar oportunidades (aliás, em outro momento vou escrever um texto sobre isso: criar oportunidades ao invés de esperar). Isso se reflete na vida pessoal e profissional e termina trazendo um maior retorno financeiro.

Vou exemplificar melhor como problemas na autoestima podem influenciar nos ganhos de alguém. Eu trabalhava como engenheiro, tinha minha própria firma. Depois de um processo emocionalmente bem complicado, comecei a buscar várias terapias para cuidar de mim mesmo, até que conheci a EFT. Foi quando decidi mudar de profissão, pelos resultados que eu via a técnica proporcionar e pela facilidade que tinha em utilizar o método.

Pois bem, procurando pessoas que conhecessem a técnica aqui em Recife, não tinha ninguém. No Brasil inteiro, fuçando pela internet, raríssimas pessoas conheciam a EFT. Comecei a pensar em ministrar cursos. Mas logo me vinham pensamentos do tipo: quem sou eu pra me meter a ensinar? Tem gente melhor que eu, mais competente, mais experiente, eu sou muito novo, e isso e aquilo... Assim eu ficava buscando outras pessoas que pudessem ministrar cursos, que tivessem interesse de se juntar a mim e não encontrava.

Comecei a ficar mais atento aos pensamentos que eu estava tendo a meu respeito. Racionalmente comecei a analisar e pensar: "eu entendo da técnica, tenho vontade de ensinar, sei que muita gente vai se beneficiar e gostar assim como eu gostei. Então por que não eu mesmo começar a ensinar?" Usei a própria EFT para melhorar os pensamentos, para sentir emocionalmente que era possível, não só no nível racional. E foi o que aconteceu.

Já estava no Orkut com uma comunidade ensinando sobre a técnica, depois marquei curso em Recife e depois comecei a ministrar cursos em outras cidades. Aos poucos fui inserindo novas capitais e hoje tenho cursos agendados em Recife, São Paulo, Rio, Brasília e Curitiba. Esse ano irei adicionar outras cidades. A renda

dos cursos hoje é fundamental no meu trabalho. Melhorou bastante minha condição e me dá liberdade de não necessitar atender todos os dias.

Passei a escrever textos, criei um manual gratuito (quem era eu pra pensar em escrever e ensinar as pessoas???) Hoje, quem conhece a EFT no Brasil, provavelmente já ouviu meu nome ou conhece meu site. E tudo partiu de uma melhora no meu próprio pensamento, na minha autoestima. Se eu ficasse preso no pensamento anterior, hoje poderia estar reclamando: "ah como é difícil ganhar melhor".

Gosto de citar o meu exemplo para demonstrar que qualquer pessoa que tenha uma autoestima baixa pode mudar certos pontos e começar a viver uma vida bem melhor. A EFT ajuda a fazer a essa mudança de uma forma muito mais fácil e rápida. Ainda bem que reconheci minhas dificuldades e assim pude usar ferramenta para o meu benefício.

Quando você começar a pensar "por que justamente eu para esse cargo, esse trabalho melhor, esse salário mais alto...?" Inverta o pensamento e pense "e por que não eu???" Se dê a chance, se torne um bom merecedor e recebedor. Escrevi um texto que trata da questão de se tornar um bom recebedor, [clique aqui](#):

Observe se você anda justificando, arranjando desculpas e razões que parecem bem plausíveis e verdadeiras para você se manter no patamar que você está financeiramente. Nossa mente consegue pensar em todo tipo de "prova" de que é difícil ou impossível mudar: eu sou muito novo, eu sou muito velho, fulano que tem muito mais experiência não conseguiu, a situação do país é difícil, eu não tenho dinheiro pra investir, eu preciso me preparar mais, tem que ter muita sorte, tem gente muito melhor que eu, eu não tenho sorte, essa profissão ganha pouco mesmo etc. A maioria pensa, pensa, pensa, e não toma atitudes pra mudar, até porque nem acredita que é possível, acha que depende de sorte ou do acaso.

Algumas pessoas ganham bem mas não conseguem ter uma vida financeira equilibrada. Outras chegam a viver uma situação caótica, mesmo com uma renda excelente.

Tive uma cliente que se mantinha numa situação financeira bem apertada. Investigando um pouco e descobrindo aspectos emocionais sérios de autoestima, foi fácil entender o motivo. Passava horas no telefone (ligando pra celular inclusive) pagando contas exorbitantes. O motivo? Não conseguia ficar sozinha, se sentia abandonada, o telefone era como um vício para aliviar a solidão. Ajudava financeiramente vários familiares que, na verdade, podiam muito bem se virar sozinhos. O motivo? Medo de ser rejeitada, culpa, pena das pessoas, não conseguir se colocar em primeiro lugar... Com uma autoestima desse jeito, mesmo tendo um aumento de 100% no salário, a pessoa dá um jeito de continuar apertada; é só gastar mais... e isso é sempre possível.

Acho o tema financeiro muito interessante. Está diretamente ligado à parte emocional, mesmo que isso parece estranho. O patamar financeiro é também

fortemente influenciado por crenças e sentimentos que as pessoas têm com relação ao dinheiro. Tenho vários artigos sobre esse tema no meu site. Este ano vou lançar um curso sobre prosperidade e como usar a \*EFT para trabalhar esse tema. Bem, vou ficando por aqui. Em breve, mais textos sobre autoestima.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**

## Autoestima e perfeccionismo



O perfeccionismo consiste em ter um padrão de exigência consigo mesmo (e, às vezes, com os outros também), seja no trabalho, relacionamento e outros aspectos da vida, demasiadamente alto, difícil de satisfazer e manter. Isso pode provocar várias consequências negativas: ansiedade, insegurança, medo de nunca ficar bom o suficiente, medo de cair o padrão, problemas de relacionamento com amigos, funcionário e colegas de trabalho, raiva de si mesmo e frustração por não conseguir fazer tão bem feito quanto desejaria...

É muito comum o perfeccionista deixar de realizar muitas coisas por ter o sentimento de que não vai fazer bem feito o suficiente. Quer fazer tão perfeito que acabada adiando para uma oportunidade melhor e termina não realizando. Só de pensar, acha que vai dar tanto trabalho que já desiste antes de começar.

É uma questão que está ligada também à insegurança e autoestima. Digo isso por experiência própria. Há uns anos quando entrei no Orkut, eu participava de algumas comunidades e tinha vontade de fazer perguntas e dar minha opinião em vários temas. Queria escrever com tanta perfeição que terminava não escrevendo nada. Escrevia, reescrevia e escrevia novamente. Procurava não deixar nenhuma brecha, nenhum erro... Era totalmente desgastante e na maioria das vezes me fazia desistir. Ainda assim, quando conseguia escrever, ficava super preocupado se tinha passado bem a ideia, se ia ser criticado, se havia passado algum erro que eu não tivesse percebido.

Fui me curando aos poucos... Hoje eu sei que muitas vezes tem erros de ortografia e gramática nos meus artigos. Tenho também consciência que um tema pode não ter ficado tão bem explicado quanto eu gostaria. Mas isso hoje não me impede mais de escrever. Quando vou reler artigos, às vezes vejo erros que considero muito primários... mesmo assim, escrevo meus textos e envio com tranquilidade.

Olhando para trás eu percebo que deixei de fazer inúmeras coisas por conta de um perfeccionismo exagerado.

O perfeccionista vai também tender a ter problemas de relacionamento. Em casa, nunca ninguém faz nada conforme seus padrões. No trabalho também. Critica as pessoas em casa e no trabalho e raramente, ou nunca, elogia. Fica estressado quando acha defeitos, mas não fica feliz e não dá atenção nem importância ao que ficou bem feito. Todo mundo é incompetente, as pessoas não tem tanta capacidade quanto ele. Muitas vezes termina assumindo mais tarefas pra que saia tudo do seu jeito. Com isso se torna uma pessoa sobrecarregada, com uma vida pouco confortável, chata, difícil de lidar, e as pessoas sentem desprazer em prestar-lhe algum favor ou serviço. Às vezes ele tem o comportamento do sabe-tudo ou do mandão. Briga ou fica insatisfeito com as pessoas que contrata para prestar-lhe serviços (pedreiro, marceneiro, encanador, diarista etc.).

É interessante. A pessoa chega ao consultório se queixando que anda sempre cheia de coisas pra fazer, que trabalha demais, que tudo recai nas suas costas. Quando vamos investigar... é o próprio perfeccionista. As coisas não caem no seu colo, ele mesmo busca sarna pra se coçar.

Afirmam que nada funciona sem eles, que precisam assumir muitas coisas se não... Aí eu pergunto: se não o quê? A firma fecha? A empresa vai à falência? As pessoas não sobrevivem? Nada funciona? Aí, a pessoa morre ou sai da empresa e advinha o que acontece? Tudo continua funcionando, a empresa continua aberta e todos continuam vivos. Agir dessa maneira é subestimar demais as pessoas e a capacidade delas de superar, da forma delas, os problemas do dia a dia.

É importante também dizer que outras vezes a sobrecarga vem de uma dificuldade em dizer não, que está ligada ao medo de rejeição, agradar os outros, tudo relacionado à autoestima. Mas isso é tema para outro texto. Esse aqui tem que ficar perfeito e não pode sair da proposta inicial.

O perfeccionista muitas vezes vai dar a desculpa de que na verdade gosta apenas de fazer as coisas bem feitas, que é uma pessoa exigente. Fazer as coisas com dedicação, da melhor maneira possível e ser exigente é saudável. Mas qual o limite entre o saudável e o perfeccionista doente? Tem vários sinais que podemos identificar, alguns deles já citei anteriormente: nunca ficar satisfeito com o que realizou, demorar demasiadamente para executar algo ou adiar e não fazer nunca, estar sempre insatisfeito e frustrado com as tarefas realizadas por outros, começar a achar todo mundo incompetente (gerando atritos constantes), nunca confiar em ninguém, reclamar demais, nunca elogiar, adiar eternamente planos e projetos.

Conforme mencionei anteriormente, esse nível de exigência demasiada é normalmente consequência de sentimentos de insegurança. Investigando a vida do perfeccionista é comum encontrar um pai ou mãe perfeccionistas. Nunca se sentiu atingindo as expectativas dos pais, pois estes sempre exigiram mais e nunca demonstraram estar satisfeitos. Fica um vazio que vem lá da infância, falta de reconhecimento. Sendo assim, repete-se esse padrão de comportamento, passa-se para os filhos, que repassam para seus filhos, até que alguém toma consciência e muda o padrão.

Tratando as inseguranças é possível modificar o comportamento e tornar-se uma pessoa mais flexível, menos exigente consigo mesmo e com os outros, que consegue delegar e se relacionar bem, menos suscetível ao julgamento de terceiros.

Mexer nos sentimentos guardados do passado muitas vezes é fundamental para ter um resultado mais rápido. No meu trabalho, uso a EFT para tratar essas questões do passado e presente.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**



## Exercício para autoestima



Imagine se desde criança você pudesse ouvir sempre coisas positivas dos seu pais, avós, professores, televisão e tudo mais que tivesse influência sobre você.

Elogios, incentivos, demonstrações de confiança no futuro, esperança, alegria etc. Seus pensamentos seriam muito mais positivos, saudáveis e, por consequência, sua vida seria melhor em todas as áreas: profissional, afetiva e saúde física.

Você certamente ouviu muita coisa negativa desde criança. Não temos como mudar esse passado. Desejar que os pais e a sociedade tivessem sido diferentes é perda de tempo. Eles agiram da forma que agiram porque também foram criados dentro da negatividade.

Todos nós temos pontos fracos na autoestima. Mas agora que somos adultos, podemos assumir a responsabilidade de mudar pra melhor o que desejamos. Pode não ser tão rápido e fácil quanto gostaríamos. É um trabalho. Assim como fazer exercício físico. Exige paciência, persistência, dedicação, constância.

Fiz a tradução de uma lista de afirmações positivas sobre autoestima. Você ouviu muitas coisas negativas durante a infância e não tinha um "antídoto" pra isso. Nem tinha consciência do que se passava. Mas agora é diferente. Que tal começar a afirmar coisas positivas diariamente? Frases onde você vai afirmar otimismo, esperança, entusiasmo, merecimento, elogios a si mesmo, reconhecimento das suas qualidades, perdão dos seus erros e defeitos, frases para dissolver sentimentos negativos que você guarda e mais...

Quem conhece a **\*EFT** mais profundamente sabe que o processo é de limpeza da negatividade, onde **AFIRMAMOS** a **NEGATIVIDADE** enquanto batemos nos meridianos de acupuntura, o que traz um resultado incrível de dissolver a força dos pensamentos negativos. Muita gente acha isso estranho. Diariamente pessoas me escrevem dizendo que o processo dessa forma não funciona e que pode ser prejudicial, mas é assim que é usado no mundo inteiro, é assim que uso diariamente em mim, nos clientes, e é assim que ensino aos alunos e funciona maravilhosamente bem.

Isso ocorre porque, ao estimular os meridianos, estamos liberando a energia estagnada que causa os pensamentos e sentimentos negativos. Assim, eles são dissolvidos e você sente o alívio. Esse processo exige investigação da negatividade, ou seja, exige que você investigue pensamentos, crenças e sentimentos negativos para que você possa aplicar a técnica.

O que estou propondo neste exercício é um pouco diferente. É algo simples, pronto para usar. Você não terá que pensar, nem investigar nada. É só praticar os exercícios. A sua parte é ser persistente para ter um resultado em médio prazo.

O exercício consiste em afirmar diariamente, três vezes por dia ou quantas vezes você quiser, uma lista pronta de afirmações sobre autoestima. Ao fazer isso, você vai impregnar sua mente com pensamentos positivos.

Você precisa ser persistente. Durante anos e anos e até os dias atuais você vem escutando muita negatividade. Ela está bem grudada nos seus pensamentos. Para começar a “grudar” as frases positivas e obter o efeito inverso, é preciso muita repetição.

Enquanto você estiver lendo as frases, para maximizar os efeitos, você deve estimular os meridianos de acupuntura, os pontinhos da \*EFT. Se você não conhece baixe ao manual gratuito. Recomendo que você use apenas os pontos da sequência do “atalho” (veja no manual). Pratique a sequência de toques, dando de 3 a 5 toques em cada ponto enquanto você vai lendo a lista de afirmações que estou listando no final do artigo. É simples. Não é necessário que você fique contando os toques ou que encaixe cada frase em cada ponto. Não, não. Apenas siga dando as batidinhas do topo da cabeça até em baixo da axila e repita a sequência incessantemente de forma tranquila, enquanto vai lendo a lista inteira das frases.

Enquanto afirmamos coisas positivas, muita negatividade, frases e pensamentos contrários surgem de forma consciente ou inconsciente. Como você vai bater nos pontinhos da \*EFT, isso vai ajudar a eliminar a negatividade nos bastidores que vai surgir durante o processo.

Esta não é uma lista qualquer de afirmações. Ela pega todos os ângulos possíveis e imagináveis da autoestima. É como se fosse a cópia do pensamento das pessoas que têm a autoestima mais saudável do mundo. Repetindo o processo, seus pensamentos irão se tornar cada vez mais parecidos com os da lista.

Pratique o máximo possível, quantas vezes você quiser. Eu particularmente usei uma lista de afirmações enorme durante um ano e meio e o resultado na mudança do meu pensamento foi bem marcante, o que também mudou muita coisa na minha vida prática.

Aí vai a lista. Aproveite e depois me conte os resultados! Ah sim, quem quiser adquirir este material em áudio (é tudo em inglês), [clique aqui](#).

Lista de afirmações nos links abaixo:

<http://www.eftbr.com.br/content/afirma%C3%A7%C3%B5es-autoestima>

<http://www.eftbr.com.br/content/afirma%C3%A7%C3%B5es-autoestima-complemento>

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT**, [clique aqui](#).

## Autoestima - Ciúmes e projeções inconscientes



Atendi uma cliente (vamos chamá-la de Viviane, nome fictício) que me procurou para um trabalho online com a \*EFT para tratar questões de relacionamento que a estavam incomodando muito. Gostava bastante do seu namorado mas não conseguia ficar bem e as brigas eram constantes.

Sentia muito ciúme dele, relatando os seguintes pensamentos e sentimentos (vou relatar de forma resumida): "Tenho raiva do facebook, pois lá tem contato com mulheres. Me sinto desrespeitada por que ele postou um comentário na foto de uma mulher. Ele não pode ter admiração por outras mulheres, somente por mim (esse pensamento ela mesma achava absurdo, mas ainda assim sentia que ele tinha grande força). Eu demando muita atenção dele, quando ela não me dá, fico com raiva e a gente briga. Ele se esforça pra me dar atenção, mas nunca sinto que é o suficiente. Fico sempre procurando evidências de que ele está me traindo, me enganando, e de que não me ama."

Começamos então a tratar esses sentimentos com a \*EFT e a verdade foi surgindo por trás desse quadro emocional. Viviane começou a lembrar de algumas situações vividas na infância com seu pai. Segundo seu relato, o pai nunca lhe deu atenção. Vieram a tona cenas onde ela esperava que o pai a tivesse defendido e ele não tomou nenhuma providência; momentos onde ela estava doente e queria que seu pai lhe desse conforto e atenção. Sentia-se ignorada, não acolhida, sem a proteção do pai.

Toda essa experiência vivida com seu pai gerou vários sentimentos que ficaram gravados na criança se perpetuando até os dias de hoje. São pensamentos e sentimentos que ficam rodando no inconsciente, de uma forma não muito clara, mas que geram sensação de insegurança. Exemplos:

- Meu pai não me ama. Se amasse teria me dado atenção
- Me sinto rejeitada por que ele não me ama
- Deve ter algo de errado comigo, a culpa deve ser minha (esse é um tipo de pensamento que sempre está por trás da dor da rejeição, seja de forma consciente ou inconsciente)
- Eu não sou digna de receber amor (esse pensamento sempre está também por trás do sentimento de rejeição)
- Se meu pai que deveria me amar incondicionalmente não me ama, nenhum outro homem nem ninguém vai gostar de mim

Através dessa carência na relação com o pai, a autoestima de Viviane foi profundamente afetada. É preciso enfatizar que todas esses pensamentos e sentimentos não são claros. A criança fica triste e insegura e não sabe as razões que estão por trás do seu mal estar emocional. A emoção fica gravada, dificilmente é curada na infância, e a criança cresce e tende a reprimir em parte essas emoções.

Quando guardamos emoções negativas que não foram curadas, certamente vamos desenvolver dificuldades de relacionamento com as pessoas envolvidas nos eventos

que deram origem a essas emoções. No caso de Viviane, ela tinha um relacionamento muito distante do pai. Mas, o mais interessante, é que vamos projetar essas emoções não curadas em relacionamentos com outras pessoas que nada tiveram a ver com o nosso passado: amigos, chefe, marido/esposa, figuras de autoridade e etc...

Ficou muito evidente a projeção que Viviane vinha fazendo, transferindo toda a raiva e sentimento de rejeição que vinha da relação com seu pai, no relacionamento com seu namorado. Essas projeções inconscientes acontecem o tempo todo, sempre que temos emoções não resolvidas; só que ocorrem de uma forma sutil e na maioria das vezes não nos damos conta. Normalmente vamos culpar a pessoa atual com a qual estamos lidando, não enxergarmos a nossa parcela de responsabilidade, e muito menos a projeção do passado que estamos fazendo.

Por guardar a sensação de que seu pai não a amava e de que ela não era digna de receber amor, Viviane projetava esse sentimento e queria que o namorado lhe desse atenção incondicional para suprir sua carência. Ao mesmo tempo, ela procurava provas o tempo todo, também de forma inconsciente, de que seu namorado não a amava. Quando guardamos sentimentos de rejeição, a nossa mente fica buscando provas de que realmente as pessoas não nos amam, e que por isso, não temos valor. Interpretamos as situações da vida através do nosso filtro emocional. É um mecanismo inconsciente de fortalecer a sensação da rejeição.

Aquela criança emocional carente do passado estava muito viva dentro dela, e, sempre que Viviane não tinha a atenção desejada, distorcia a situação e interpretava que seu namorado não a amava o suficiente. As brigas com o namorado eram na verdade brigas com o seu pai. Toda a raiva e cobrança que ela sentia e que não havia expressado na infância eram jogadas na relação atual.

Quanto mais baixa a nossa autoestima, mais significa que temos esses e outros conflitos emocionais que ficaram do passado, e mais iremos fazer essas projeções inconscientes nas nossas relações atuais.

Logo na primeira sessão pudemos tratar e dissolver diversos sentimentos, o que refletiu em uma significativa melhora da insegurança, diminuição do ciúme e da necessidade de atenção. Após 4 sessões, os ciúmes praticamente desapareceram. Ela já não mais se incomodava que o namorado acessasse o facebook e os sentimentos de desconfiança não estavam mais presentes. A mudança foi rápida, em pouco tempo. Foi aí que surgiu um novo problema: o namorado agora se tornou inseguro diante dela, e passou a fazer coisas que ela antes fazia... Esses detalhes ficam para algum outro artigo.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**

## Autoestima - Porque as ofensas e julgamentos incomodam tanto



Em maior ou menor grau, todo mundo se sente atingido pelo julgamento que outras pessoas fazem a nosso respeito e também por ofensas, mesmo as mais infundadas. Creio que essa é uma questão comum a todas as pessoas. Vamos investigar como esse sentimento se manifesta e o que está por trás dessa preocupação com os pensamentos dos outros.

O medo do julgamento vai influenciar a nossa vida em todos os aspectos: relacionamentos (quem você escolhe como companheiro(a)), profissão (qual se deve seguir), modo de vestir, falar e agir, amizades.

Neste exato momento, estou escrevendo esse texto e surgem vários pensamentos: "Será que as pessoas vão gostar? Será que vão achar um texto comum demais sem nada a acrescentar? Tem gente que vai achar uma bobagem..." Este medo está agora mesmo influenciando a minha forma de escrever. Em um passado recente o medo que eu tinha era tão intenso que me travava, não me permitia escrever ou expor minhas ideias. Depois de aplicar bastante \*EFT (técnica de auto desenvolvimento pessoal, aprenda através do manual gratuito ao final do texto) as coisas mudaram. Ainda bem.

Vou contar um caso que atendi há um tempo para ilustrar a ligação entre a autoestima e o impacto do julgamento.

Era um cliente bastante inteligente e bem sucedido profissionalmente. Haveria uma votação no seu trabalho para decidir a respeito de uma reforma no local. Havia duas opções de projeto: planta "A" e planta "B". Por isso foi convocada uma reunião. Estava ele na reunião defendendo a planta "A". Outro colega que defendia a planta "B", de uma forma ríspida, falou que ele (o meu cliente) era egoísta, que só estava pensando nele mesmo ao defender o projeto "A". Falou que o projeto "B" beneficiava mais pessoas etc. e que quem acatasse os argumentos do meu cliente e votasse na planta "A" também seria egoísta.

Essa acusação lhe casou bastante inquietação, começaram a surgir vários pensamentos: "não é possível, fulano pensa que sou egoísta, apenas defendi uma opinião e ele me acusou dessa maneira". O pior é que ele perdeu a argumentação e quem venceu a votação foi o projeto "B". Isso lhe causou ainda mais inquietação: "será que os outros também pensam que sou egoísta? Logo eu que gosto de ajudar as pessoas, que faço trabalhos voluntários etc. Vou ficar desconfortável ao encontrar essas pessoas nos corredores e elevador, na reunião de fim de ano, o que será que eles estão pensando a meu respeito?"

É importante ressaltar que o meu cliente disfarçou muito bem o desconforto e ninguém percebeu como aquilo o havia afetado. Mas aqueles pensamentos causaram-lhe raiva, vontade de convencer os outros, medo, vergonha, angústia e até insônia. E é assim com a maioria das pessoas. A gente nem imagina o que se passa na cabeça delas... estão ali na sua frente, muitas vezes bem vestidas,

imponentes e aparentando ter grande autoconfiança, quando na verdade estão carregando inquietações que ninguém imagina.

A única coisa que podemos ter certeza é que nunca vamos ter certeza da opinião dos outros a nosso respeito. Ao invés de relaxar e deixar cada um pensar o que quiser, caímos na armadilha de ficar preocupados querendo adivinhar o pensamento alheio.

Mas de onde vem essa preocupação?

Primeiro, queremos ter uma imagem de "boa pessoa". Incomoda o fato de alguém pensar que somos desonestos, fúteis, egoístas, mau caráter... E aí vem uma inquietação, pois queremos desfazer a imagem. Como não é possível mudar nem adivinhar o que se passa na cabeça do outro, ficamos com raiva e angustiados. Algumas pessoas entram no jogo de querer provar a todo custo, de confrontar o outro, de falar mal por trás para se defender, o que normalmente traz mais confusão e tem efeitos negativos.

Segundo, temos pontos negativos na nossa autoestima. Se tivermos a certeza absoluta de quem somos, por que se preocupar com a opinião alheia? É porque muitas vezes, na verdade, não sentimos segurança a nosso respeito. Se alguém fala que eu sou incompetente, quanto mais inseguro eu for com relação à minha competência, mais a acusação irá me atingir. Se eu me sinto plenamente confiante, é provável que eu venha a rir da ofensa.

Terceiro, quando a acusação ou ofensa é realmente verdadeira, temos dificuldade em assumir nossos erros e defeitos. E isso causa raiva, angústia, vontade de revidar, vergonha, vontade de provar o contrário.

É interessante que podemos nos afetar até mesmo por pessoas que nem conhecemos. Quantas vezes no trânsito isso acontece. A pessoa é xingada por outra que nunca viu e fica com raiva, leva aquele desconforto pra casa remoendo o ocorrido. Até mesmo crimes acontecem por não se suportar a dor de uma ofensa. Haja autoestima baixa.

Certa vez soube de uma colega que estava comemorando seu aniversário em um bar com os amigos. Chegou um ex-namorado que não fora convidado e que não queria aceitar o término do relacionamento. Ele começou a xingá-la de vários nomes que não desejo publicar na minha newsletter.

O resultado disso? Ele foi expulso do bar, mas ela também foi embora chorando, com muita raiva e vergonha. Obviamente que ela sabe que o desajustado é ele. Mas ele conseguiu exatamente o que queria, que era ofendê-la e desestabilizá-la emocionalmente. Racionalmente seria muito fácil pensar: "esse cara tem sérios problemas, vou esperar ele ser expulso e vou continuar aqui curtindo com meus amigos." Mas não é isso que ocorre na maioria das vezes e tudo isso por fragilidades que carregamos na autoestima.

Entender o que se passa racionalmente nesses processos emocionais é importante, mas não é tudo. Muitas vezes, entendemos intelectualmente que nossa reação emocional é inútil. Mas mesmo assim não deixamos de sentir o desconforto. Por isso que a **\*EFT** é uma ferramenta tão importante. Conseguimos limpar a emoção negativa do nosso sistema energético, trazendo alívio e paz interior na hora da aplicação. Toda emoção negativa se apresenta como bloqueio de energia nos meridianos (canais por onde flui a energia do corpo) de acupuntura. A técnica

permite desbloquear a energia e a consequência disso é a eliminação do sentimento negativo.

E foi através da **\*EFT** que tratei o cliente citado no artigo. Utilizei várias frases durante o processo para que fosse eliminado o sentimento. Vou colocar alguns exemplos:

- Mesmo que fulano me ache egoísta, eu me aceito profunda e completamente
- Mesmo que eu me sinta angustiado com a opinião dele a meu respeito, eu me aceito...
- Mesmo que eu não consiga provar o contrário...
- Mesmo que eu sinta raiva da opinião dele...
- E mesmo que eu seja egoísta de vez em quando...
- Mesmo que eu não saiba a opinião do restante dos colegas...
- Mesmo que eles me achem egoísta...
- Mesmo que eu não consiga ter a imagem que eu gostaria pra todo mundo...

No final da sessão, o que ele relatou foi um sentimento de paz, de não sentir mais qualquer incômodo ao pensar na acusação que lhe foi feita. Sentiu ainda uma confiança maior em si mesmo, um sentimento de certeza e consciência tranquila que havia defendido a melhor ideia. Você pode usar a **\*EFT** para se libertar cada vez mais da prisão interior que é a preocupação com a opinião alheia.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT**, [clique aqui](#).

## Autoestima: a diferença entre culpa e responsabilidade



O sentimento de culpa traz várias consequências negativas para a autoestima. Vamos analisar estas consequências e a diferença que existe entre se sentir culpado e ter consciência e assumir a responsabilidade pelos erros cometidos.

Todo mundo comete erros. Não há nessa vida quem não tenha tornado um caminho mais difícil, ou prejudicado alguém ou a si mesmo com atitudes que somente depois foram reconhecidas pela própria pessoa como equivocadas. Depois de passado equívoco, o problema reside na forma como lidamos com esse sentimento de ter errado e provocado danos.

Quando detectamos nossos erros é muito comum se sentir culpado. Só que existe um problema com esse sentimento. Ele não desfaz a situação do passado, não corrige os erros, apenas traz sofrimento. Racionalmente creio que todo mundo sabe disso.

Existe uma diferença entre reconhecer que errou assumindo a responsabilidade e assumir um erro se sentindo culpado. Reconhecer o erro é saudável; assumir a responsabilidade também. Quando isso ocorre é muito provável que tenhamos aprendido com a experiência para não cometermos o mesmo erro novamente.

Se você, ao lembrar um erro, assume a responsabilidade, mas sente uma carga pesada, é bastante provável que você esteja carregando também culpa. É possível, sentindo paz consigo mesmo, assumir os erros e a responsabilidade de forma integral e se comprometer a mudar e melhorar. Essa seria a melhor forma de lidar com os erros cometidos.

O sentimento de culpa traz um peso emocional, um mal-estar. Junto com este sentimento, normalmente haverá a autopunição. A própria culpa já é uma forma de se punir. Quando faço trabalhos terapêuticos acontece muito do cliente expressar que não pode, não deve ou que acha que não é justo que ele deixe se sentir culpado, já que cometeu um erro. É como se precisasse pagar pelo erro com sofrimento. Como a EFT costuma liberar e dissolver sentimentos negativos de uma forma rápida, o cliente cria uma resistência em aplicar o processo, pois acha que não é justo que fique em paz. Já vi isso ocorrer diversas vezes.

Outro medo comum é achar que se não sentir mais a culpa, vai cometer o erro novamente. Como se a pessoa fosse virar um irresponsável. Para quem sente assim, a culpa é como se fosse um cabresto emocional que o impede de cometer certos erros. Isso também irá trazer resistências em se libertar do sentimento.



Quem se sente culpado vai buscar, inconscientemente, outras formas de se punir. Isso pode ocorrer através da autossabotagem em várias áreas: financeira, relacionamentos, saúde física, perdas de oportunidades. É impossível enganar o nosso inconsciente. Cada sentimento negativo guardado interfere na nossa forma de pensar e agir. Quanto maior a negatividade, piores as consequências para nós mesmos.

A culpa gera o sentimento de não merecimento: não merecer ser feliz, prosperar, ter um bom casamento, saúde física, fazer um curso, viajar, ficar mais bonito/a, ter uma vida boa... Sentindo que não merece, a pessoa começa a trabalhar contra ela mesma e não consegue nem entender a razão das atitudes negativas que toma.

Atendi certa vez um cliente que relatava ter cometido um grande erro no passado. Havia deixado um emprego excelente financeiramente e foi viver uma experiência religiosa. Passou um tempo nesse novo caminho, mas viu que na verdade não era aquilo que queria pra sua vida. Arrependeu-se e sentiu uma culpa terrível por ter decepcionado familiares, amigos e a si mesmo ao ter abandonado uma oportunidade profissional tão boa.

O resultado de tanta culpa (acompanhada de outros sentimentos também) é que se passaram mais de vinte anos e ele nunca se recuperou profissionalmente. Parece difícil imaginar um quadro como esse, mas foi exatamente o que estava acontecendo com o cliente. A culpa começou a gerar a lamúria, a tortura mental : Por que fiz isso? Com fui burro, estúpido, se o tempo voltasse... meus amigos de trabalho da época estão todos bem e eu aqui nessa vida difícil...

Isso baixou de tal forma a autoestima que ele passou a vida inteira se martirizando, remoendo o erro do passado. Ficou tão cego emocionalmente que atribuíu todo o fracasso da sua vida a este único erro. Veja bem, vinte anos depois! Era tempo suficiente para ter encontrado dez empregos muito melhores ou de ter aberto seu próprio negócio e ter ficado milionário.

Esse é apenas um exemplo do quanto um sentimento de culpa pode ser destrutivo. Não resolve o passado e prejudica o presente minando a autoestima.

Podemos usar a **\*EFT** para dissolver, liberar esses sentimentos guardados. Mas como assim dissolver? É assim, vou explicar os efeitos do trabalho. Você sente culpado de algo que você fez ou deixou de fazer. Aplica a **\*EFT** e esse sentimento pesado é dissolvido. Você conseguirá se lembrar de tudo que aconteceu, mas o mal-estar vai embora. Fica apenas o aprendizado da experiência que é o que interessa. Você terá compreensão da sua responsabilidade no que houve, mas não sentirá mais a culpa.

Aplicando a técnica de forma adequada é possível chegar a esse resultado descrito acima e, muitas vezes, de forma rápida. Isso acontece porque conseguimos limpar com a **\*EFT**, de uma forma simples e eficaz, a energia estagnada nos meridianos. A energia estagnada é o próprio sentimento negativo. A técnica vai além de uma

abordagem lógica, racional. Ela mexe profundamente com a energia do corpo, criando um atalho poderoso na eliminação de sentimentos negativos. Isso proporciona muitos insights e um amadurecimento rápido.

Assuma seus erros, sem drama, sem culpa, sem punição. Reconheça que foi responsável, aprenda com a experiência e se comprometa a mudar. É claro que não é fácil simplesmente se sentir assim. Pra ajudar nessa difícil tarefa, ainda bem que temos uma técnica coma a EFT.

Falei até agora da culpa que é criada pela ação da própria pessoa que se sente culpada. Existem também outras formas de culpa como, por exemplo, a culpa gerada por cobranças excessivas de terceiros. Esse jogo é muito comum entre pais e filhos. Mas vou deixar pra falar sobre esse tipo de culpa no próximo texto.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**

## Autoestima e vergonha do passado



Todos nós já fizemos coisas e cometemos erros que nos fizeram sentir vergonha, culpa e arrependimento. Na minha experiência como terapeuta vejo que é bastante comum esses três sentimentos andarem juntos e se manifestarem ao mesmo tempo com relação a eventos negativos do passado.

Vou detalhar como é que estes sentimentos baixam a nossa autoestima.

Quando você sente vergonha de algo que você fez, inconscientemente sentirá uma tensão, um medo de ter o seu passado exposto, que alguém venha a descobrir. E ainda que seja algo totalmente impossível de ser descoberto, vem o sentimento de culpa, autopunição, condenação de si mesmo.

Mesmo que você não fique se lembrando diariamente do que aconteceu, a preocupação fica no inconsciente, aumentando a ansiedade, influenciando o seu comportamento. Talvez você venha a desenvolver um comportamento mais tímido, atitudes de insegurança. Quanto maior a vergonha maior os efeitos negativos.

Pare e pense nesse momento, se sua vida fosse completamente aberta e exposta, o que o deixaria envergonhado? Que eventos do passado você não desejaria que outras pessoas soubessem (amigos, pais, marido, mulher, filhos, sociedade em geral)?

A vergonha pode estar associada a coisas que você fez ou a eventos onde você foi a vítima. Pessoas que passaram por abuso físico, sexual ou moral normalmente vão sentir muita vergonha do que ocorreu.

Eventos que podem parecer bobagem para uns, se tornam motivo de grande vergonha para outros. Outro dia estava fazendo EFT online em um cliente que havia perdido parte da memória depois de um acidente. Já havia se passado vários anos do acidente e ele escondia o fato de que não se lembrava de muitas coisas do passado pra família e pessoas do trabalho. Quando os familiares começavam a relatar eventos do passado, ele simplesmente fingia lembrar. Se sentia envergonhado, com menos capacidade, medo que os outros o vissem como uma pessoa menos competente do que era antes. Cada um terá os seus motivos específicos para se sentir envergonhado.

Depois de descobrir os eventos que você sente vergonha, você pode tratar o sentimento com a EFT para se sentir em paz. Faça um exercício mental: imagine que todo mundo descobriu, ou uma pessoa em particular, o que você jamais desejaria que soubessem. Pergunte a você mesmo: por que eu sinto vergonha? O

que me dá mais vergonha? De quem eu sinto mais vergonha? Sinta tudo que virá à tona, todos os sentimentos e respostas. Com isso você terá um conteúdo emocional a ser trabalhado.

Aplique \*EFT de forma persistente para todo tipo de sentimento que surgir, até que você consiga se sentir em paz, mesmo pensando na possibilidade de ser descoberto, até que você tenha se perdoado totalmente e não sinta mais vergonha do que ocorreu.

Aplico sempre esse procedimento quando estou tratando alguém e os resultados são muito bons. Lembrando que não é necessário expor pra todo mundo o que ocorreu, é apenas um exercício para simular essa possibilidade que é um medo inconsciente.

Durante esse processo, muitas vezes surgirá o sentimento de culpa e arrependimento. A vergonha normalmente vem do fato de que você se sente culpado, da autocondenação, do julgamento de si mesmo, da não aceitação do erro cometido, de não ter se perdoado ainda completamente, além do medo do julgamento.

Não assumir os erros quando eles acontecem é um indício de pontos negativos na autoestima. Tem pessoas que, constantemente, se esquivam, negam e não assumem os seus erros, mesmo quando estes são visíveis pra todo mundo.

No caso da vítima, mesmo racionalmente sabendo que não teve culpa do que aconteceu, ainda assim, a pessoa costuma se sentir culpada. Não basta avaliar o que a parte racional nos fala. É preciso sentir o que as emoções nos dizem e elas podem estar indo totalmente contra a lógica. O processo da EFT é justamente para tratar, eliminar e dissolver estes sentimentos negativos, não importando se eles são justificáveis ou se são completamente absurdos. É um processo para que você se sinta em paz, independente do que passou, do tamanho do erro ou de quem foi o culpado.

Pessoas que conseguem falar do passado, dar depoimentos, palestrar em cima de experiências negativas ou erros que cometeram, sem vergonha, culpa ou remorso, indicam com este comportamento ter amadurecido e se perdoado. Pelo menos me parece um sinal de que a pessoa está lidando de forma saudável com seu passado.

Vamos fazer uma comparação. Quando você era criança certamente cometeu erros dos quais se envergonhou. Fez coisas que na época jamais teria coragem de admitir para seus pais, professores e amigos. No entanto, o tempo foi passando. Você se tornou um adulto. Amadureceu emocionalmente. E agora você consegue falar dessa experiência da infância com leveza, sem vergonha, às vezes até mesmo com bom humor. Isso ocorre porque você já superou completamente e se perdoou integralmente, e hoje você enxerga o fato de uma perspectiva totalmente diferente.

É dessa forma que deveríamos nos sentir ao lembrarmos outros erros que cometemos na idade adulta: nos enxergar como uma pessoa que foi imatura no

passado, que cometeu um erro, mas que isso ficou no passado e que agora é como se fôssemos mais adultos emocionalmente e conseguimos olhar para trás de outra perspectiva.

Certamente que não é fácil se sentir dessa maneira. Muitas vezes queremos amadurecer e crescer, mas não conseguimos, é mais forte do que nós. A EFT é uma ferramenta que torna esse trabalho possível e de uma forma muito profunda e rápida na maioria dos casos.

Por: **André Lima**

**Manual gratuito de EFT, [clique aqui](#).**