



Dicas finais

Cerque-se de pessoas que se importem com seus sentimentos! Quem não se importa com você não o ajudará a ser mais confiante.

Sua força interior o ajudará a atingir seus objetivos na vida. Caso caia, levante-se e tente novamente.

Você é quem é, e ninguém pode mudar isso. Seja você mesmo e não tente copiar os outros.

Não deixe as propagandas de revistas e outras mídias afetarem sua autoconfiança com estratégias de marketing: as campanhas muitas vezes procuram colocar sentimentos de medo e insegurança em destaque. Resista aos esforços do marketing com sua confiança interna e com o conhecimento sobre as táticas usadas.

O mais importante de tudo é acreditar em si mesmo: se acreditar que consegue, você será capaz.

Não se concentre em impressionar os outros; em vez disso, seja você mesmo. Dessa forma, as pessoas terão você e seu conforto consigo mesmo em alta estima.

Seja assertivo. Para melhorar sua autoestima, você precisa conseguir o que deseja ou precisa, por isso faça coisas por si. Lembre-se de que deve se ajudar antes de poder ajudar os outros.

Diga a si mesmo que é confiante e extrovertido, mesmo que não se sinta assim. Seus sentimentos e crenças vêm todos de seus pensamentos, portanto, se acreditar que é confiante e extrovertido, você será. Pense e aja como se nem soubesse o que é ter baixa autoestima.

Olhe-se no espelho todo dia e tente encontrar algo para admirar em si: sua aparência ou suas conquistas.

Fale consigo mesmo de maneira positiva sempre. Diga a si mesmo que está ótimo hoje e faça a positividade se tornar seu estado natural de ser.