



Para saber mais

Lembre-se de que você, como todo mundo, é humano e não precisa ser perfeito para ter uma autoestima elevada. Se puder se aceitar do jeito que é, mesmo que esteja tentando melhorar em algumas áreas, terá uma autoestima bem mais alta.

Crie um mantra para si mesmo, como "tudo bem, continuo sendo incrível".

Por exemplo, caso perca sua paciência e grite com seu filho no parque, pode dizer a si mesma: "Não sou perfeita e vou trabalhar para manter minhas emoções no controle. Vou pedir desculpas ao meu filho por gritar e explicar para ele por que fiquei brava. Tudo bem, continuo sendo uma boa mãe"