



Faça um diário positivo

Escreva suas conquistas, os elogios que receber e os pensamentos positivos que tiver sobre si mesmo. Embora os negativos possam não ir embora totalmente, passar mais tempo focando nos aspectos positivos vai melhorar seus sentimentos de valor próprio no geral.

Escrever em um diário pode ser uma ferramenta poderosa para monitorar seu diálogo interno e melhorar sua autoestima.

Tente se focar no diário positivo, em vez de nos pensamentos negativos normais. Por exemplo, se você tende a se insultar por não dar sua opinião a respeito de algo, escreva as vezes em que der sua opinião.