



Reconheça seus talentos

Independentemente do quão cabisbaixo você se sinta, orgulhe-se um pouco e lembrando as coisas que faz muito bem. Focar nos seus melhores atributos fará com que se esqueça de suas falhas perceptíveis e aumentará sua sensação de preciosidade. Pense nas boas qualidades de seu visual, de sua amizade, de seus talentos e, acima de tudo, de sua personalidade.

Pense nos elogios feitos pelos outros. O que eles disseram que, de maneira diferente, acabou passando despercebido ou pouco reconhecido? Talvez tenham elogiado seu sorriso ou sua habilidade de se manter calmo e contido em situações estressantes.

Lembre-se de conquistas passadas. Pode ser algo que os outros reconheceram, como ser o melhor aluno da sala, ou algo que é apenas de seu conhecimento, como um ato de caridade para facilitar a vida de alguém. Compreenda o quão bom isso foi para você. Mande ver!

Pense nas qualidades que tenta cultivar. Ninguém é perfeito – porém, se você ativamente estiver tentando se tornar uma pessoa honrável e boa, dê a si mesmo um pouco de crédito pelo esforço. O fato de pensar em melhorar indica que você é humilde e de bom coração – e tais atributos são positivos.

Agora, escreva todas essas qualidades boas que você tem e volte a lê-las sempre que se sentir mal. Adicione coisas à lista sempre que fizer algo que cause orgulho.