

 05

## Para saber mais

### Cerque-se de pessoas positivas.

Caso tenha influências negativas na sua vida que o fazem se sentir mal a respeito de si mesmo, tente minimizar ou eliminar o tempo que passa com elas e incluir pessoas positivas.

- Informar a seus entes queridos a respeito de sua jornada para melhorar sua autoestima vai encorajá-los a agirem como um sistema de apoio para você.
- Você pode dizer a seus amigos próximos ou à família algo como "Estou trabalhando para melhorar minha autoestima, e você pode ajudar apontando quando eu disser algo negativo sobre mim mesmo para que eu preste mais atenção na minha negatividade".