

 02  
**Explicação**

“Será que ele vai gostar?” “Será que ficou bom?” “Não sei se isso é o suficiente.”

Quantas e quantas vezes Gisele se pergunta isso durante o dia?

Fazer perguntas é um processo natural, mas reparou no que eu disse? Gisele faz isso em excesso.

O que isso pode nos indicar?

**Que a insegurança emocional é a grande inimiga do desenvolvimento**, porque ela é a grande responsável por boicotar a autoestima e o maior obstáculo para a construção de vínculos sólidos.

Se a Gisele deixa que isso a invada, ela vai se apoderar por isso e acabará anulando a sua vontade através de críticas e de um questionamento contínuo.

No entanto, sempre podemos nos proteger para que isso não aconteça e, no pior dos casos, podemos recomeçar e construir ou reconstruir o sentimento de segurança perdido.

Mas o que é insegurança emocional?

Ela surge de uma dúvida constante em relação a si mesmo.

- Dúvidas sobre as próprias capacidades;
- Sentimentos e;
- Modos de agir.

É um estado de confusão constante que paralisa e, além disso, nos faz esperar por uma **validação** por parte de outras pessoas. Na maioria das vezes essa é a moeda de troca para alcançar, enfim, uma tranquilidade – ainda que ela seja falsa.

Mas será que a Gisele é insegura? Como podemos identificar isso?

Para entender melhor o universo da insegurança emocional e como ela nos afeta, é importante entender o que é ser uma pessoa insegura. A seguir, falaremos de algumas das características mais comuns que as pessoas que adotaram esse estado como parte de si mesmas apresentam. São as seguintes: Medo das críticas, julgamentos e avaliações dos demais;

Necessidade constante de mostrar seus sucessos e de receber elogios e atenção para se sentirem válidos e capazes;

- Tendência ao perfeccionismo e à competitividade;
- Costumam estar sempre na defensiva;
- Baixa autoestima;

Tentativas de contagiar os outros com suas dúvidas e inseguranças.

E como a Gisele pode lidar com essa insegurança emocional? Acreditar em si mesmo é um dos pilares mais fortes que podemos construir para evitar cair e nos deixar invadir pelo mal-estar emocional. Também é um trabalho muito duro, diário e constante. Para isso, temos que levar em consideração uma série de aspectos:

- Evitar as comparações;
- Aceitar tanto os nossos pontos fracos quanto os nossos pontos fortes;
- Não levar as críticas sempre para o lado pessoal;
- Curar as feridas do passado, aquelas que pouco a pouco fizeram crescer a semente da preocupação e da dúvida constante dentro de nós;
- Não buscar a aprovação das outras pessoas;
- Valorizar cada pequeno passo, cada avanço, cada conquista nossa;
- Abandonar a crença de que temos que ser perfeitos;
- Cuidar do nosso diálogo interno.

Agora que a Gisele já conhece o caminho, por que não começa a caminhada?

Dar valor a si mesmo é um dos presentes mais bonitos que podemos nos dar na vida. Confiar em nós e na nossa capacidade é uma escada que termina na evolução e no crescimento pessoal.