



Atributos positivos

Foque nas coisas que gosta a respeito de si mesmo para se lembrar que há mais do que aquilo em que sua voz interna negativa se foca. Dê os parabéns a si mesmo por suas conquistas sem qualificá-las.

- As pessoas com uma autoestima mais alta são capazes de aceitar que têm atributos positivos, mesmo que não sejam perfeitas.
- Coloque a lista em um local visível, como o espelho do banheiro, e olhe para ela diariamente. Você pode adicionar mais coisas a ela conforme sua voz interior ficar mais positiva.