

# 12 Dicas para Elevar sua Autoestima



Gabriela Barea - Terapeuta e Coach



# Índice

- 1 - O que faz o seu coração vibrar de verdade?
- 2 - Você está nesse mundo para ter tudo o que quiser!
- 3 - Se afaste de pessoas negativas!
- 4 - O que te deixa feliz?
- 5 - Exalte suas qualidades!
- 6 - Busque o Autoconhecimento
- 7 - Pare de se comparar com outras pessoas
- 8 - Pare de querer agradar todo mundo!
- 9 - Saiba dizer Não!
- 10 - Seja sua Prioridade!
- 11 - Perdoe-se, elimine a culpa
- 12 - Perdoe as pessoas



Tenha objetivos claros  
sobre o que você quer.

O que faz o seu  
coração vibrar  
de verdade?

01





Você está nesse  
mundo para ter  
tudo o que quiser

02



## Depende de você! Você tem esse poder!

Talvez muitas coisas até hoje, fizeram você perder aos poucos a vontade de realizar os seus sonhos e sem você perceber, aos poucos foi se perdendo a vontade de sonhar, mas estou aqui para dizer que, você nasceu e veio para esse mundo para ter absolutamente tudo aquilo que deseja!

É direito seu, você merece e está aqui para isso. Não deixe que nada e ninguém faça você desacreditar dos seus sonhos, o poder está em você, e o primeiro passo é você acreditar que pode e afirmar que vai chegar lá, independente de qualquer circunstância.



Se afaste de  
pessoas negativas,  
que não  
acrescentam

03









O que te deixa feliz?

Faça mais disso!

04





**“O que eu posso fazer por mim hoje e nos próximos dias que vai me deixar feliz?”**

Insira isso na sua rotina, e outras coisas que te deixam alegre e trazem prazer, aprenda a cuidar de si própria, trate-se como seu maior tesouro, toda manhã olhe-se no espelho e faça a seguinte pergunta:

**“O que eu posso fazer por mim hoje que vai me deixar feliz?”**

Repita isso por diversos dias consecutivos para notar as mudanças no seu comportamento.



Exalte suas  
qualidades!

05







**Busque  
sempre o  
autoconhecimento**

**06**







Pare de se  
comparar com  
outras pessoas

07





Pare de querer  
agradar todo  
mundo o tempo  
inteiro!

08







Saiba dizer  
não e impor  
limites.

09







Seja sua maior  
prioridade!

10





Perdoe-se,  
elimine a  
culpa!

11








Perdoe as  
pessoas!

12









**Esbanje amor, seja amor,  
não tenha medo de demonstrar  
quem você é, e acima de tudo, se ame  
para amar as outras pessoas!**

**Um beijo no coração com todo meu amor!**

**Gabriela Barea - Terapeuta e Coach.**



[gabrielabarea.com.br](http://gabrielabarea.com.br)



[gabrielabareaft](https://www.facebook.com/gabrielabareaft)



[gabriela\\_seamemais](https://www.instagram.com/gabriela_seamemais)



[Gabriela barea](https://www.youtube.com/Gabriela%20barea)