

## Auto-Estima

# Valorize-se

---

**reconheça e use o que você tem de especial.**

---

Revista Terapia Floral nº 23

**Q**uem pensa que, para acreditar no próprio valor e gostar de si mesmo, precisa apenas de aplausos ou do elogio dos pais, da pessoa amada, do chefe, dos amigos, enfim, dos outros, corre o risco de cair do frágil ego.

Desde bem cedo, cada um de nós gosta de saborear os incentivos da família, da primeira professora, da pessoa amada ou de alguém que reconhece nosso talento e nos quer bem. Isso é até salutar; mas não é tudo.

Na verdade, a sua auto-estima se solidifica quando alimentada por você. Para tanto, cada um de nós deve olhar para dentro de si mesmo com absoluta sinceridade, responsabilizar-se por si e por seus atos e reconhecer que, entre erros e acertos, tem muito valor.

Claro que o aval dos outros é importante para reforçar positivamente nossas qualidades e nos impulsionar a crescer. Mas ilude-se quem pensa que, pela vida afora, só vai agradar.

Ninguém está livre de ter de enfrentar frustrações. Aliás, é comum tropeçarmos em uma delas, antes de colhermos os louros da glória. Faz parte da vida e só conseguimos lidar com isso, se tivermos suficiente dose de amor-próprio e auto-respeito. Afinal, não é todo o dia que causamos a melhor das impressões.

### **Velhas crenças**

Cada um à sua maneira, de uma forma ou de outra, experimenta seus fracassos, enfatizados pela crítica dos outros ou, o que é pior, pela auto-crítica. Esta, cruel e implacável, muitas vezes ganha tamanha proporção que arrasa a nossa auto-estima.

Para resgatar esse sentimento propulsor e desfazer seus efeitos destruidores na nossa vida, nos nossos relacionamentos afetivos e até mesmo no trabalho, precisamos buscar lá na infância ou na adolescência, as experiências que breparam sua ascensão. Pode ter sido a falta de colo, as péssimas notas do colégio, a rejeição do irmão mais velho, a indiferença do pai ou da mãe, um amor não correspondido, o preconceito dos colegas ou aquele motivo guardado a sete chaves para, certamente, nos render nos momentos de maior carência e instabilidade.

## Sentimento vital

Bastante sensível às oscilações emocionais, a auto-estima dificilmente fica imune às experiências negativas, às derrotas e sentimentos de rejeição ou perda, sobretudo quando jogamos nos outros todas as nossas expectativas de felicidade e aprovação.

Quase sempre, a auto-estima acaba fragilizada por mensagens externas, que são atiradas como flechas em nossa direção.

Não raro, até mesmo a falta de dinheiro, formosura ou de escolaridade podem descalibrar esse sentimento vital. Sem falar daquela parte do corpo que não corresponde às determinações da estética ou da moda, como um nariz avantajado, dez centímetros a mais ou a menos na estatura, a barriga proeminente, a musculatura franzina ou qualquer outro detalhe físico que se torna o bastante para abalar a confiança e arrasar o pouco de auto-estima que resta a muita gente.

## Vítimas e algozes

A situação se complica quando ainda criança, o indivíduo começa a receber comentários depreciativos sobre sua pessoa, repetidas vezes, até que acaba acreditando mesmo no que ouve.

São aqueles maldadados adjetivos e frases destrutivas dos adultos, do tipo “você não presta para nada”, “coitado, é tão feinho”, ou aquelas dispensáveis comparações, como “a irmã é muito mais inteligente”, “Fulano sim, é que dá orgulho aos pais!”. Quando crescem, esses indivíduos fatalmente sucumbem à primeira derrota, que pode ser a bronca do chefe ou a decepção do primeiro amor. Como se uma única situação fosse o bastante para comprovar que nada neles tem valor.

O que as vítimas da baixa auto-estima não percebem é que todas as mensagens criadas para desqualificá-las são lançadas de fora para dentro, não fazem parte da sua personalidade. Por isso mesmo, sempre é tempo de dar a volta por cima. O que não vale é cair na armadilha desses sinais de fracasso e transformá-los em algozes destruidores do seu amor-próprio e de sua própria vida.

Se você se inclui entre aqueles que não se gostam, identifique primeiro os sinais desse sentimento. Em seguida, trabalhe o resgate e o equilíbrio da sua auto-estima que, invisível mas poderosa, constrói a base do seu sucesso pessoal, afetivo e profissional. As flores podem dar todo o suporte necessário para você cultivar esse sentimento mais que saudável e sentir-se especial.

## Massagem Floral no Ego

QUEM NÃO SE GOSTA...	MUDANÇA DE HÁBITO	PARA SE SENTIR ESSENCIALMENTE ESPECIAL
culpa-se por tudo o que acontece de errado, até mesmo por aquilo que foge ao seu controle	uma revisão nas causas que geraram tamanha culpa pode ajudar a pessoa a sentir-se menos “poderosa” e capacitá-la a compreender o que é e o que não é responsabilidade sua	Da Fes, Black-Eyed Susan traz à consciência os aspectos reprimidos do Eu; Self-Heal promove auto-confiança e auto-aceitação. Sturt Desert Rose (Bush) dissolve a auto-censura e o excesso de auto-crítica
desculpa-se o tempo todo, achando sempre que está sendo	neste caso, é preciso ajudá-la a identificar em sua história de vida, as	Pine (Bach) dissipa o sofrimento de auto-condenação daqueles que, embora tenham capacidade de

QUEM NÃO SE GOSTA...	MUDANÇA DE HÁBITO	PARA SE SENTIR ESSENCIALMENTE ESPECIAL
inconveniente ou incomodando. Por mais bem-vinda que a pessoa seja, ela nunca sente que está agradando	razões que a levaram a se desqualificar tanto	reconhecer o próprio erro, acabam se responsabilizando até mesmo pelo erro dos outros
apresenta dificuldade de elaborar e expor as próprias idéias e opiniões, preferindo recorrer a citações célebres ou frases feitas	a melhor saída é vencer o medo de ser rejeitado, ao revelar a própria autenticidade	Da Fes, Malus ajuda a pessoa se sentir segura socialmente; Mountain Pride confere coragem para tomar uma posição mais firme em relação às próprias idéias e opiniões. Larch (Bach) ensina a confiar no potencial criativo e na capacidade de expressar-se
reclama de tudo e de todos, para eximir-se da responsabilidade pelo que acontece de frustrante consigo mesmo	evite se justificar demais e assuma a responsabilidade, no mínimo, por si mesmo, deixando de atribuir suas derrotas aos demais ou a algo que escapa do seu controle	<b>Mirabilis</b> (Minas) inspira a tolerar as falhas alheias; <b>Sauge</b> (Deva) ajuda a pessoa a olhar para dentro de si mesma e compreender melhor a realidade
deprecia-se freqüentemente, com afirmações do tipo “como fui burro”, “que louco que eu sou”, “só mesmo um idiota como eu, poderia agir assim”...	quando sentir que vai pronunciar absurdos sobre si mesmo, opte pelo silêncio e mantenha-se calado	Do sistema Vasudeva e Kadambii, Urchin Dryandra trabalha o sentimento de inferioridade; Parakeekya ajuda a resgatar o auto-respeito e reconhecer o próprio valor. Buttercup (Fes) fortalece o amor-próprio
vive à sombra de alguém de destaque, para desfrutar de prestígio e sentir-se, de certa forma, importante	procure pôr em prática as idéias, os talentos e anseios próprios. Uma boa dica: comece a fazer o que quer e o que gosta de fazer	Centaury (Bach) fortalece a vontade própria e a personalidade, tornando o indivíduo menos submisso e mais seguro de si. O composto Limites Saudáveis (Gaia) ajuda a pessoa a se relacionar com os outros, de igual para igual
esconde que não se gosta, exibindo um sentimento de superioridade artificial, típico daqueles que só se engrandecem	o caminho certo é vencer o medo de lidar com a derrota e os erros, por menor que sejam	Sunflower e Lótus (Fes) trabalham o auto-engrandecimento e a presunção; Catavento (Agnes) inspira a compreender que amar-se é um sentimento nobre, mas não torna o indivíduo melhor que ninguém; Holly (Bach) apazigua a carência que leva a querer parecer importante; Cowslip Orchid (Vasudeva e Kadambii) promove a humildade e a aceitação
vê o mundo de forma subjetiva demais, o que o leva a agir muito mais com a emoção do que com a razão	equilibrando razão e sensibilidade, você certamente pode se “machucar” menos	<b>Millefolium</b> (Minas) estabelece fronteiras emocionais; <b>Lamb's Quarter</b> (Alasca) revigora a razão; <b>Willow</b> (Bach) solta as amarras do livre-pensar, retirando o indivíduo da condição da vítima de suas próprias emoções

QUEM NÃO SE GOSTA...	MUDANÇA DE HÁBITO	PARA SE SENTIR ESSENCIALMENTE ESPECIAL
<p>empenha-se em seduzir os outros, para compensar-se, sentir-se seguro e convencer-se de que é amado. Pela ansiedade de ser aceito, admirado e solicitado, faz de tudo para parecer simpático, cativante e atencioso 24 horas por dia</p>	<p>tente separar o sonho de ser feliz da possibilidade concreta de sentir-se feliz. Procure lembrar as razões que levaram você a criar a ilusão da felicidade, para compensar a falta de amor-próprio</p>	<p>Aloe e Gloxínia (Saint Germain) reorganizam emocionalmente, conferem confiança e transmutam essa energia de quem vive precisando angariar amor</p>
<p>mantêm-se preso a crenças adquiridas principalmente na infância, que põem em dúvida sua beleza física, inteligência, educação e outros atributos</p>	<p>identifique essas influências nocivas, reelabore a idéia que faz de si mesmo e liberte-se do que não serve para você</p>	<p>Columbine (Alasca), Pretty Face (Fes) e Crab Apple (Bach) ajudam a pessoa a valorizar o que ela tem de diferente, explorando positivamente o que lhe desagrada. Dissolvem vergonhas e complexos. Daffodil (Fes) e Five Corners (Bush) promovem o amor-próprio e a auto-aceitação, dando uma pitada saudável de narcisismo à personalidade</p>
<p>diante da primeira derrota ou frustração, entrega os pontos, jogando a toalha e se sentindo um zero à esquerda</p>	<p>aproveite o tropeço como oportunidade para reconhecer os próprios erros, aprender com eles e ter a coragem de continuar agindo, sem medo de errar novamente</p>	<p>Basilicum (Minas) reequilibra as oscilações da auto-estima naqueles que ora se amam, ora se consideram um lixo; Gentian e Gorse (Bach) inspiram a perseverar diante dos fracassos e trazem força, fé e esperança aos mais desanimados</p>
<p>assume o papel da vítima, que se desvia da dificuldade de se definir na vida, com a desculpa de estar se sacrificando pelos outros</p>	<p>aja mais em favor de seu próprio desenvolvimento. Atividades físicas, como dançar, caminhar ou até mesmo fazer amor podem impulsionar essa personalidade à ação, levando-a a dar os primeiros passos em direção a si mesma</p>	<p><b>Willow (Bach)</b> neutraliza o rancor; Buis (Deva) encoraja os mais tímidos, que se deixam dominar, a desprender-se das influências alheias, modificar a sua situação e investir mais em seu crescimento pessoal</p>