

## **Auto-estima**

**Meu Valoroso Irmão,**

Conta a lenda que o ser humano quando foi criado, em virtude do imenso volume de qualidades que recebeu, ganhou uma grande bolsa para carregá-las. Ocorre que como havia muitas qualidades e sua auto-estima era sempre positiva e muito grande, ficava pesado carregar tudo numa bolsa só.

Assim o ser humano resolveu cortar a bolsa em duas partes, carregando uma na frente com algumas qualidades, e a outra atrás com o peso maior, pois assim era mais fácil caminhar. Porém, à medida que o tempo foi passando, todas as qualidades que estavam na bolsa de trás foram sendo esquecidas e o sentimento de auto-estima do ser humano foi se reduzindo.

O que essa estória nos explica é porque em todas as estatísticas, de cada quatro pessoas, três sofrem de falta de autoconfiança, baixo conceito de si mesmo e baixa auto-estima. Acontece que queiramos ou não, somos nosso crítico mais importante. Não existe opinião mais importante a nosso respeito, que a nossa própria opinião. Em nosso dia a dia, o tempo todo temos uma "conversa silenciosa" que se passa entre o nosso ouvido direito e esquerdo. E na maioria das vezes nem notamos qual o teor dessa conversa, mas que tudo o que trazemos na bolsa às nossas costas, fica rolando em nossa cabeça, diminuindo nosso sentimento de valor e competência pessoal.

Sempre que nos sentirmos derrotados e rejeitados, o que temos de fazer é uma avaliação da nossa "BOLSA".

**B = Bênçãos.**

Faça uma avaliação de tudo o que tem recebido de positivo em sua vida. Coisas que recebe e que nem valoriza mais de tão acostumado que já está. Sua saúde, comida à mesa, amigos, família, trabalho, seus estudos, enfim, as bênçãos são muitas.

**O = Objetivos de vida.**

**Pense quais são os seus sonhos, seus objetivos, o que está buscando, onde se encontra e onde quer chegar. Se não tiver sonhos e objetivos, procure criar alguns e comece a persegui-los.**

**L = Lições que a vida têm lhe apresentado.**

**Lembre-se que nossos erros não são erros, mas aprendizados. Pense que todas as dificuldades que a vida possa ter-lhe apresentado, por mais difíceis que sejam de aceitar e enfrentar, na verdade resultaram de suas próprias escolhas e são lições de vida inestimáveis.**

**S = Sucesso.**

**Pense em todos os sucessos e realizações em sua vida. Temos o péssimo hábito de esquecer das coisas boas e importantes que conseguimos. Mas se você parar para pensar, vai ver que a lista de realizações e sucessos é imensa e você nem se dava conta.**

**A = Ações.**

**Faça um balanço das ações que vem praticando para realizar seus sonhos e atingir os seus objetivos na vida. Se achar que não está agindo de acordo, mude. Afinal já que temos uma BOLSA para carregar tantas coisas boas a nosso respeito, por que não tirarmos o melhor proveito dela?**

**Ao seu sucesso e Auto-estima positiva!**

**Colaboração do Irmão Jorge de Souza**

**Vitória do Espírito Santo-ES**