

01

Autoestima + Espiritualidade

Por Carolina Landgraf @carolinalandgraf

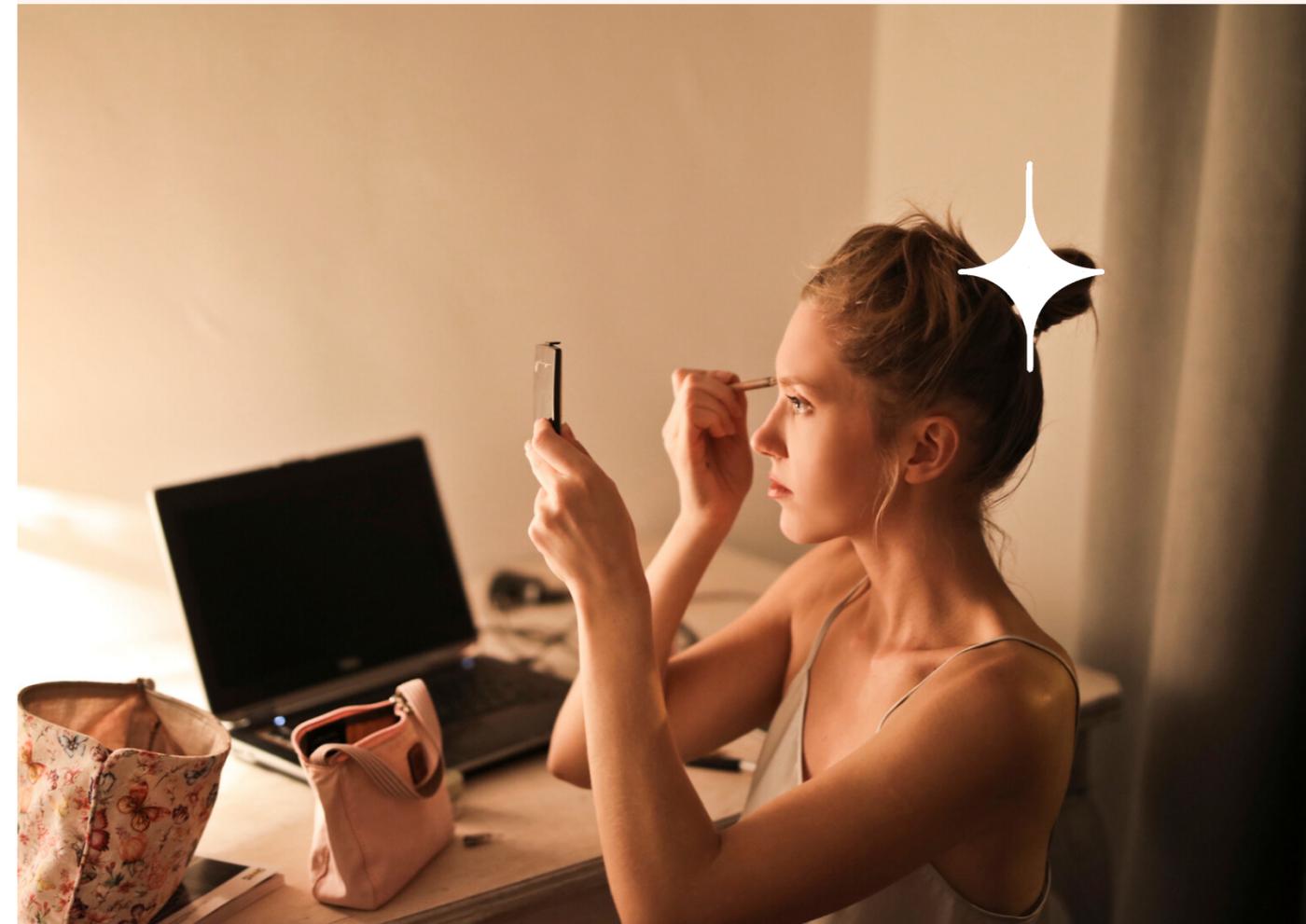


VAMOS REFLETIR SOBRE ESSE TEMA?

Quando somos convidados a refletir sobre autoestima, é fácil perceber que as crenças sobre esse tema surgem desde o primeiro momento. "O que autoestima tem haver com espiritualidade?", "Será que esse tema merece minha consideração?", "Falar e estudar sobre autoestima é fútil", etc. Antes de transmitir algum conhecimento sobre autoestima, precisamos primeiro vencer o desafio que é convencer as pessoas de que esse é assunto digno de atenção.

VOCÊ MERECE A SUA ATENÇÃO E ENERGIA?

- Vamos então começar do começo.
- Você acredita que você merece o seu amor?



AUTOESTIMA X AUTOIMAGEM

A palavra autoestima muitas vezes é usada como sinônimo de autoimagem, o que não é necessariamente correto.

O conceito autoestima é na realidade muito mais profundo do que nossa imagem exterior apenas.

Autoestima é a forma que percebemos nós mesmos.

É muito mais do que a imagem mental que temos de nós é a forma que nos sentimos sobre nós.

É muito mais do que qualquer sentimento transitório que podemos ter em relação a nossa imagem.

Por exemplo, você pode sair um dia do salão de beleza se sentindo linda(o), mas quanto você sente no seu interior que você é linda, que você tem valor?



PORQUE A FORMA QUE NOS SENTIMOS SOBRE NÓS MESMOS IMPACTA NOSSA VIDA?

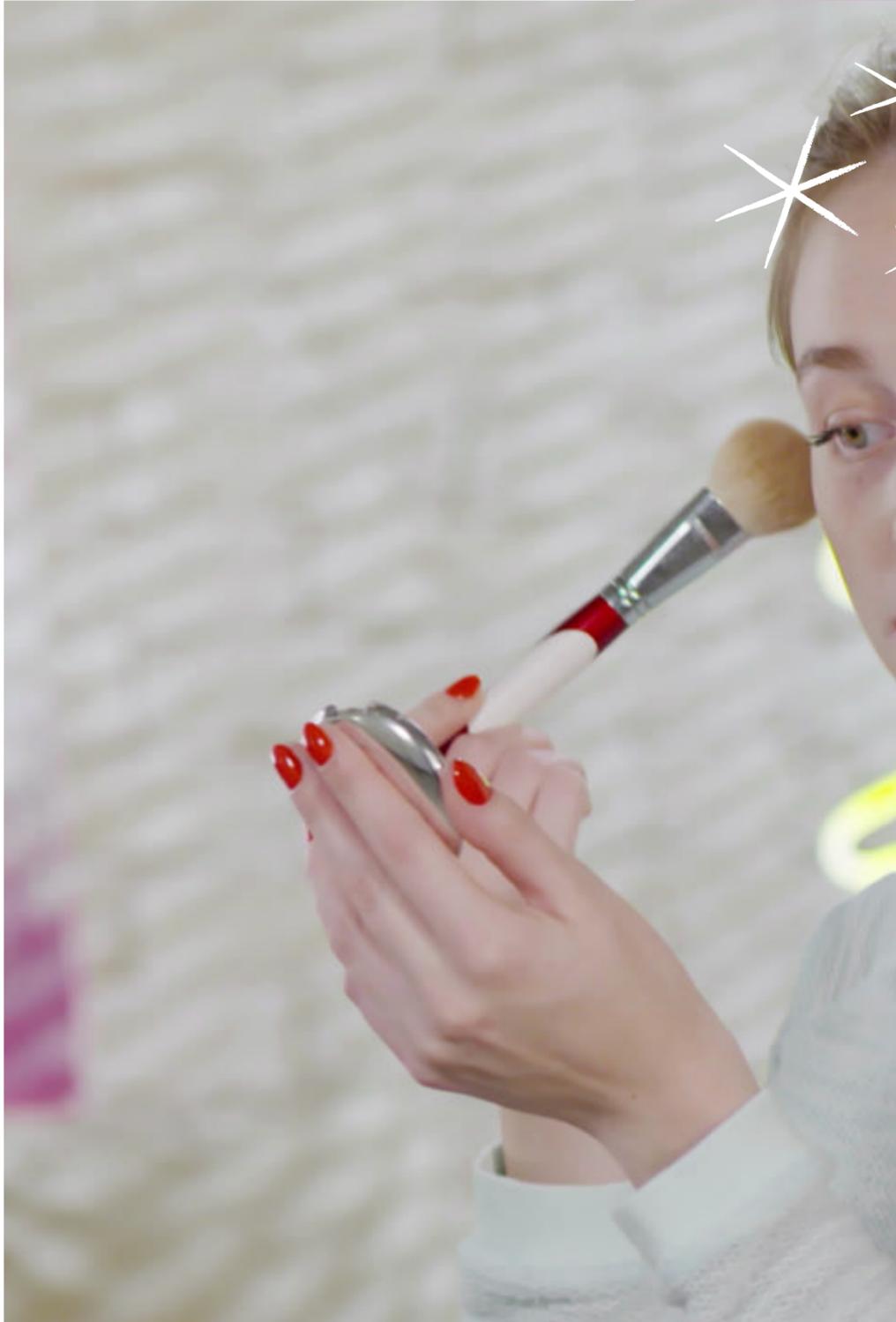
Todas as áreas da nossa vida de alguma forma são impactadas pela forma que nos sentimos sobre nós mesmos.

Mesmo na Astrologia a Casa 1 do nosso Mapa Astral revela o "Eu sou", nossa personalidade exterior, a forma que nos mostramos para o mundo, nossa identidade... e só depois então vem as outras Casas Astrológicas.

Todo o Mapa Astral é determinado pelo Ascendente, Casa 01, ou seja, nosso relacionamento com o dinheiro, com outras pessoas, a forma como lidamos com nossos desafios, no trabalho e em todas as áreas da vida, são direta ou indiretamente impactados pela forma que nos sentimos sobre nós mesmos.

Nossa autoestima reflete na nossa capacidade de resiliência, de ação e reação com 100% de responsabilidade e até mesmo na nossa fé.

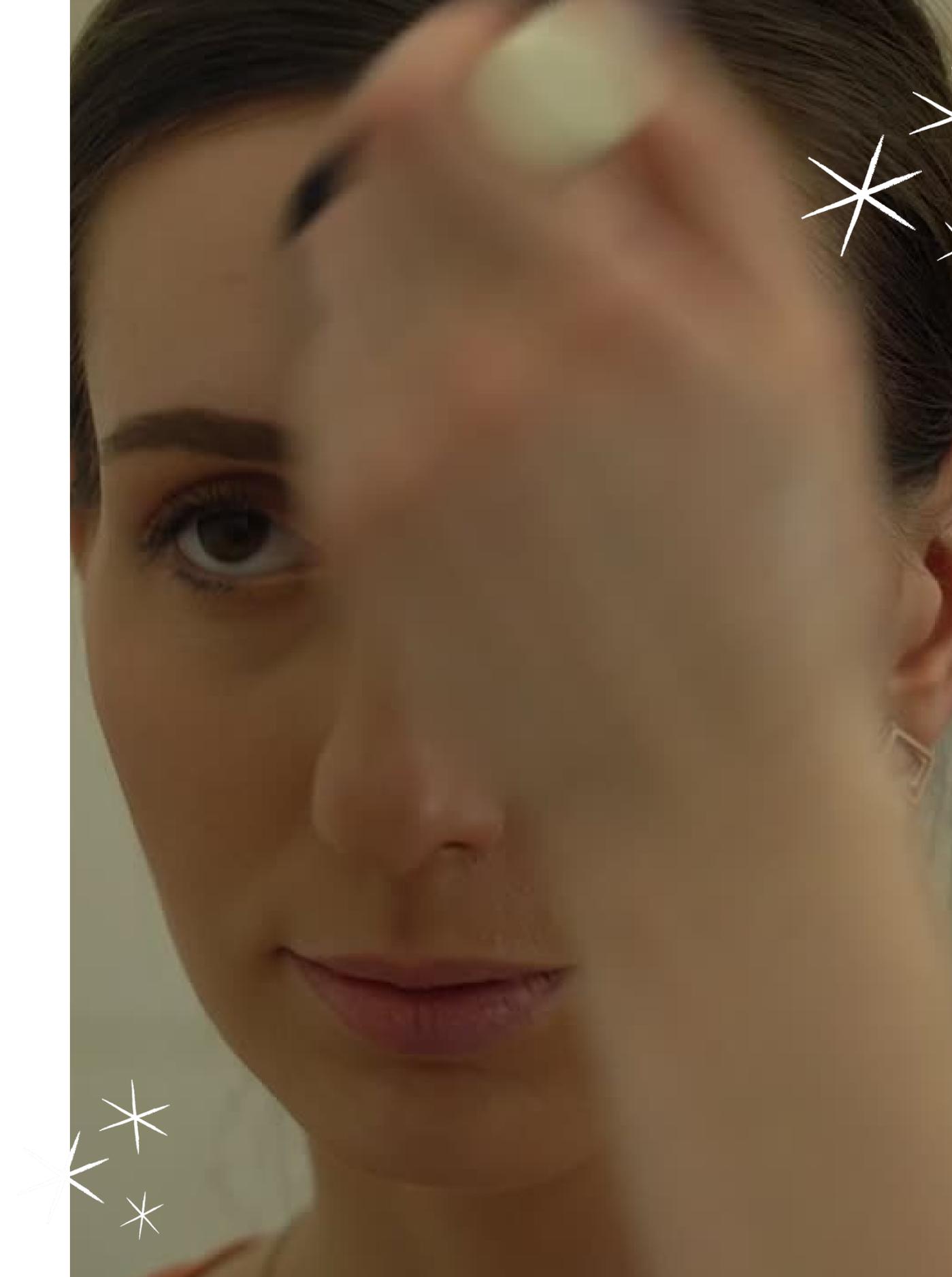
A forma que nos relacionamos com nós mesmos é a mesma forma que nos relacionamos com o outro e com o mundo.



COMO VOCÊ TEM RESPONDIDO AS SITUAÇÕES QUE SE APRESENTAM NA SUA VIDA?

A forma como respondemos à realidade, as experiências, oportunidades, relacionamentos... que chegam até nós, revela muito sobre a nossa visão e sentimentos mais profundo sobre nós mesmos.

É muito comum projetarmos nos outros os resultados de algo e negarmos nossa responsabilidade diante dos fatos, evitando dessa forma de olharmos de frente, nossos medos e inseguranças. No entanto, assim também impedimos que nossos padrões se revelem para que então possam ser acolhidos e curados.





COMO VOCÊ SE VÊ?

Como você se sente sobre você mesmo?



EXERCÍCIO DE AUTOAVALIAÇÃO

QUAL O SEU VALOR?

Quanto você acredita que vale seu valor como indivíduo?

Qual é o seu valor de 0 à 10?

QUAL O SEU PODER?

Quanto você acredita que você tem poder de escolha e manifestação da realidade que deseja diante da vida?

Qual é o seu poder de 0 à 10?

QUANTO VALE A SUA ESSÊNCIA?

Quanto você acredita que vale a sua essência? Quanto ela pode impactar o mundo?

Quanto vale sua essência de 0 à 10?

QUANTO VALE A SUA EXISTÊNCIA?

Quanto você acredita que sua vida é essencial para o funcionamento perfeito do Todo?

Quanto vale a sua vida de 0 à 10?

EXERCÍCIO DE AUTOAVALIAÇÃO

QUANTO VOCÊ SENTE QUE É UM SER LINDO?

Quanto você acredita que é
um ser lindo, perfeito e
especial?
Em todos os sentidos.
De 0 à 10?

QUANTO VOCÊ MERECE O SEU AMOR?

Quanto você acredita que
merece o seu amor?
De 0 à 10?

QUANTO VOCÊ MERECE O AMOR DE OUTROS SERES?

Quanto você acredita que
merece o amor de outros
seres?
De 0 à 10?

QUANTO VOCÊ MERECE O AMOR DE DEUS?

Quanto você acredita que
merece o amor de Deus?
De 0 à 10?

A forma que você vê e percebe uma coisa, é a forma que você vê e percebe tudo.

A lente sempre é a mesma.

A essência da autoestima é a consciência de que nós somos o Universo, que a natureza é perfeita e logo a perfeição está em tudo que existe, inclusive em você, o potencial criativo infinito existe em cada um de nós, logo somos suficientes para lidar com qualquer desafio que a vida nos traz, porque tudo que existe no macro existe também no micro.

Se depois desse exercício você percebeu que ainda não consegue compreender e sentir tudo isso dessa forma, fique tranquilo.

Isso é perfeitamente normal.

Estamos aqui justamente para lembrar quem somos e então retornar a nossa matrix original de funcionamento.

A autoestima pode ser construída e essa consciência e sabedoria acesa em nós mais uma vez.

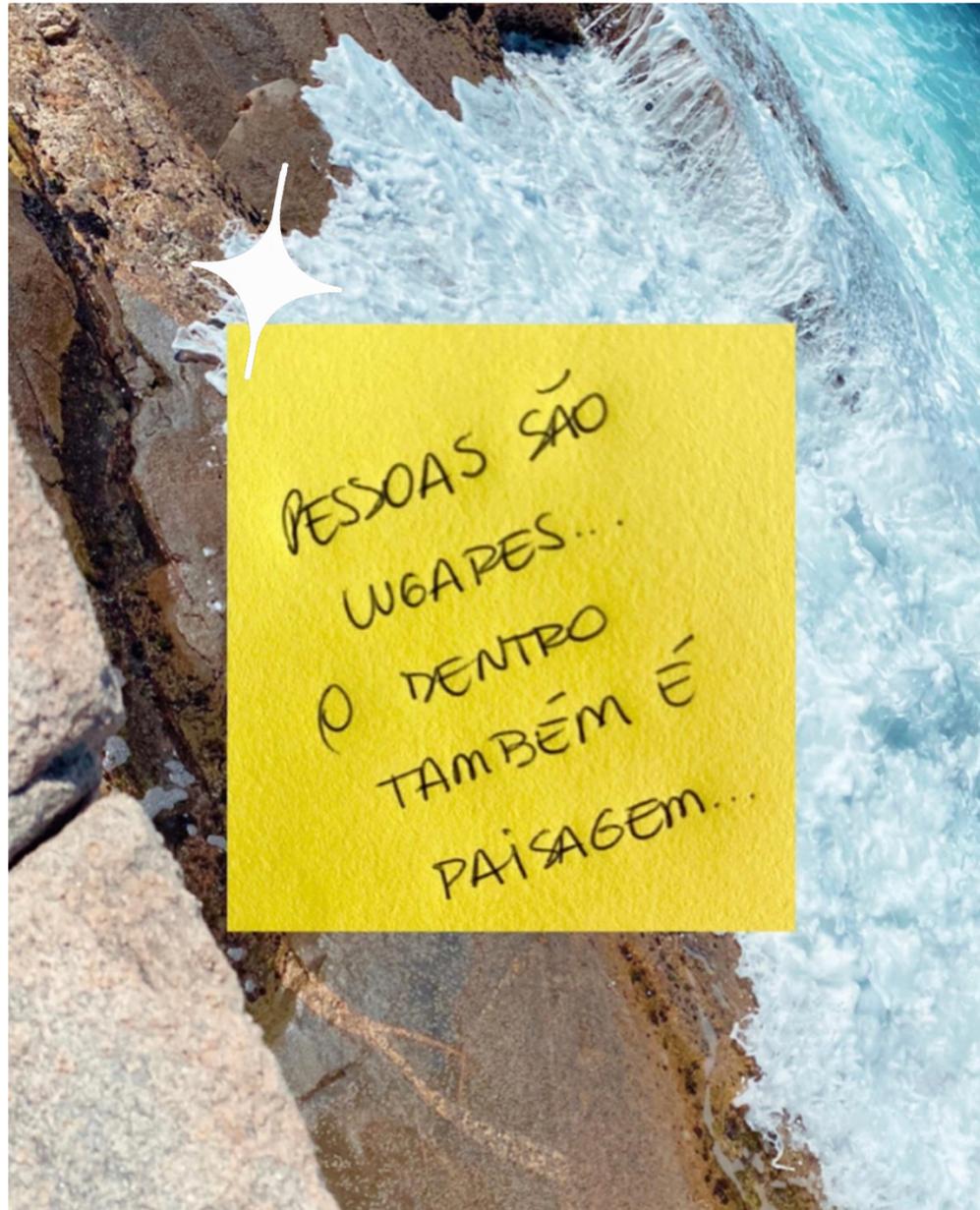
Através da prática da auto aceitação, em vez de auto rejeição, auto responsabilidade, em vez de culpar os outros e as situações, integridade e determinação em vez de auto sabotagem/ traição.

Ignorar o fato de que a autoestima, nosso sentimento sobre nós mesmos, impacta nossa existência e reflete também nosso nível de consciência em relação a todas as coisas e senso de totalidade, não anula o papel que ela desempenha em nossas vidas.

Muitas teorias sugerem inclusive que autoestima é uma necessidade de motivação humana básica. Abraham Maslow, psicólogo americano famoso pela sua “Teoria da Motivação Humana” incluiu autoestima em sua pirâmide da hierarquia das necessidades básicas humanas e descreveu duas formas diferentes de estima: respeito aos outros, e necessidade de autoestima interior.

De acordo com Maslow, “sem o cumprimento da necessidade de autoestima, as pessoas são incapazes de crescer humanamente e obter auto realização”.

Auto realização é expressão utilizada na psicologia, espiritualidade e religiões orientais significando o cumprimento por nós do nosso propósito, em nossas melhores possibilidades pessoais e espirituais. Podemos entender que, se não nos consideramos merecedores de toda a abundância que o Universo quer derramar sobre nós, as oportunidades podem chegar e estar bem diante dos nossos olhos, sem que ao menos possamos reconhecer.



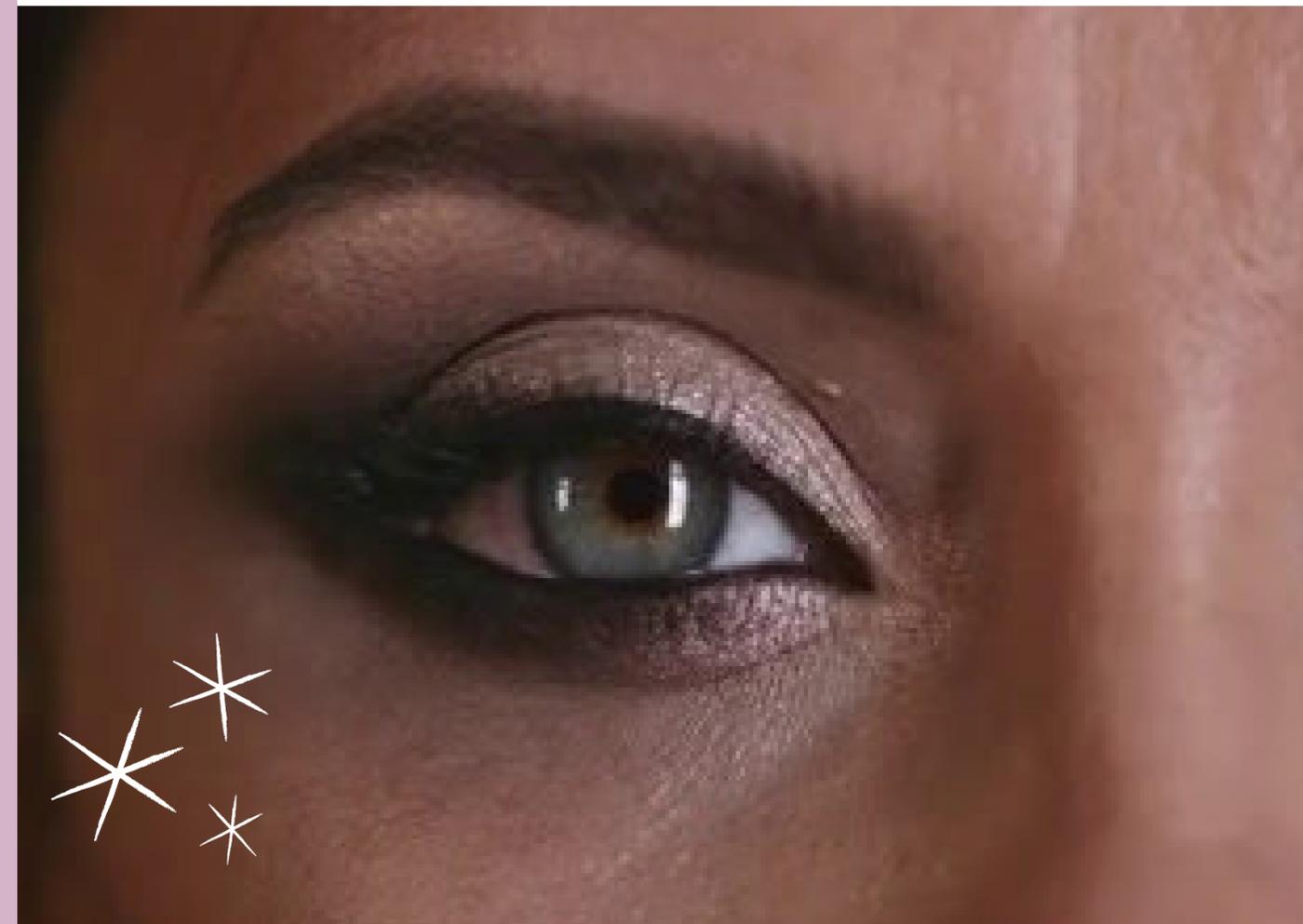
O INTERIOR REFLETE NO EXTERIOR.

Sua luz, sua beleza única.



COMO COMEÇAR A CONSTRUIR AUTOESTIMA E MUDAR SUA FORMA DE SENTIR SOBRE VOCÊ MESMO?

A cura de qualquer distorção pode tanto ser um processo, como algo imediato, como quando muitas fichas caem e viramos grandes chaves depois de uma mediação por exemplo. No nosso nível de consciência o mais provável é que seja um processo, na maioria das vezes. Porque na terceira dimensão ainda precisamos da mente para processar as emoções e aprendizados que recebemos através das experiências.





O QUE O CUIDADO COM A IMAGEM PODE TER HAVER COM ESSE PROCESSO?

Enquanto você se cuida externamente a beleza interior também desperta.



DESPERTANDO SUA LUZ E BELEZA INTERIOR

Através do autocuidado



Quando incluímos nosso autocuidado nas nossas práticas, ele se torna um aliado a nossa disciplina e ilumina nosso caminho rumo a realização, autoconhecimento e despertar da autoestima.

Toda vez que sentamos para meditar por exemplo, nos lembramos de forma consciente ou não, do nosso propósito em praticar a presença e expandir nossa consciência.

Toda vez que escolhemos acordar cedo e ver o nascer do sol, nos lembramos de forma consciente ou não, que estamos escolhendo a vida.

Toda vez que nos cuidamos, seja algo simples, como passar um hidratante, um batom para sair para passear... nesse momento nos lembramos que nos valorizamos, que escolhemos nos cuidar, que nos amamos e reconhecemos a dádiva que é viver e o corpo físico que nos foi entregue como veículo para cumprirmos nossa jornada de volta para casa. Isso então se torna de alguma forma uma prática espiritual, assim como a meditação.

Nada está dividido, nada está à parte.

Os alimentos que escolhemos ingerir no nosso corpo físico impactam nossa energia, podem ampliar ou diminuir nossa intuição, nossa conexão com o Divino, ou seja, tudo está relacionado.

EXERCÍCIO DE HOJE

17

Hoje vamos fazer um exercício supostamente simples:

Dedique um momento para seu autocuidado e exercício da autoestima.

A intenção é na realidade, introduzir um novo hábito nesse sentido, que de alguma forma se torne uma prática espiritual, te lembrando todos os dias. a cada que vez que estiver praticando, sua escolha de se amar mais e desenvolver a autoestima.





É SIMPLES!

Sugestão: Prepare um ambiente para você, com uma música que gosta (de preferência de alta frequência), escolha um incenso, fragância ou óleo essencial.





**Escolha algo que você gosta!
Algun hábito que você já
gostaria de ter, mas estava
com dificuldade de fazer.
Exemplo: Passar hidratante
todas as noites, etc**

VAMOS JUNTOS!

Dicas Extras:

- Cole POST-ITS pela casa, nos espelhos, etc. com mensagens positivas sobre você. :)
- Grave afirmações positivas sobre você, com a sua voz e ouça sempre que sentir que precisa de uma dose extra de autoestima.:)



@carolinalandgraf para o Curso Eleve Sua Energia





**Gratidão pelo
estudo :)
com amor,
Carolina
Landgraf**