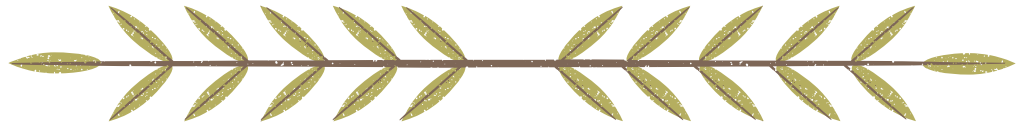


@Psicologia_racializada

Um Guia de Práticas Empoderadoras





Conteúdo



| | |
|-------------------|-----------|
| Introdução | 3 |
| Capítulo 1 | 4 |
| Capítulo 2 | 6 |
| Capítulo 3 | 8 |
| Capítulo 4 | 9 |
| Conclusão | 11 |



Autoestima e Identidade Negra

A autoestima e o desenvolvimento de uma identidade positiva são processos complexos e, para pessoas negras, estão intrinsecamente ligados a desafios históricos e sociais. Reconhecer e afirmar o valor de uma identidade negra é, portanto, um exercício diário de autoconhecimento e afirmação. **Este e-book** oferece exercícios práticos para **fortalecer a autoestima e consolidar uma identidade negra positiva, explorando atividades de autoconhecimento, afirmações e visualizações**. Inspirado em autores e estudiosos da identidade racial, ele é um convite para que você construa uma visão de si que valorize a própria cultura e história.



Autoestima e a Construção da Identidade Negra

Para muitas pessoas negras, a autoestima é construída em um contexto de resistência, enfrentando estigmas e preconceitos. **Bell Hooks** (2005) nos lembra da importância de **cultivar o amor-próprio** como um ato de resistência. Ela escreve que o “amor-próprio é um elemento essencial para superar as opressões estruturais que desvalorizam a identidade negra” (Hooks, 2005). **Este capítulo** explora o conceito de autoestima como um alicerce de autoconfiança e de pertencimento à própria história e ancestralidade.

Exercício de Autoconhecimento:

Escrevendo sua História

- 1. Reserve** um momento para escrever sobre a sua trajetória, reconhecendo as influências de sua cultura e herança.
- 2. Faça** uma linha do tempo de momentos marcantes em sua vida que contribuíram para a sua identidade atual.
- 3. Escreva** sobre os momentos em que se sentiu fortalecido/a por sua identidade negra, e como esses momentos ajudaram a moldar a sua autoestima.

Afirmações Positivas para o Fortalecimento da Identidade Negra

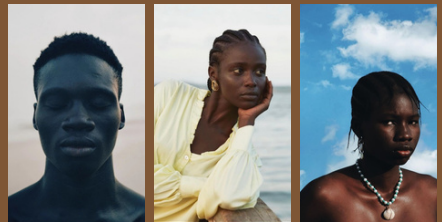
As **afirmações positivas** são ferramentas poderosas para reprogramar **pensamentos e internalizar valores que fortalecem a identidade.** ***Zuleika Alambert***, em suas pesquisas sobre a psique negra, destaca que “o uso de afirmações focadas na cultura e ancestralidade negra pode reverter traumas e valorizar a autopercepção” (Alambert, 2013). As **afirmações diárias ajudam a criar uma mentalidade positiva**, reforçando qualidades que muitas vezes não são validadas pela sociedade.

Atividade Prática: Afirmações Diárias

- 1. Escolha** uma afirmação que ressoe com você, como “Minha identidade é fonte de força e orgulho” ou “Eu sou digno/a de amor e respeito.”
- 2. Repita** esta afirmação em voz alta todas as manhãs e antes de dormir.
- 3. Ao longo** do dia, lembre-se de repetir a afirmação sempre que surgir um sentimento de insegurança ou desvalorização.

Sugestão de Afirmações para Identidade Negra

- *“Eu sou parte de uma história rica e resiliente.”*
- *“Minha cor é minha força e minha beleza.”*
- *“Eu honro meus ancestrais vivendo com dignidade e orgulho.”*
- *“Eu mereço ser amado/a e respeitado/a como sou.”*



Visualização e Reconexão com a Ancestralidade

Visualizações guiadas são práticas eficazes para conectar-se a uma identidade profunda e honrar a ancestralidade.

Em *Psicologia Preta e Identidade*, a autora **Dayna Bowman** explora como a visualização guiada pode facilitar uma **“reconexão espiritual e emocional com a ancestralidade africana” (Bowman, 2019)**. Este exercício de visualização permite acessar um lugar interior de segurança e empoderamento, ao imaginar-se rodeado/a por seus ancestrais.



Exercício de Visualização Guiada

O Círculo dos Ancestrais

- 1. Encontre** um lugar calmo e confortável onde não seja interrompido/a.
- 2. Feche** os olhos e respire fundo, visualizando-se em um círculo rodeado por seus ancestrais.
- 3. Imagine** que cada ancestral segura uma tocha acesa, iluminando seu caminho e oferecendo-lhe força e sabedoria.
- 4. Respire** profundamente e sinta-se protegido/a por sua linhagem, absorvendo o poder e a coragem que eles representam.



Exercícios Práticos de Autoconhecimento

Atividade de Autoconhecimento

O autoconhecimento é essencial para desenvolver a **autoestima**. Para **Bell Hooks (2000)**, "a prática do autoconhecimento não é apenas um exercício **individual**, mas uma forma de resistência contra narrativas que buscam apagar a história e identidade de pessoas negras." **Este capítulo** traz atividades para explorar valores pessoais, traços culturais e objetivos.

Carta para Si Mesmo

1. **Escreva** uma carta para o seu "eu" do passado, expressando **empatia** e compreensão por tudo o que enfrentou.
2. Em **seguida**, escreva uma carta para o seu "eu" do futuro, destacando as aspirações e **qualidades** que deseja fortalecer.

Atividade de Identidade Cultural

Explorando as Raízes

1. Pesquise sobre uma prática cultural, história ou personagem negro que inspire você.
2. Reflita sobre como essa descoberta se relaciona com a sua identidade e anote o que essa conexão representa para você.

Cuidado Pessoal e Amor-Próprio na Prática

O *cuidado pessoal* e o *amor-próprio* são práticas contínuas que ajudam a manter uma autoestima saudável. Para muitos, essas práticas representam o início de uma reconciliação com a própria identidade. De acordo com *bell hooks* (2005), "cuidar de si mesmo é uma forma de demonstrar amor-próprio e reconhecer que o corpo e a mente são sagrados." *Este capítulo* apresenta atividades para cultivar o autocuidado físico e emocional.

Práticas de Cuidado: Rotina de Amor-Próprio

1. Escolha uma atividade que nutra seu *bem-estar físico*, como uma caminhada ao ar livre, exercícios de respiração ou um banho relaxante.
2. Escolha uma atividade que nutra seu *bem-estar emocional*, como meditação, leitura de autores negros inspiradores ou ouvir música que valorize sua cultura.

Dicas de Rotina de Autocuidado:

- **Reserve** 10 minutos ao dia para uma prática que acalme sua mente.
- **Crie um espaço** onde você possa exibir fotos, símbolos ou frases que representem sua identidade e história.
- **Envolva-se** em atividades que promovam o amor e a autoestima na sua comunidade.

Este e-book é um guia prático e inspirador para fortalecer a autoestima e a identidade negra. Com a prática diária desses exercícios, o leitor será capaz de cultivar uma visão mais positiva de si e desenvolver uma identidade forte e empoderada, livre dos estigmas e pressões sociais. Como sugere Hooks (2005), ***"a jornada para o amor-próprio e a autocompreensão é um caminho que exige coragem e dedicação, mas traz consigo a liberdade de viver plenamente."***

“A revolução começa com a autoaceitação e o amor próprio.” bell hooks



Este e-book é um recurso para inspirar e apoiar o fortalecimento da autoestima e da identidade negra, oferecendo uma prática consciente e alinhada ao reconhecimento da história e da ancestralidade.

OBRIGADA !