



GUIA DA AUTOESTIMA

O PILAR PARA UM RELACIONAMENTO DE SUCESSO

SEJA BEM VINDA!



Estou feliz em poder falar com você, através dessa leitura, que na verdade vai ser mais um bate-papo entre duas mulheres que querem a mesma coisa:

Ter uma Boa Autoestima para se Relacionar melhor!

Espero através desse Guia, poder te ajudar a reconhecer o quanto você é **valiosa** e **merecedora** de um bom Relacionamento!

Então já pegue um cafezinho ou um chocolate quente e bora para a leitura desse material que preparei para você!

Nilmara Caroline - Psicóloga e Terapeuta de Casal



*Prazer, sou a
Nilmara*

SOBRE A AUTORA

Psicóloga clínica especialista há três anos, que ama ajudar mulheres a melhorarem os seus relacionamentos.

Durante minha jornada trabalhei com diversos públicos no consultório particular e também na rede pública. Fiz três pós graduações para me capacitar nos atendimentos, mas acredito que a melhor ferramenta que tenho como profissional é a capacidade de acreditar na **superação** dos meus pacientes.

Minha missão é que através da terapia, eles também reconheçam o quanto são fortes e o quanto podem ir mais além.

Atualmente atendo adultos e casais presencialmente em Bandeira do Sul - MG e Online para todo o Brasil e exterior.

CONECTE-SE COMIGO NAS REDES SOCIAIS



@psi.nilmaracaroline



35 | 99925-5187

Então vamos lá,
para começar quero te explicar o
que é a **autoestima** e te convidar a
refletir se a sua está mais para
Baixa ou mais para **Alta**.

Autoestima é o quanto a pessoa se
quer bem, se ama, se valoriza, como
pessoa (mesmo sendo imperfeita),
do jeitinho que ela é.

Ou seja, está relacionada com a
imagem que você tem de você
mesma e o quanto você é satisfeita
ou respeitosa com essa figura.





Ter boa autoestima não quer dizer que você precisa gostar de todas as partes do seu corpo ou de todos os seus comportamentos, mas quer dizer que você os aceita e vê o processo de mudança como um algo para agregar, evoluir, e não para odiar, e querer se punir.

Como sou uma pessoa que gosta de **exemplificar** na prática o funcionamento das coisas, vou te convidar para um **exercício**.

Separe seu corpo em **3 divisões**:

- **Cabeça** (inclui cabelo, orelhas, rosto, olhos, boca, nariz).
- **Tronco** (barriga, braços, peito).
- **Pernas** (pode incluir os pés e o bumbum também).

Coloque de 1 a 10 o quanto você consegue **gostar** dessas partes:

Parte da Cabeça:_____

Parte do Tronco:_____

Parte das Pernas:_____

Se você pensou em notas de **6** para baixo, em alguma dessas partes, significa que você tem uma **difficuldade** de ser **aceitar** fisicamente como é.

E eu tenho duas notícias para te dar:

A **primeira** é que está tudo **bem** se você tem o desejo de mudar algo, como emagrecer, mudar o cabelo ou colocar um silicone.

Mas a **segunda** é que você sempre viverá **frustrada** se imaginar que **só** será feliz ou realizada quando tiver feito essas coisas.

Sabe por quê?

Por que não depende do corpo em si, mas da **percepção** que você tem dele, e de como você conta a sua **história** para si mesma.



Vamos de exemplo:

Suponhamos que você colocou na parte do tronco nota 4 devido sua **barriga**, pois atualmente você está acima do peso e ter gorduras localizadas não te faz sentir-se **bonita**.

.

Enquanto você acreditar que só irá se sentir bem **quando** emagrecer você viverá se punindo e dizendo coisas ruins para você mesma (às vezes inconscientemente tá?)

Começará a pensar que não pode frequentar certos lugares (praia por exemplo), que não está **apropriada** para usar uma roupa mais ousada, e o pior:

Que não está em posição de exigir muitas coisas do seu parceiro romântico, pois afinal, ele já te faz um grande **favor** de aceitar se relacionar com você mesmo com seu **sobrepeso**.

Aqui mora o **X** da questão: Não gostar ou não aceitar o próprio corpo contribui para a **insegurança** ao se relacionar.

E a insegurança **leva** ao ciúmes, que **leva** às brigas, que **leva** á infelicidade, que pode **levar** ao término.

Sim, formando um **Ciclo**.



Você já tinha imaginado essa sequência da forma que apresentei?

Calma que vou **explicar**.

Certamente você já ouviu quando mais nova, que um dia acharia a sua **metade da laranja**, que uma hora acharia alguém que iria te completar.

E por vezes ficou se perguntando se aquele namorado ou aquela paquera realmente era essa metade que te faria sentir **inteira**.



Com certeza a vida foi passando e você foi se decepcionando com as pessoas, chegando a se questionar se tinha algo de **errado** com você ou se simplesmente a sua metade da laranja já tinha decidido que iria "virar um suco" ou estava tão longe que você nunca iria conseguir encontrá-la.





Mas hoje eu vou te revelar um segredo: O melhor **relacionamento** que você vai viver na sua vida **não é** com a metade da sua laranja!

Quer saber como?

Simple, porque eu vou te ensinar a ser a laranja **inteira**, assim você não precisará de metades dos outros, e começará a querer se relacionar com pessoas **inteiras** também.



E não, não estou te incentivando a **trocar** de companheiro se você acha que ele não é uma laranja inteira, talvez **ele até seja**, mas devido aos seus **ciúmes** e excesso de controle que você foi colocando na vida dele, hoje ele simplesmente não está conseguindo ser um “senhor laranja inteiro”, pois precisou **anular** uma parte dele para caber na sua vida e ter uma relação com você.

Ou então pode ser a situação ao contrário, **você** deixou de ser inteira, e se **partiu** ao meio ou em vários pedaços para poder caber na vida do seu parceiro, com **medo** de que se você for inteira (confiante, empoderada, e autêntica) ele o deixará.

Como ser uma Laranja inteira e conseguir se relacionar:



Quando você nasceu, você **não pode** escolher muitas coisas: Seu tom de pele, a textura dos seus cabelos e nem sua fisionomia.

Com o passar dos anos, você também não pode escolher as histórias que **gostaria** de ter vivido. Não pode ter escolhido não sofrer bullying na escola, não pode ter escolhido não ser motivo de críticas da sua família, assim como não pode escolher ter sido as vezes rejeitado ou menosprezado por alguém que você se apaixonou.

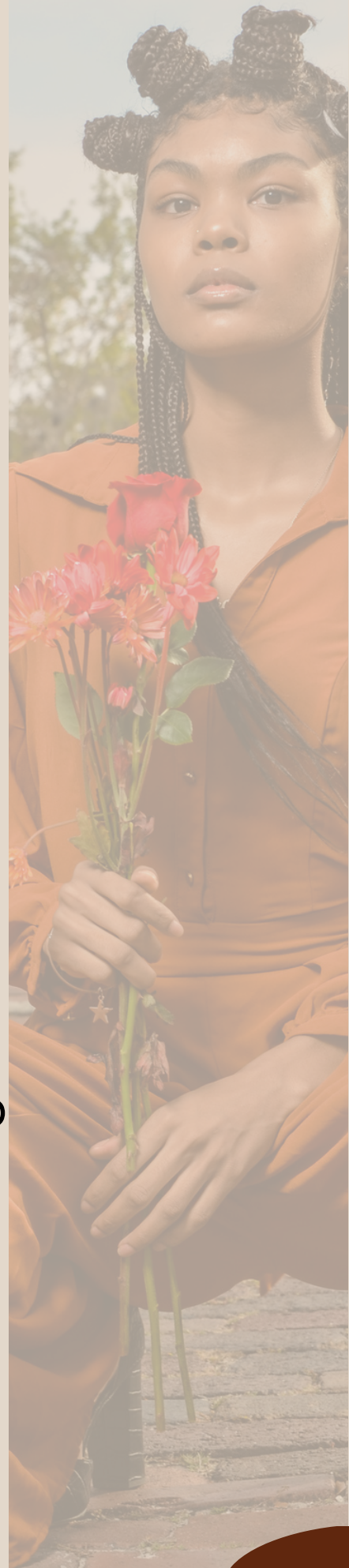
Essas coisas deixam **marcas**, eu sei.

Inclusive, trato pacientes que precisam **ressignificar** e curar-se desses tipos de feridas para finalmente conseguirem viver uma vida melhor.

Mas para você que ainda não teve a oportunidade de iniciar o processo da psicoterapia, eu quero te **convidar** a ir por esse caminho:

Punir-se, odiar-se e ter vergonha do seu corpo de nascença ou das histórias que você viveu, **não vai** te ajudar a conquistar **outras** histórias **boas** de serem vividas.

E se você quer ser feliz consigo mesma e ter um relacionamento feliz também, precisa começar a se **aceitar** do jeitinho que você é.

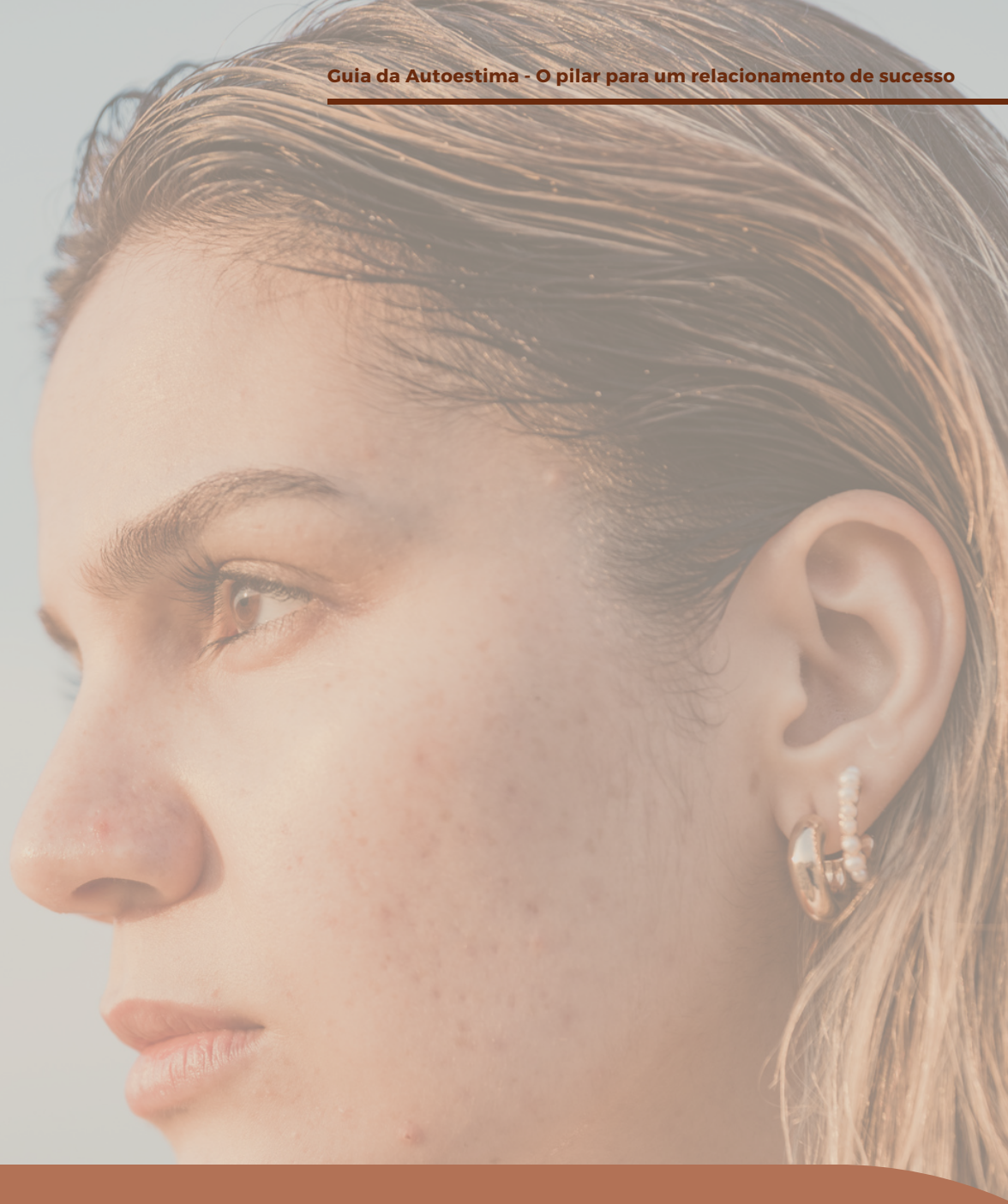


Vou continuar com aquele **exemplo** da barriga saliente, do sobrepeso que falei anteriormente.

Se esse for seu caso, só você sabe o que passou e os **motivos** que te levou a engordar. Com certeza muita coisa pode não ter sido **culpa** sua (como enfrentar momentos de estresse no trabalho ou ansiedade que te levou a comer em excesso),

por mais que sejamos responsáveis pelas nossas escolhas, **nem sempre** tudo o que acontece está no nosso controle, pois existem fatores inconscientes (de autossabotagem por exemplo) que nos levam á certos tipos de comportamento.

E tendo consciência disso é mais fácil para você parar de ser dura consigo mesma e começar a jogar no seu **próprio time**.



Vivemos implorando para que o outro nos aceite como **somos**. Ao longo da história as mulheres lutaram pelos seus direitos e pelo respeito às diversidades, mas constantemente somos nós mesmas as nossas **principais** carrascas e a primeira a atirar a pedra quando algo em nós não está do nosso agrado.

Por isso, para construir uma autoestima saudável, se liga nesse **mandamento**:

Seja mais **respeitosa** consigo mesma!

Acolha sua história e respeite as fases e as dificuldades que você viveu. Não é o outro que precisa enxergar isso, **é você** mesma.

Claro que você deve estar pensando: Se o **outro** me valorizasse, minha autoestima aumentaria.

Eu posso até concordar com você, que viver em ambientes saudáveis e gratificantes **ajuda** muito na nossa auto percepção de valor e no aumento da nossa estima, mas não podemos **depende**r disso, já que o caminho na maioria das vezes é o contrário:

Primeiro você tem que reconhecer o seu valor e mostrar isso para o outro, para que ele veja **também**.



Como melhorar a Autoestima na prática



Livre-se das culpas que não te pertencem!

Você não tem **culpa** de muita coisa que viveu na sua história, e muito menos das coisas horríveis que podem ter te acusado na infância como: Seus pais se separam por sua culpa, sua mãe é assim hoje por conta de você ter nascido, se você fosse mais inteligente na escola tal coisa não teria acontecido...

Não, você **não é responsável** pelas coisas que as outras pessoas te acusam, adultos tem suas responsabilidades e as consequências das escolhas que eles decidiram fazer, e por não conseguirem lidar com isso muitas das vezes descontam suas frustrações nas crianças, que crescem acreditando que valem pouco ou que não podem ser merecedoras de **coisas boas**.

Entenda seu corpo e o acolha:

Já aconteceu de você achar um gatinho, um cachorrinho ou um passarinho machucado na rua e ter vontade de abrigá-lo?

Se sim, você sabe qual o sentimento que vem na hora: Só uma vontade de acolher, sem olhar os defeitos, feridas ou marcas. Você sente vontade de ajudar por ser um ser vivo!

Experimente fazer isso com você também. Olhe para o seu corpo com um olhar de quem precisa de cuidados, de acolhimento, de abrigo.

Mesmo tendo feridas, cicatrizes, esse corpo **precisa** de proteção e de restauração!

Comece **cuidando** dele.

Assim como você não tentaria passar maquiagem na ferida de um cãozinho, e sim medicamento, você também precisa começar a se curar mais e se esconder menos.

Não é vergonha você **cuidar** bem do seu corpo imperfeito. Então sim, vá fazer academia com carinho, para fortalecer os músculos que te **sustentam** em pé, para fortalecer os braços que te permitem abraçar, e não para machucar mais ainda seu corpo. Afinal ele já é perfeito **como é**, mas você só vai descobrir isso se permitir a entendê-lo e acolhê-lo.

Jogue luz na onde precisa ser iluminado:

Com certeza você tem ficado com baixa autoestima por ter direcionado holofotes nos seus **defeitos**.

Só consegue ver no espelho aquilo que não gosta, só consegue falar das suas características ou comportamentos ruins, ou das suas dificuldades.

Claro, precisamos olhar para o que não está bem, pois já sabemos que ficar empurrando nossas insatisfações para debaixo do tapete causa **ansiedade** e uma série de gatilhos emocionais que podem até resultar em transtornos de humor, como a depressão por exemplo. Mas até para conseguir lidar com as dificuldades e com as nossas partes negativas, precisamos saber **reconhecer** as partes **positivas**, pois afinal é como se fosse uma balança que precisa ser equilibrada.

Então mesmo tendo um milhão de problemas, insatisfações pessoais, me responda:

Qual sua parte positiva? Qual sua parte bonita? Qual seu diferencial? O que você se orgulha de saber fazer? O que você sabe que tem e que as outras pessoas não tem?

Isso precisa ser **destacado!** Então por favor, não esconda aquilo que há de belo em você. Ao contrário, **enalteça!**

Reconheça tudo o que você é capaz hoje

Eu acredito que nunca chegaremos num ponto de satisfação **plena** com nosso desempenho, e sempre iremos querer nos capacitar mais, fazer mais, alcançar mais...

Mas se não **aprendermos** a olhar para tudo que já fomos capaz de fazer até aqui, seremos **injustas** com nós mesmas e nossa autoestima nunca aumentará.



Então olhe para trás.

Você tem quantos anos?

Se está viva lendo esse e-book é porque foi capaz de **superar** muitos desafios, enfrentar barreiras, aprender muita coisa, lidar com muita gente. Sim, você foi **capaz** de tudo isso que acabou de pensar. Eu acredito que você seja capaz de muito mais, mas primeiro precisa **reconhecer** todas as lutas que já enfrentou e se parabenizar por isso, afinal, não é fácil viver, e você está **conseguindo**.

Não acredite em tudo que a sua voz interna diz, ela pode ser uma voz sabotadora.

Você já ouviu falar de autossabotagem?

É simplesmente um **padrão** de comportamento onde você própria começa a agir contra os seus próprios interesses e metas.

Você mesma se torna sua principal **inimiga**, se impedindo de alcançar o sucesso ou a felicidade que **deseja**.

Embora isso possa parecer muito louco quando explicado, vai por mim, isso acontece mais do que você mesma possa imaginar.

Vou te dar alguns **exemplos** de autossabotagem para que você identifique se passou por algum deles.

- **Procrastinação:** Quando você vive adiando compromissos que são importantes para você, mesmo sem saber o porquê. É simplesmente uma falta de motivação, energia ou ânimo para fazer coisas que você sabe que precisa ou que gostaria de fazer. Isso já aconteceu com você?

- **Autocrítica Exagerada:** Quando você se cobra além das conta. Não pode errar, tem que fazer tudo certo, e se as coisas não saem como planejado você se pune, pensando ou falando coisas negativas a seu respeito. Me diz aí, se identificou com esse aqui?
- **Comportamento de Esquiva:**
Literalmente fugir de compromissos com você mesma ou com outras pessoas e atividades que você sabe que iriam te fazer bem. Ou então, se esquivar de conversas “difíceis” e necessárias com o seu companheiro, seu chefe, ou pessoas da sua família por medo de conflitos ou do que as pessoas irão pensar ou ainda como elas vão reagir. Já se esquivou alguma vez?

Existem várias formas de se **Autossabotar** além dessas que eu te apresentei, mas no geral tem sempre a ver com aquela “vozinha” interior que te diz para **desistir** ou deixar para lá coisas **importantes** para a construção da sua vida melhor (no caso, a vida com uma boa autoestima).

E por último:

Acredite que você **merece** viver histórias incríveis, inclusive as de amor!

Esse é o **segredo** que te levará para um relacionamento de Alto Nível: Acreditar que você é merecedora das **melhores** coisas.

Crer nisso **impede** que você aceite sempre o mínimo e vire refém de relacionamentos tóxicos, abusivos ou sem graça.

Sua realização é importante, e você não deve abrir mão disso só porque entrou em um relacionamento complicado.



E já que falamos das coisas
que são importantes para
a sua melhora de
autoestima, vamos agora
aplicar tudo isso no seu
relacionamento:



Quando for se relacionar, lembre-se:
Você precisa se comprometer com você
primeiro: Uma pessoa realizada individualmente consegue se realizar ainda mais num **relacionamento**.

Com certeza você já deve ter ouvido que o casamento é uma entrega, doação de si mesmo e compromisso em fazer o outro feliz. Jurou que estaria junto da pessoa amada por todos os dias da sua vida independente das **dificuldades** e coisas do tipo. Se você ainda não casou, também deve ter ouvido coisas parecidas, de que a mulher precisa agradar o homem e tomar cuidado para não perdê-lo, etc.

Ou ainda, se você segue alguma religião cristã, certamente já ouviu que devemos amar o próximo como a nós mesmas.

Mas hoje vou te dar uma nova maneira de pensar sobre tudo isso: Para amar o próximo como a nós mesmas, o “nós” precisa ser muito bem amada. Entende? Dessa forma, para você se **doar**, amar o outro e ser compromissada com ele, antes de tudo isso você precisa ter feito o mesmo com **você**, primeiro.

Então ame-se, respeite-se, comprometa-se com você mesma.

E depois se relacione.

Mulheres que alcançam um relacionamento de sucesso não ficam a vida toda apenas se doando e **anulando** todas as suas vontades para agradar o outro, pois assim a conta não fecha no final. É preciso ter um **equilíbrio**. E pessoas que se respeitam e se cuidam, conseguem exigir isso do outro.

Não aceite menos do que você julga merecer

Quando você era pequena, como imaginava que seria um namorado dos sonhos? Ele te dava flores? Te levava para jantar? Te dava um anel de compromisso?

A maneira que você pensava na infância diz muito do que você acredita merecer. Então porque ao passar dos anos você foi abrindo mão dessas coisas?



Você deve estar pensando agora: Ah Nilmara, o problema é que a gente cresce e percebe que esse mundo de “conto de fadas” não existe, era apenas **imaginação** da nossa cabeça.

Se esse pensamento invadiu sua cabeça, eu quero que você pare agora mesmo. Sim, é verdade que na vida real as coisas não são tão mágicas assim (ou melhor, não são tão fáceis), mas existe a **possibilidade** sim de você viver hoje aquilo que um dia sonhou que era possível.

A gente consegue isso a partir do **diálogo** com o nosso companheiro, pois ele não tem obrigação de adivinhar o que é importante para a gente. Vou falar melhor disso no próximo tópico, mas antes quero que você faça uma pequena lista:

- **O que você merece numa relação?**
- **Quais são os seus limites?**
- **O que você tolera e o que não é capaz de tolerar?**
- **Você merece apenas o que o seu companheiro tem te oferecido hoje, ou acredita que poderia ser melhor?**

Essa parte do E-book é dedicada a você que sente muito **ciúmes** e **medo** de perder o se companheiro.



As vezes o ciúmes é tão **exagerado** que te faz sentir inseguranças o tempo todo, resultando em uma intensa “Vigia” do outro, monitorando cada passo que ele dá, cada conversa de WhatsApp, enfim. Se você vive algo parecido com isso, eu quero que você saiba de algumas coisas:

- Ele não está te fazendo um favor ficando com você.
- Você não será a que irá “perder” se um dia essa relação **acabar**.
- Ele está com você porque vê **vantagem** nisso.
- Ele **também** irá perder se um dia vocês largarem.
- Ele também precisa dessa relação para se sentir bem (embora talvez você não enxergue isso).

Na medida com que você for entendendo isso, sentirá **menos** ciúmes e menos preocupação de que o outro te traia ou te deixe, afinal quem perderá nessa história será os dois (ele está incluso nessa equação).

Talvez você tenha sentido muito medo de perder por estar com a autoestima baixa (e com as vozes sabotadoras de te fazendo acreditar que você é menos do que imagina ser).

Por isso existe uma necessidade **urgente** de reconhecer o seu valor próprio! Lembre-se Primeiro você enxerga o seu valor, depois o outro vê também.

Chegamos ao final desse Guia:

O Pilar do Relacionamento de Sucesso



Com a autoestima em dia, você preparou o solo fértil do bom relacionamento. Certificando-se da base sólida para se relacionar (que é o seu amor próprio), partiremos então para a **construção** do pilar essencial para sua relação bem sucedida: A construção de **diálogos** verdadeiros.



Pois é, há quem diga que o segredo para um relacionamento dar certo é não deixar a paixão esfriar, é nutrir o amor, e coisas assim. Bom, para mim essas questões sentimentais são importantes mas não se fazem **sozinhas**.

É necessário o **diálogo**, pois através dele tudo isso acontece: Você se apaixona mais ainda, você compreende melhor o outro (e com isso fortalece o amor), além de evitar uma série de brigas, desconfianças e sentimentos ruins como raiva, repulsa, irritação.

Nas minhas sessões de terapia de casal, costumo dizer que é cinquenta por cento do tempo dedicado a fazer o casal ouvir do outro aquilo que nunca foi capaz de ouvir, e cinquenta por cento do tempo ensinando-os a **construir** um diálogo verdadeiro.

Na prática, funciona mais ou menos assim:

Você precisa **dizer** para o outro o que quer que ele faça! Ele nunca irá adivinhar se você não dizer.

E não, não concordo que o outro deva fazer tudo do seu jeito só porque você falou, isso é assunto para uma outra hora, mas se você não souber de fato se **comunicar**, passará a vida inteira se queixando de que o outro não te dá atenção, não é bom para você, não se preocupa com você, etc.

E o contrário também é válido: Você precisa estimular o outro a te dizer como ele gostaria de ser tratado. Porque talvez a situação seja **inversa**, é ele que tem estado sempre insatisfeito e descontando em você suas frustrações, com frases do tipo: “Ah, eu preciso mesmo sair com meus amigos porque com você eu nunca tenho paz”, “Ah, você reclama de mim mas quando eu preciso de você, você nunca me dá atenção”.

E você por achar que já faz de tudo por ele, pode pensar: Como assim não dou atenção? Como assim não sou uma boa companheira? Afinal faço de “tudo” por ele.

O **problema** pode ser que o talvez o seu “tudo” não seja o que ele realmente gostaria que você fizesse.

Vou te contar um exemplo que ouvi numa palestra uma vez.

Uma mulher estava **decidida** a parar com as brigas em seu relacionamento e por uma semana fez um propósito consigo mesma que seria a melhor esposa que o seu marido pudesse ter. Fez somente as comidas que ele gostava, esteve disponível o tempo todo que ele precisava e coisas do tipo.

Quando chegou ao fim de semana ela perguntou para ele se ela havia feito alguma coisa ainda que o teria magoado, e ele disse que sim.

Surpresa com a resposta, quis saber o que havia feito, e ele a respondeu:

Lembra aquele dia que eu adormeci no tapete da sala? Você não me acordou para que eu fosse dormir no quarto.

Eu acordei no outro dia cheio de dores musculares, dores nas costas, eu fiquei muito magoado com você, que mesmo notando minha ausência no quarto, não fez questão de ir lá me acordar e me deixou dormindo no chão.

A mulher então surpresa, respondeu: Naquele dia eu havia ficado orgulhosa de mim mesma por te deixar dormindo a vontade na sala, pois você estava num sono tão bom que eu não queria te atrapalhar.

E foi iniciando um diálogo verdadeiro que chegaram à conclusão de que:

O marido já vinha de uma história de abandono na família, e o “ser deixado no chão” representava que a esposa não se importava com ele e o havia abandonado (sim, feridas de infância nos levam a ter esses tipos de pensamento na vida adulta).

E para a mulher, a situação era completamente o oposto. Em sua infância, sua mãe tinha um problema sério com enxaqueca e insônia, então quando ela dormia, todos da casa se dedicavam a não fazer barulho nenhum (chegando até a tirar os sapatos dos pés para andar dentro de casa) e em hipótese nenhuma alguém acordava essa mãe, independentemente de onde ela estivesse dormindo (no tapete, no chão frio, na cadeira, etc).

Na visão da esposa, deixar o marido dormir no tapete da sala era uma demonstração muito grande de amor, e na visão do marido, deixá-lo lá era uma expressão de abandono, de não se importar.

Não controlamos nossos sentimentos até que descobrimos as **motivações** e do que somos reféns. Mas através de um **diálogo verdadeiro** é possível viver bem com o outro.

O desfecho desse caso então foi o seguinte:

Quando cada um conta para o outro como se sente, podem juntos fazer **COMBINADOS** sobre as circunstâncias.



É muito fácil dizer ao outro: Então vamos **combinar** assim, todas as vezes que você me ver dormindo no tapete, no sofá ou na cadeira do escritório, por favor me acorde e me chame para ir dormir na cama. Simples assim.

Eu aposto que no seu relacionamento, várias situações de brigas ou mágoas poderiam ter sido **evitadas** se vocês tivesse tido um diálogo sincero como este.

Então quero te propor alguns **exercícios** na prática, para te ajudar a construir esse tipo de diálogo.

- **Pergunte** ao seu companheiro como ele gostaria de ser tratado (com relação às necessidades básicas, de dormir, de comer, etc). Ele quer que você o acorde? Ele quer que você ajude-o a preparar uma marmita? Ele quer que você o ajude a lembrar do dia de pagar as contas?
- **Diga** para o seu companheiro as coisas que você gostaria que ele fizesse. Você quer que ele te busque no trabalho toda quarta-feira? Você quer que ele te convide para sair todos os sábados? Ele precisa conhecer suas expectativas, saber o que você espera de fato dele.

Tentem entrar num **acordo** que fique bom para os dois lados quando um não concordar com a maneira do outro. Exemplo: Não posso te buscar no trabalho quarta-feira, mas então farei o jantar para que você não se sinta tão cansada ao chegar em casa vindo de ônibus.

Lembre-se, o casal precisa conversar até achar um jeito que fique bom para os **dois**. Não existe ganhar ou perder numa relação, vocês são um time, então se um perde, os dois perdem, e se um ganha, os dois ganham. Então saia da ilusão de que estar sempre certa é o caminho, ninguém suporta por muito tempo ser o “errado” ou o desfavorecido da relação.

Quando os dois acharem que estão certos, tentem então achar o **terceiro certo**, que é quando os dois entram num **consenso**.

Bom, chegamos ao fim desse E-book, e eu espero que ao chegar até aqui você tenha tido várias reflexões (ou como chamamos no mundo da psicologia, “insights”) que te levaram a compreender que o para um relacionamento de **Alto Nível** acontecer é necessário primeiro uma **boa autoestima e depois um empenho na construção de diálogos.**



Considerações Finais:

Como Psicóloga de Relacionamentos e Casais, eu te digo que é possível aprender a se relacionar de uma forma satisfatória, mas como pessoa, eu sempre acreditei que as coisas **não** seriam fáceis.

Sim, se você ainda não me conhece, precisa saber disso. Acredito que é difícil viver, e que nada vem pronto. Todas as nossas conquistas ou momentos de glória exigem **esforços** para serem alcançados, logo, relacionar-se também não seria tão simples assim.



Hoje vivencio um relacionamento de doze anos, que julgo dizer ser o tão sonhado “Relacionamento de Alto Nível”, mas não é porque éramos perfeitos um para o outro, mas sim porque **dedicamos** muito tempo para o diálogo e tivemos vontade de fazer dar certo através do nosso **empenho** em compreender o que de fato o outro gostaria de viver.



Alinhando meus conhecimentos técnicos da **Psicologia**, com a minha vivência em um relacionamento duradouro e o gosto pelo tema, resolvi me dedicar á ajudar pessoas como você a se **relacionar melhor!**



Então, se você precisa resolver de maneira personalizada seus problemas relacionados á autoestima, relacionamentos e emoções, não pense duas vezes e já entre em contato comigo para iniciarmos o seus **atendimentos**, será uma honra poder ajudar você!