

Exercício de autoaceitação

Este é um exercício simples de conclusão de sentenças que permitirá que você comece a explorar a questão da auto-aceitação em sua própria vida. As perguntas foram extraídas do livro “Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo” de Nathaniel Branden

Pegue um caderno e, no alto da página, escreva: **Às vezes não gosto de mim quando.....** – e então escreva de seis a dez conclusões, o mais depressa possível. Mais uma vez, não se preocupe se elas são ou não literalmente verdadeiras. Não se censure, ou você não aprenderá nada.

Agora complete as sentenças abaixo:

Uma das coisas de que não gosto em mim é.....

Uma das coisas de que gosto em mim é.....

A coisa de que menos gosto em mim é quando.....

A coisa de que mais gosto em mim é quando.....

Minha mãe me deu uma visão de mim mesmo como.....

Meu pai me deu uma visão de mim mesmo como.....

Quando não me sinto amado.....

Quando me sinto orgulhosos de alguma coisa que ninguém entende ou para a qual

ninguém liga.....

Se eu tivesse de admitir o quanto secretamente gosto de mim.....

O bom quando finjo não gostar de mim mesmo é.....

O que assusta quando admito que, apesar dos defeitos, gosto de mim é.....

Estou começando a ficar consciente.....

Se o que eu estou escrevendo for verdade.....

Se eu quisesse respirar fundo e me permitir vivenciar a...