

☐ **MINUTOS PARA FLORESCER**

Exercício de Autoimagem

Um convite para olhar para si com mais carinho, reconhecer o seu valor e transformar a maneira como você conversa consigo mesma.

“Florescer significa permitir-se crescer sem deixar de reconhecer o próprio valor.”

Lana Amaral

Porque sempre é tempo de florescer. ☐

Antes de começar

Reserve alguns minutos em um lugar tranquilo. Este exercício é seu. Não existe resposta certa ou errada. Responda com sinceridade e, principalmente, sem se julgar.

1. O que eu costumo criticar em mim?

Escreva aquilo que normalmente chama sua atenção quando olha para si.

2. O que eu digo para mim quando penso nisso?

Observe sua voz interior. Ela é acolhedora, exigente, crítica? Quais palavras você costuma usar?

3. Se fosse uma pessoa que eu amo vivendo a mesma situação...

O que eu diria a ela? Escreva com a mesma gentileza que ofereceria a alguém querido.

4. Agora, fale com você com mais carinho

Transforme a frase de cobrança ou crítica em uma frase de acolhimento. Você não precisa negar o que precisa melhorar; apenas pode escolher não se diminuir por isso.

Em vez de dizer:

Experimente dizer a si mesma:

5. Três coisas que reconheço em mim hoje

Podem ser qualidades, conquistas, atitudes, aprendizados, superações ou características que você admira em si.

- 1.

- 2.

- 3.

6. Meu compromisso comigo

Complete:

“A partir de hoje, quero começar a me tratar com mais...”

☐ Para levar com você

Você não precisa esperar se tornar uma versão perfeita para começar a se valorizar.

Você pode crescer e, ao mesmo tempo, reconhecer seu valor. Pode corrigir seus erros sem se diminuir. Pode estabelecer novos objetivos sem desmerecer o caminho que já percorreu.

Talvez você tenha passado muito tempo olhando para aquilo que ainda falta. Hoje, experimente olhar também para aquilo que já existe: a mulher que você se tornou, as batalhas que venceu, as vezes em que caiu e levantou, as qualidades que talvez tenha esquecido e tudo aquilo que ainda pode florescer.

☐ **Florescer também é aprender a olhar para si com os olhos de quem reconhece o próprio valor.**

Uma última pergunta:

O que você gostaria de começar a enxergar em si que talvez tenha passado tempo demais ignorando?

☐ Minutos para Florescer

Lana Amaral

Porque sempre é tempo de florescer.