

União Espiritualista

Nossa Casa

Avisos

Atendimento toda segunda-feira

Contato: (41) 9 9218-5689



Palestra – Autoconfiança

MOMENTO ESPÍRITA:

- **Acreditar e Agir**

<https://www.youtube.com/watch?v=nspMHc5YOPM>

E no barco de nossa vida, onde estamos falhando???



Auto confiança

OITO COMPORTAMENTOS TÍPICOS DE PESSOAS COM BAIXA AUTO- CONFIANÇA:

- Menosprezam a sua capacidade sobre o que são capazes de fazer.
- Assumem a culpa, mesmo quando não é culpa sua.
- São excessivamente tímidas e reservadas.
- São Excessivamente críticas de si mesmo, por exemplo, os perfeccionistas e neuróticos.
- Ficam presos aos resultados negativos e “falhas” do passado.
- Excessiva preocupação com os possíveis resultados negativos e de fracasso, mesmo que eles não se tenham manifestado ainda.
- Fazem muitas coisas para agradar aos outros.

Auto confiança

As pessoas com baixa [auto-estima](#) e baixa [auto-confiança](#) tendem a repelir as pessoas ao seu redor.

As pessoas com auto-confiança diminuída promovem o [sentimento de culpa](#), vergonha, apatia e medo.

Acabam por construir um conjunto de redes neuronais especializados na leitura da [desgraça, infortúnio e insucesso](#)

Auto confiança

Autoconfiança é a capacidade que a pessoa adquire de acreditar e ser capaz de fazer e/ou realizar alguma coisa.

Serenidade e tranquilidade são características de uma pessoa autoconfiante, pois se mantém em equilíbrio mesmo quando passa por um momento de pressão e possui um forte senso de convicção sobre a sua capacidade de realização.

Auto confiança

O que você enxerga dentro de si, reflete diretamente naquilo que está fora.

Ou seja, os outros enxergam o que você enxerga sobre você.

A principal competência emocional para a conquista do **sucesso em todas as áreas da vida** é a AUTOCONFIANÇA.

Auto Confiança

Como desenvolver?

Saber quais as principais causas da insegurança... O que promove a insegurança?

1. DESCONHECIMENTO OU POUCO CONHECIMENTO DO ASSUNTO

Sem conhecer bem o assunto ou situação, ficamos inseguros.

Adquirir o máximo de conhecimento possível sobre o que quer fazer, desenvolver.

Exemplos: falar em público, resolver um problema familiar, matéria difícil da escola, etc

Após escolher, definir qual a estratégia, o que fazer pra entender, conhecer de forma eficaz esta situação, de forma a dominar o assunto, p/ que você sinta segurança em realizar/conduzir a situação...

Auto Confiança

Como desenvolver?

2. EXPERIÊNCIAS ANTERIORES MAL SUCEDIDAS

Quando a situação aparecer novamente, transferimos a experiência do mal sucedido e é provável que a novas situações semelhantes sejam mal sucedidas, causando insegurança sobre o assunto.

A nossa história que trouxe a insegurança. Não somos inseguros.. Ficamos inseguros.

A insegurança foi construída, então ela pode ser destruída.

ENFRENTAR O MEDO

Quanto mais tiver contato, enfrentar a situação de medo, insegurança, com o tempo vai torná-la natural (treino).

Aquela situação que te deixa inseguro, que agora já estudou e entende com mais profundidade, está familiarizado c/ o assunto

Auto Confiança

Como desenvolver?

3. PROCESSO DE MINIMIZAÇÃO DAS FRAQUEZAS

Quanto mais fraquezas, mais inseguranças

Resolver as coisas que me enfraquecem.

Identificar as fraquezas

- Escolher algo em mim que me incomoda
- Definir o que tenho que fazer pra corrigir, melhorar, minimizar.

Auto Confiança

Como desenvolver?

4. REDUZIR A AUTO EXIGÊNCIA

Auto exigência remete a auto punição, favorecendo a insegurança.
Gera um sadismo conta si mesmo, provocando sofrimento.

Identificar onde estou exigindo demais de mim.

Fazer uma reflexão e identificar quais situações fico me punindo, achando que o outro faria melhor do que eu.

Sair deste padrão metal.

Auto Confiança

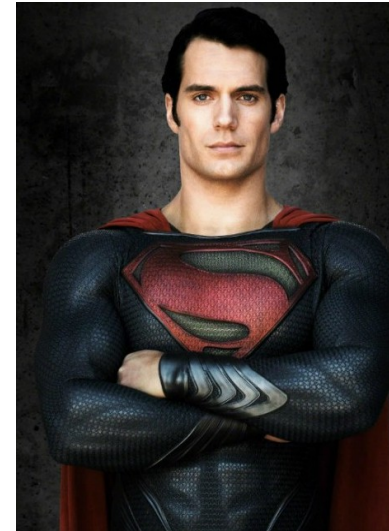
Como desenvolver?

5. CORPO E MENTE ESTÃO CONECTADOS

A mente influencia o corpo e o corpo influencia a mente.

Adotar postura confiante

O que tenho que mudar na minha postura p/ passar mais confiança pra mim e p/ os outros?



Auto
Confiança

ENTREVISTA APÓS A MORTE | Amigos da Luz

<https://www.youtube.com/watch?v=2p5ce45zAJo&t=4s>