

A Lei do Espelho

As 15 leis do Crescimento / Jonh Maxell, 1 ed-Cpad, 2015





Porque muitas pessoas falham em crescer e atingir o seu potencial?

Uma das principais razões é a baixa autoestima.

A baixa autoestima coloca um limite no seu potencial

O valor que depositamos em nós mesmos geralmente é o valor que outros também verão em nós.

Passos para construir a sua autoimagem

1-Proteja a sua conversa interior. Quer saiba ou não, você tem uma conversa interior que não para nunca. Qual a natureza da sua? Você estimula a si mesmo? Ou se critica? Se for uma pessoa positiva, então ajudará a criar uma autoimagem positiva. Se for negativa, vai minar o seu valor. De onde vem essa conversa interior negativa e crítica?

Se quisermos mudar a nossa vida temos de mudar o modo como pensamos a nosso respeito. Se quisermos mudar o modo como pensamos sobre nós mesmos, precisamos mudar o que falamos conosco. Você já não tem problemas suficientes na vida? Por que então adicionar o desânimo causado por sua conversa interior pessimista?

AUTOESTIMA





Você precisa aprender a ser o seu próprio estimulador, o seu próprio líder de torcida. Toda vez que fizer um bom trabalho, não deixe passar em branco; dê a si mesmo um parabéns. Cada vez que preferir disciplina em vez de gratificação, não diga a si mesmo que fez simplesmente o que deveria fazer; reconheça o quanto está se ajudando.

Toda vez que errar, não traga à lembrança tudo de errado que há em você; diga a si mesmo que está pagando o preço pelo crescimento e que fará melhor da próxima vez. Cada coisa positiva que disser a si mesmo será de grande ajuda.



2. Pare de se comparar aos outros.

O que acontece quando você se compara com os outros? São duas possibilidades: ou você percebe o outro muito à sua frente e fica desanimado, ou se percebe melhor do que o outro, e o orgulho aparece. Nenhuma das duas opções é boa para você, e nenhuma vai ajudá-lo a crescer. Comparar-se aos outros é uma distração desnecessária. A única pessoa a quem você deve se comparar é você mesmo. Sua missão é se tornar alguém melhor do que foi ontem. Você faz isso se concentrando no que pode fazer hoje para melhorar e crescer.

3. Mova-se além das suas crenças restritivas.



As maiores limitações que as pessoas experimentam em sua vida normalmente são as **autoimpostas**.

Identifique uma crença limitante que queira modificar.

Escreva o quanto essas **crenças o limitam**.

Decida como quer **ser, agir ou sentir**.

Crie uma declaração de mudança de vida (como se sentirá?, o que isso o capacitará a fazer? Ou qual será o impacto a sua carreira?), que afirme ou lhe dê permissão para ser, agir ou sentir desse novo modo. Esse é realmente um bom conselho.

Uma vez que o faça, repita essa declaração para si mesmo todos os dias, pelo tempo que for necessário para mudar o seu pensamento autolimitante.



4-Valorize os outros. É difícil se sentir mal consigo mesmo quando se está fazendo algo bom por alguém. Além disso, valorizar a outros faz com que estes o valorizem também. Isso cria um ciclo de sentimentos positivos entre as pessoas.

5. Faça a coisa certa, mesmo que seja difícil. Um dos melhores meios de desenvolver a autoestima é fazer o que é certo. Isso lhe dá um forte sentimento de satisfação.

6- Pratique uma pequena disciplina em um área específica da sua vida. Se há alguma área em sua vida que o faz se sentir sobrecarregado — saúde, trabalho, família, ou outra coisa — tente trabalhar gradualmente, um pouco a cada dia em vez de tentar dar conta de tudo de uma só vez. Já que a sua autoestima se baseia em hábitos, ações e decisões positivas que pratica todos os dias.



7- Celebre as pequenas vitórias. Qual é a sua resposta emocional quando você faz a coisa certa ou dá um pequeno passo nessa direção? O que fala para si mesmo?

Será que os seus pensamentos são assim?

Então, já não era sem tempo. Não fiz tudo o que deveria fazer. Mas isso não fará diferença. Não há esperança — nunca vou me dar bem.

Ou assim:

Que bom que fiz isso. Fiz a coisa certa — bom para mim! Cada pequeno passo conta. Estou um pouco mais perto do sucesso



8-Tome posse de uma visão otimista da sua vida, baseada em seu valor.

O que você valoriza? O que o leva a ser otimista em relação a sua vida? Se você não tiver uma visão provavelmente ficara apático. Entretanto, se identificar e expressar o que valoriza e tentar ver o que está por vir, isso o inspirará a agir. E cada atitude que tomar o ajudará a acreditar em si mesmo, o que por sua vez o fará agir positivamente.



9-Pratique a estratégia de uma palavra.

Se você fosse escolher somente uma palavra para se descrever, qual seria? Espero que seja positiva! Se for, ela o ajudará a se mover na direção certa. Se não for, você precisa mudar a sua palavra.

10-Responsabilize-se por sua vida.

Se não tivermos um plano ou propósito para a nossa vida, tornaremos-nos parte do plano ou propósito de outra pessoa!

APLIQUE A LEI DO ESPELHO À SUA VIDA

1. Faça uma lista com todas as suas qualidades. Isso será fácil se tiver boa autoestima. Se não tiver, terá que fazer um esforço. Não desista. Se necessário gaste dias ou semanas na criação da lista. Não pare antes de escrever cem coisas positivas a seu respeito.

Se levar muito tempo fazendo a lista, é preciso lê-la a cada dia para se lembrar do seu valor. Lembre-se que se não se valoriza, será difícil agregar valor a si mesmo. Use a lista como um trampolim, escolha então a palavra que melhor o descreva. Faça dessa palavra o seu norte, o seu ponto de referência enquanto agrega valor a si mesmo.

2. Poucas coisas impactam tanto a autoestima de alguém quanto o que essa pessoa fala a si mesma diariamente. Você tem consciência da sua conversa interna? Faça um controle usando um bloco onde possa anotar a quantidade de vezes que pensou algo positivo ou negativo a seu respeito durante a semana.

Além disso, pode perguntar a amigos ou membros da família se acham que você se vê por um prisma positivo ou negativo.

3. Se quiser ser valorizado, valorize aos outros. Quanto tempo no dia e na semana você gasta concentrando-se nos outros e valorizando-os? Você serve aos outros através de alguma organização de trabalho voluntário? Você tem algumas pessoas a quem orienta? Faz algum trabalho de assistência social? Se ainda não o faz, encontre algum modo de servir e valorizar a alguém semanalmente. Faça algo que utilize os seus pontos fortes, que beneficie outros e faça você sentir-se bem consigo mesmo. Comece aos poucos. Se já serve, então faça mais. A ideia de dar dez por cento do seu tempo para servir e valorizar a outros é uma boa diretriz. Se por exemplo você trabalha quarenta horas por semana, destine quatro horas para servir.