

descubra o  
**GRANDE ERRO**  
da  
**AUTOESTIMA,**  
que impede de você ter a  
vida que merece



*Enéas Guerriero*  
[www.EquilibrioContinuo.com.br](http://www.EquilibrioContinuo.com.br)

## **Você...**

- ✓ Tem dificuldade em saber o que quer?
- ✓ Sente que tem mais potencial, mas não consegue usá-lo?
- ✓ Quer ser uma pessoa mais positiva e dona de si, mas tem bloqueios?
- ✓ É difícil tomar decisões?
- ✓ Acha que os outros são mais felizes ou que têm uma vida mais fácil que a sua?
- ✓ Fica indeciso(a) frente aos desafios?
- ✓ Fica irritado(a) facilmente?
- ✓ Tem problemas nos relacionamentos?

Você pode estar se sabotando e não conseguindo ver que está a dar a razão a um grande erro.

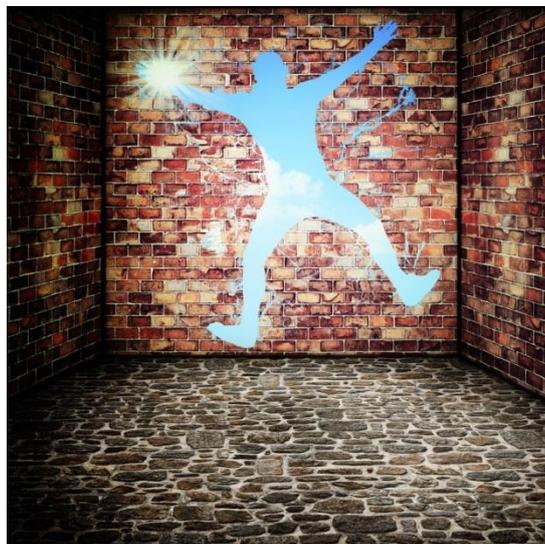
**E qual é esse erro?**

**É você mesmo e seu sentido de autocrítica!**



Para isso, a solução é clara:

**Saia da frente de seu caminho!**



Como eu posso sair da frente de meu próprio caminho? Ele é meu, é a minha vida!

Vamos, então, aos poucos: dentro de cada um de nós existem inúmeros bloqueios pessoais, que são inconscientes.

Imagine voce carregando um grande peso, mas que é invisível. Voce precisa se locomover na vida, com esse peso. Tem duas possibilidades:

1 – Você entra para uma academia para fortalecer seus músculos e poder levantar esse peso e então levá-lo aonde quiser. Isso, no entanto, requer muito esforço, além de suor.

2 – Você pode deixar o peso de lado e seguir tranquilo o seu caminho. Ótimo. Solução encontrada!

Mas, esse peso é invisível, você pode sentir toda a sua resistência, mas não sabe nem porque ele existe e muito menos em como deixa-lo de lado. Ele pode estar aí há tanto tempo, que você acha que a vida é assim mesmo.

Pois está na hora de tirar esse peso incômodo de sua vida. E o primeiro passo para isso é trabalhar o seu crítico interno.

## **Por que eu digo isso?**

Porque eu já fiz esse caminho e fui uma grande vítima do meu crítico interno. Era um peso amarrado em meu pé. Se houvesse alguma maneira de eu me comparar com outros para justificar meus erros, eu sempre a encontrava.

Eu tive que passar por um longo processo para recuperar minha autoconfiança e poder me valorizar. O mais interessante é que eu culpava tudo e todos pelas minhas falhas: era o chefe, era a esposa, era o país, era o mundo.

Só depois de um trabalho de autoconhecimento entendi que o peso que eu carregava eu mesmo tinha criado. Eu mesmo estava na minha frente, atrapalhando o meu caminho!

Foi aí que eu fiz as pazes com meu crítico interno.

## O crítico interno

Todos nós o temos – é aquela voz que critica, frustra, repreende e nega o que voce faz. Algo como: “Por que eu fui fazer tal coisa?”, “Por que que eu não aprendo?”, “Que pisada na bola!”. Isso acaba com nossa autoconfiança.

É normal em nossa cultura acreditar que essas críticas irão nos fazer consertar o rumo e nos motivar. Puro engano! Isso só provoca mais ansiedade, vergonha e insegurança, o que é totalmente contrário a levar uma vida motivada e feliz.

Como resultado de tanta crítica interna e desestímulo, você pode muito bem ficar desmotivado(a), desenvolver maus hábitos (como comer demais, beber e até passar horas em frente a um vídeo game). Você fica paralisado(a).

Com isso, começa a achar que não é bom ou boa o suficiente. Começa, então, a se distanciar do mundo. Sua autocrítica atrapalha qualquer ação, não consegue mais cuidar de si e, pior, não encontra mais motivação.

Soa familiar?

Logo mais eu darei algumas dicas de como silenciar melhor esse nosso crítico interno. Mas antes, deixe-me falar do maior causador da autocrítica:

## A comparação!

Algo inevitável no mundo, pois nos norteamos em medidas e competimos por estar pelo menos na média, de preferência acima dela. Isso é positivo, se primamos por qualidade e excelência.

O problema surge quando nos depreciamos e costumamos nos comparar apenas mirando quem gostaríamos de ser, e que não somos! Esse tipo de comparação é demais nocivo, pois você invariavelmente se achará perdedor(a), o que só vai ajudar a colocar sua autoestima mais lá para baixo ainda.

O resultado é que você deixa de acreditar em sua própria capacidade, começa a depender do apoio e aprovação dos outros e perde a luz da missão da sua vida.



Vem à memória a história do patinho feio, e a moral da historia: quando houve a comparação com os outros, ele se via feio, desajeitado, fora do ninho. Ele achava que não pertencia àquele lugar. Mas ele se transformou e pode apreciar a si mesmo, revelando sua beleza como um cisne. Todos nós nos sentimos, em menor ou maior grau, um patinho feio. Porém, se soubermos aproveitar e usar nossos dons e capacidade, podemos nos transformar.

Já está na hora de dar um basta! Tirar esse peso de cima, abafar a autocrítica e poder viver a vida em sua plenitude.



## **Você consegue ter uma vida positiva, brilhante e com clareza de propósito?**

Algumas pessoas têm a habilidade natural de saber o que querem, e lutarem por seus ideais e valores com convicção e garra. Elas parecem não se deter pela dúvida, tem plena autoconfiança e são muito positivas em tudo o que fazem.

E você? Talvez você ainda esteja patinando na autoestima baixa, dificilmente conseguindo o que quer, às vezes nem mesmo sabendo o que quer. Isso traz frustração, sentimento de parar no tempo e sem realização alguma.

Se esse for o seu caso: não se preocupe, pois você não é o/a único(a)!

Nessa sociedade atual, altamente competitiva, onde temos que lutar para sobressair e poder vencer, o quanto de fato sentimos de positivo em nós mesmos?

O desejo de se sentir especial é compreensível. Mas pense bem: numa sociedade onde todos querem sair ganhando, é certo que não haverá chance para o segundo lugar! Por mais que voce se sobressaia em algum ponto, seguramente será superado(a) por alguém mais.

Aonde quer que voce olhe, sempre haverá alguém mais inteligente, bonito(a) e mais bem sucedido(a) que você. Como sair ganhando?

Essa é a receita certa para te deixar ainda mais para baixo.

A tendência em se criticar é bastante comum. Mas é algo que rouba a alegria da vida. Isso por que:

É sempre injusta: a gente sempre critica o que temos de fraco e comparamos com aquilo que achamos que o outro tem de melhor.

Você é único e especial para se comparar de maneira justa. Talvez você não consiga ver, mas seus talentos, contribuições e valores são únicos em você e em seu propósito no mundo. Isso não se pode medir nem se comparar a nada no mundo!

## **14 Dicas Infalíveis para romper o seu CRÍTICO INTERNO, e tirar todo o fardo pesado de cima, para você viver a vida que merece:**

### **DICA #1: Aprenda a arte da apreciação.**

O primeiro e mais importante passo a tomar para ficar em paz e se autovalorizar é começar a apreciar e elogiar os outros e também as pequenas coisas da sua vida e suas conquistas.

### **DICA #2: Faça uma lista de suas próprias conquistas e sucessos.**

Cada um é um diamante, com seu valor próprio. Procure pelo seu, mesmo que no começo sejam apenas itens pequenos, vá acrescentando à lista.

### **DICA #3: Lembre-se que ninguém é perfeito.**

Não há ninguém nesse mundo que tenha uma vida sem obstáculos e dor de cabeça. Sucesso significa superar barreiras, e todo mundo tem as suas.

### **DICA #4: Permita-se à mudança.**

Mesmo que seja apenas uma mudança física, de sair para dar um passeio e buscar novos ares, isso pode lhe trazer mudanças nos pensamentos e comportamentos.

### **DICA #5: Seja sábio e encontre inspiração nos outros.**

Ao invés de se criticar ou se comparar, comece a aprender dos outros.

### **DICA #6: Se esforce para cuidar de si, física, emocional e espiritualmente.**

Prometa a si mesmo crescer um pouco por dia, e aprenda a celebrar essas pequenas conquistas.

### **DICA #7: Evite as comparações.**

Cada ser deste planeta tem seu próprio brilho, suas imperfeições e beleza. Está na hora de você encontrar o seu próprio brilho.

### **DICA #8: Mantenha o hábito de ver a vida do lado positivo.**

Lembra o exemplo do copo meio vazio ou meio cheio? Pois comece a ver o valor da metade cheia, sem dar tanta importância à metade vazia.

### **DICA #9: Aceite-se como você é.**

Toda moeda tem seus dois lados, e é aceitando o seu lado sombra que você pode então começar a mudar.

### **DICA #10: Não espere a mudança nos outros ou no mundo.**

Comece a mudar dentro de si: a paz mundial começa em casa!

### **DICA #11: Evite ambientes de muita crítica.**

Qualquer que seja o tema, procure não se deixar levar por conversas ou notícias muito críticas.

### **DICA #12: Invista em você e em seu auto crescimento.**

Tudo é válido quando se fala em crescer o autoconhecimento: seja um curso de especialização ou até uma simples caminhada pela natureza.

### **DICA #13: Por fim, e repetindo: pare de se criticar!**

Busque suas qualidades e não só os defeitos. Se cometer algum erro, perdoe-se e corrija-o.

E a mais importante de todas:

### **DICA #14: Gratidão!**

A gratidão nos força a reconhecer as coisas boas que já temos e como já somos no mundo.

O primeiro passo, e importante, para a gratidão é parar de se julgar, e aceitar quem é. Começar a tratar a si próprio com a mesma atenção e carinho que mostra a um amigo ou a uma pessoa querida.

Você pode argumentar que ser compassivo consigo pode ser um ato de egoísmo ou pelo menos preguiça em querer se consertar. Mas o importante é entender que a autocrítica não ajuda, apesar de aparentemente ajudar você a se manter sempre no caminho reto. Você não se torna uma pessoa melhor ao se castigar toda vez que acha que cometeu um erro. Muito pelo contrário, isso faz você se tornar inseguro e sem direção.

A autocompaixão é o melhor caminho para uma boa autoestima.

Por quê? Porque você não tem que se esforçar em ser perfeito ou melhor que os outros. Com ela você alcança realização plena e bem estar na vida, deixando de lado a insegurança, o medo, negatividade e tantos outros sentimentos assim.

Mesmo nos momentos difíceis da vida, a autocompaixão faz você florescer, crescer e apreciar a beleza da vida. Ela nos ajuda a acalmar a mente e discernir o que fazer.

Poder ser compassivo(a) com você mesmo(a) é a fórmula para a serenidade em meio a tempestades. Está na hora de deixar de se preocupar em ser tão bom/boa quanto os outros e começar a sentir-se mais seguro(a), aceito(a) e brilhante.

## **E como facilitar o seu caminho?**

Eu costumo usar uma ferramenta muito poderosa e ao mesmo tempo muito simples: a EFT!

## **O que é a EFT?**

### **EFT – Técnica de Libertação Emocional**



EFT é o nome de uma técnica de tapping, muito conhecida como Acupuntura Emocional sem Agulhas. Ela se baseia no conceito do fluxo de energia de acordo com a acupuntura tradicional e usa os princípios modernos da psicologia.

Entende-se que todo problema é um sintoma de um bloqueio no fluxo da corrente normal da energia (chi) dentro do corpo.

Muito se fala em concentrar-se apenas no pensamento positivo. No entanto, a energia não fluirá livremente enquanto houver bloqueios negativos que podem ser desobstruídos facilmente através de leves batidas com os dedos em certos pontos dos canais dos meridianos.

É fato que nossas reações a emoções são a causa de tanto estresse que posteriormente acarretam em doenças físicas. Quando você aprender a técnica

básica dessas batidas, você estará dotado(a) de uma poderosa ferramenta para sua transformação e autocura.

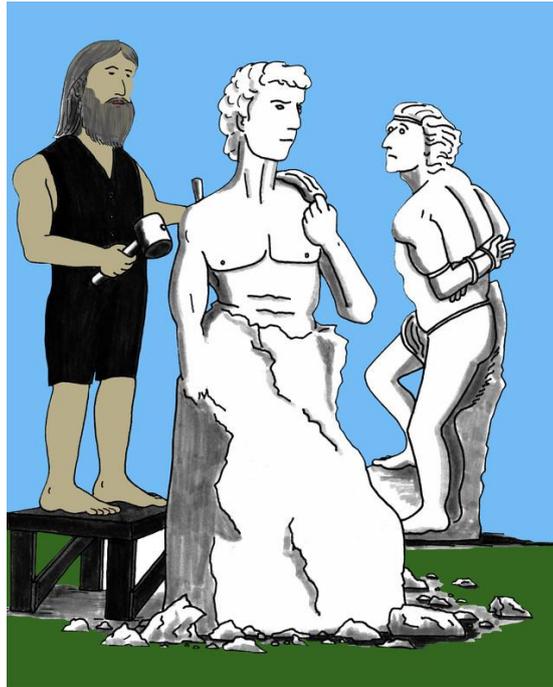
**Lembre-se:**

**Você é um diamante!**



Todo diamante tem seu valor. Porém, quando ele ainda está em estado bruto, ele não brilha e um leigo dificilmente irá reconhecê-lo. É necessário um perito, que saiba de seu valor e saiba lapidá-lo. Quanto melhor e mais bem lapidado, mais brilhante ele fica!

Outro exemplo, também, é a pedra de mármore. Michelangelo disse: “Todo bloco de mármore tem uma estátua por dentro, e é a arte do escultor que irá desvendá-la.”



Pode levar algum tempo para você parar de se comparar aos demais e acabar com o hábito da auto crítica que pode ter sido desenvolvido durante toda sua vida. Mas não tem nada melhor do que permitir-se ser quem você é, poder relaxar e viver a vida como ela é. É mais fácil do que você imagina e isso pode mudar sua vida.

## Sobre mim

Sou **Enéas Guerriero** e há mais de trinta anos ajudo pessoas como você a buscar soluções e novas perspectivas na vida.



No campo do coaching trabalho já há algum tempo com a EFT, dando atendimentos pessoais, workshops e cursos, no Brasil ou na Alemanha, onde moro.

Sou Lifecoach e também trabalho no desenvolvimento da espiritualidade como Spirit Coach.

Sou autor, pesquisador e também tradutor. Já dei vários seminários e cursos em diversos países da América Latina, Estados Unidos e Europa, entre eles o workshop "**Levante-se e Lute!**", baseado em meu livro homônimo.

Como Coach, posso dizer que já ajudei muita gente a se livrar de problemas como estresse, ansiedade, fobias, dores e depressão.

E o que falar em facilitar o cliente a encontrar-se e prosperar!

Todos esses anos de experiência nas relações humanas, somados a um trabalho anterior de administrador e diretor de uma editora, fizeram com que eu tivesse uma mistura de habilidade prática e intuição.

O resultado é um equilíbrio de respeito e agilidade nos tratamentos.

Quer entrar em contato comigo?

Escreva para mim, será um prazer trocarmos algumas ideias:

[eneas@equilibriocontinuo.com.br](mailto:eneas@equilibriocontinuo.com.br)



Fanpage no Facebook:  
[Eneás Guerriero – Dicas de EFT](#)



Meu site:  
[www.equilibriocontinuo.com.br](http://www.equilibriocontinuo.com.br)



EFT Master Trainer  
AAMET International  
([www.aamet.org](http://www.aamet.org))



Life e Spirit Coach pela  
Certified Coach  
Alliance.