

## Descobrendo se tenho baixa autoestima

2. Com base no que foi descrito sobre baixa autoestima, você acha que está tendo esse problema? Você já teve pensamentos negativos sobre si mesmo, mas não os incluiu na descrição anterior de si mesmo? Talvez agora você queira anotar.

---

---

---

3. Se você tiver problemas com baixa autoestima, dedique alguns minutos para escrever como a baixa autoestima tem afetado a sua vida.

- Quais são as consequências da sua baixa autoestima?

---

---

---

---

- Como isso afeta sua produtividade, seus relacionamentos e objetivos pessoais?

---

---

---

4. Quais são algumas das situações que fazem você se sentir inferior ou com baixa autoestima? É quando você se sente:

Criticado?  
Mal amado?  
Rejeitado?  
Mal sucedido?

Por favor descreva várias situações perturbadoras aqui:

---

---

---

---

5. Que tipo de emoções negativas você tem nessas situações? Você se sente:

Triste?  
Inferior?  
Com ciúmes?  
Bravo?  
Diminuído?  
Rejeitado?

Descreva seus sentimentos negativos aqui:

---

---

**6. O que você está pensando nessas situações? O que você diz a si mesmo? Descreva seus pensamentos negativos aqui:**

---

---

---

---

---