

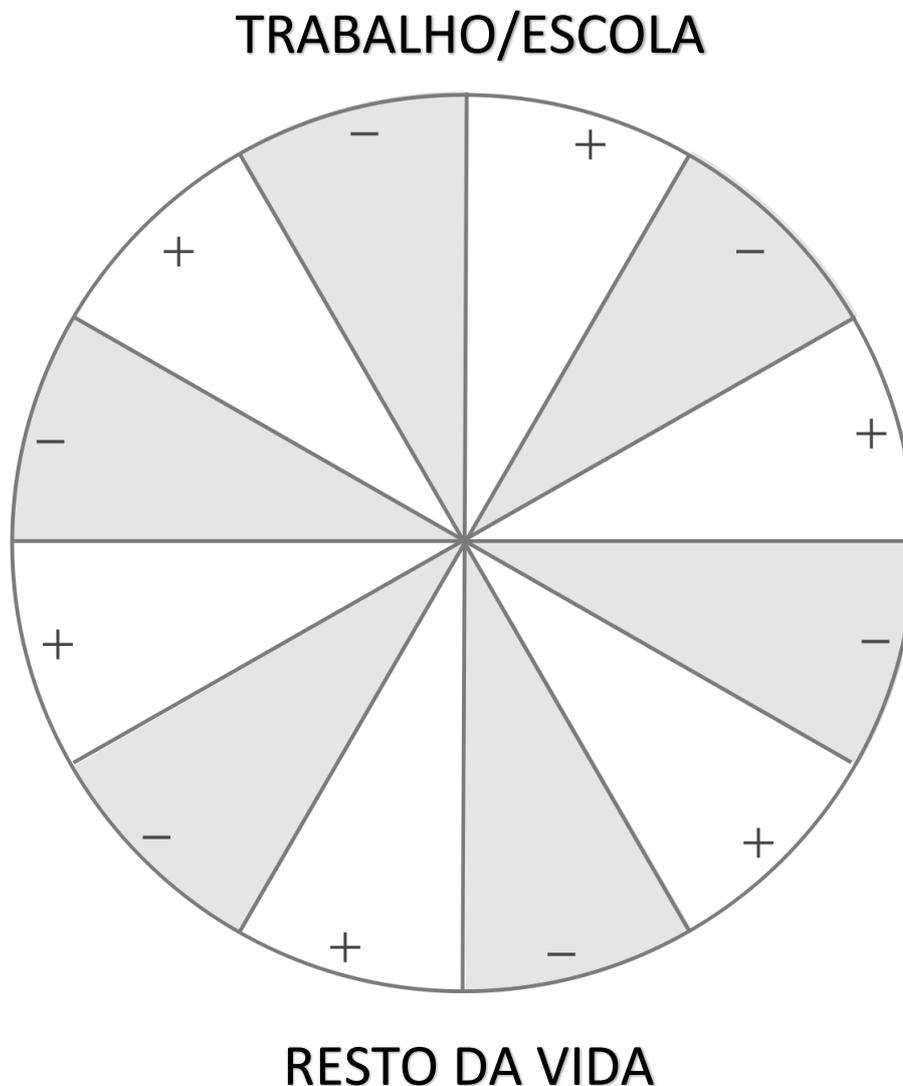
## Exercício de autoaceitação

**Instruções:** Este exercício foi elaborado para ajudá-lo a desafiar sua crença de que você é um fracasso totalmente sem esperança porque fracassou em algo ou porque alguém o criticou ou rejeitou.

Para superar o pensamento irracional (inútil) que leva à baixa autoaceitação, use o diagrama abaixo para relacionar suas habilidades e fraquezas.

Complete a metade superior do círculo listando as coisas que você faz bem no trabalho ou na escola nas seções marcadas com um sinal de mais (+). Relacione as coisas que você não faz tão bem no trabalho ou na escola nas seções marcadas com um sinal de menos (-).

Complete a metade inferior do círculo escrevendo nas coisas do resto da sua vida que você faz bem ou que você gosta de si mesmo nas seções rotuladas com um sinal de mais. Relacione as coisas do resto da sua vida que você não faz tão bem ou que não gosta de si mesmo nas seções marcadas com um sinal de menos.



Para contrariar a tendência de se colocar para baixo quando as coisas não estão indo tão bem, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

**Essa situação ruim (erro, fracasso, rejeição, crítica) tira minhas boas qualidades?**

Faz sentido concluir que “estou totalmente sem esperança” por causa de uma ou mais coisas negativas que aconteceram?

### Pensamentos para ajudar a aumentar a autoaceitação

- ◆ Não sou uma pessoa ruim quando agi mal; eu sou uma pessoa que agiu mal.
- ◆ Não sou uma boa pessoa quando ajo bem e realizo as coisas; eu sou uma pessoa que agiu bem e realizou coisas.
- ◆ Eu posso me aceitar ganhando, perdendo ou empatando.
- ◆ É melhor eu não me definir inteiramente pelo meu comportamento, pelas opiniões dos outros ou por qualquer outra coisa sob o sol.
- ◆ Eu posso ser eu mesmo sem tentar me provar para as outras pessoas.
- ◆ Eu não sou um tolo por agir tolamente. Se eu fosse um tolo, nunca conseguiria aprender com meus erros.
- ◆ Eu não sou um idiota por agir com imprecisão.
- ◆ Tenho muitas falhas e posso corrigi-las sem culpar ou condenar a mim mesmo por tê-las.
- ◆ Correção, sim! Condenação, não!
- ◆ Eu não posso provar que sou uma pessoa boa nem má. A coisa mais sábia que posso fazer é simplesmente me aceitar.
- ◆ Aceitar-me como sendo humano é melhor do que tentar me provar sobre-humano ou me classificar como subumano.
- ◆ Posso relacionar minhas fraquezas, desvantagens e falhas sem julgar ou definir a mim mesmo por elas.
- ◆ Buscar autoestima ou auto-valorização leva a auto-julgamentos e, eventualmente, a auto-culpa. Autoaceitação evita essas autoavaliações.
- ◆ Eu não sou idiota por agir de maneira estúpida. Pelo contrário, eu sou uma pessoa não estúpida que às vezes produz um comportamento estúpido.
- ◆ Eu posso repreender meu comportamento sem repreender a mim mesmo.
- ◆ Eu posso elogiar meu comportamento sem me elogiar.
- ◆ Eu posso reconhecer meus erros e me responsabilizar por cometê-los, mas sem me censurar por criá-los.
- ◆ É tolice julgar-me favoravelmente por quão bem posso impressionar os outros, conquistar sua aprovação, desempenho ou conquista.
- ◆ É igualmente ridículo julgar-me desfavoravelmente por quão bem posso impressionar os outros, conquistar sua aprovação, desempenho ou conquista.



- ◆ Eu não sou um ignorante por agir de forma ignorante.
- ◆ Quando eu tolamente me coloco para baixo, eu não tenho que me colocar para baixo por me colocar para baixo.
- ◆ Eu não tenho que deixar minha aceitação de mim mesmo estar à mercê das minhas circunstâncias.
- ◆ Não sou o brinquedo das críticas de outras pessoas e posso me aceitar além das avaliações que os outros fazem de mim.
- ◆ Às vezes, preciso depender dos outros para fazer coisas práticas para mim, mas não preciso depender emocionalmente de ninguém para me aceitar. Dependência prática é um fato! Dependência emocional é uma ficção!
- ◆ Pode ser melhor ter sucesso, mas o sucesso não me torna uma pessoa melhor.
- ◆ Pode ser pior falhar, mas o fracasso não me torna uma pessoa pior.