



Movimento Healize de Alimentação Saudável

Texto 2 - Eixo Emocional

Como filtrar as informações da mídia e fortalecer sua autoestima.

O que é Autoestima?

Auto estima é a capacidade de nos apreciarmos pelo o que somos e exatamente como somos. É nos valorizarmos em todos os campos de nossa existência, seja no aspecto físico, mental, emocional, no trabalho, na família, nos relacionamentos, e em tudo o que diz respeito a nós. Incluindo nossas habilidades em nos expressarmos e nos posicionarmos na vida.

Mas porque encontramos tantas dores, desafios e dificuldades ao acessarmos nosso autoamor?

Nós seremos humanos nascemos com uma capacidade de observação e ao mesmo tempo de comparação.

A dualidade faz parte da vida e integra todos os fenômenos: dia e noite, bonito e feio, alto e baixo, dentro e fora, mais velho e mais novo, feio e bonito, luz e sombra.

A comparação sem uma referência interna saudável, é um prato cheio para a baixa auto-estima.

O exercício intelectual de comparação muitas vezes nos leva ao desenvolvimento do perfeccionismo, da busca pelo ideal.

Na era virtual e de grandes exposições nas redes sociais passamos a nos relacionar **com o conceito da pessoa** e não com aquilo que ela verdadeiramente é. Nos relacionamos com aquilo que ela deseja mostrar e não com sua totalidade.

Descrevemos abaixo pontos de reflexão importantes e que marcam a expressão da baixa auto-estima.



Competição: Acabamos de falar de comparação e uma de suas consequências é a competição. Ao nos compararmos a ideais perfeitos podemos despertar em nós muitos sentimentos de inferioridade.

É uma saída emocional que encontramos para não nos abalarmos com essas dores é o posicionamento entre outro pólo. O pólo da superioridade como forma de defendermos e nos protegermos dessa sensação de se sentir menos, de se sentir pouco.

Porém, atrás dessa suposta sensação de superioridade existe um buraco que busca mais, ser mais, ser maior, ser mais bonito, ser mais perfeito, ser mais brilhante. Que às vezes nunca cessa e gera um profundo desgaste.

Conceito Familiar: Durante esse percurso que estamos fazendo juntos, estamos abordando a todo momento o quanto estão guardadas em nossa história as nossas dores atuais. Quando incluímos em nossa discussão a relação com o Conceito Familiar como uma possível fonte de baixa estima, queremos novamente refletir sobre nossas crenças adquiridas na infância, do quanto nos sentimos realmente amados.

Para a criança a percepção do mundo externo sobre ela é extremamente importante. Olhe para sua história e procure encontrar as marcas positivas e negativas sobre quem você é hoje.

O que as pessoas que eram muito importantes para você falavam do seu corpo, de suas pernas, de sua barriga, do seu cabelo, dos seus olhos?

Cultura do Consumo: Outro ponto importante para observarmos é a maneira e o porque consumimos as coisas. No mercado de consumo é utilizada como estratégia de vendas, criar no cliente a ideia de que ele tem um problema que precisa de solução. Com sua pele, com seu tamanho, com seus gostos, gerando a suposição de que sempre tem algo errado em nós que precisa ser solucionado.



Cultura de Colônia: Como nação carregamos os sintomas da Síndrome do Vira a lata. Você já parou para pensar sobre isso? O quanto crenças coletivas também podem atuar em nós? A Síndrome do Vira a lata é expressa em nossa cultura justificada pela colonização, mistura de raças e exploração a que foram sujeitados nossos antepassados e que hoje repete o padrão de uma sociedade vitimizada.

Olhar para dentro, olhar para fora, olhar para nossa história, olhar para a história de todos.

Esses são eixos fundamentais para protegermos a percepção que temos de nós mesmos.

Aquilo que achamos de nós não é algo estático, é algo construído, é algo que podemos escolher.

Porém, muitos de nós carrega uma imagem de si que não muda, talvez por não ter a consciência de que auto-estima envolve protagonismo.

Para OSHO, nossa autoestima sofre, porque nosso mecanismo automático é buscarmos no outro a resposta por nossos anseios, para obtermos amor e aprovação.

Nos comparamos impiedosamente, competimos, consumimos informações distorcidas.

Buscamos nas mídias sociais padrões de corpo, de cabelo, de músculos e de alimentação.

Buscamos padrões de vida irreais, ideias, para tentarmos existir.

O título do texto Como filtrar as informações da mídia e fortalecer sua autoestima, não tem como objetivo te trazer receitas prontas, mas provocar em você um desejo de observar onde estão as suas referências.

Referências saudáveis de auto-estima são desenvolvidas internamente. Auto-estima, é auto-amor, é auto-cuidado. É de nós, para nós mesmos. É a compreensão e aceitação de quais são os limites e possibilidades de ser quem somos. O filtro, é construído pelo o que temos feito com nossos olhos.

Onde você busca e constrói o amor que você tem por você mesmo?

Um forte abraço da Equipe da Healize

