

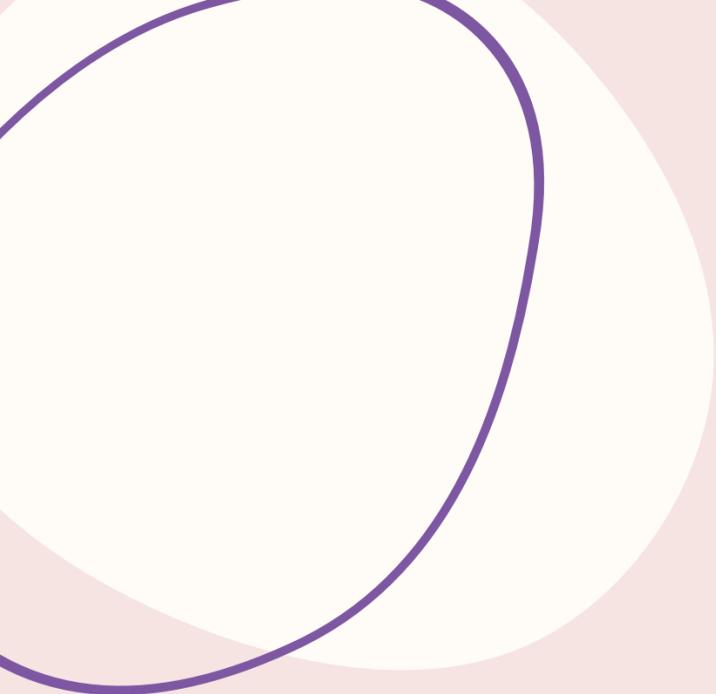
Reflexões sobre a autoestima

com Fabiana Barros

Significado da palavra *Autoestima*

Qualidade de quem se valoriza, está satisfeito com seu modo de ser, com sua forma de pensar ou com sua aparência física, expressando confiança em suas ações e opiniões.





Temas

1 Abra espaços

2 Você

3 Alimente-se bem

4 Objetivos de vida

5 Prática corporal

6 Dons e talentos

7 Medite

8 Relacionamentos

9 Visite a Natureza

10 Espiritualidade

Abra espaços

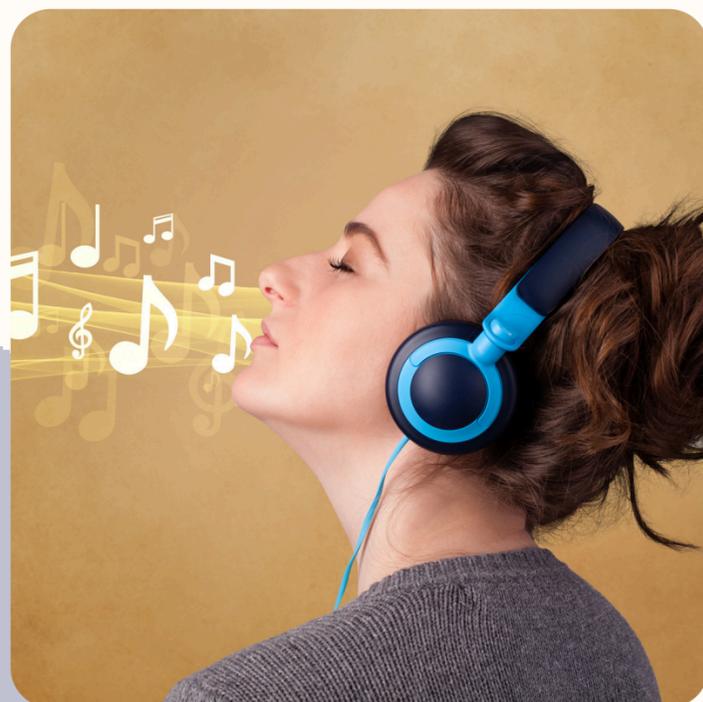
Harmonize seus ambientes:
internos e externos



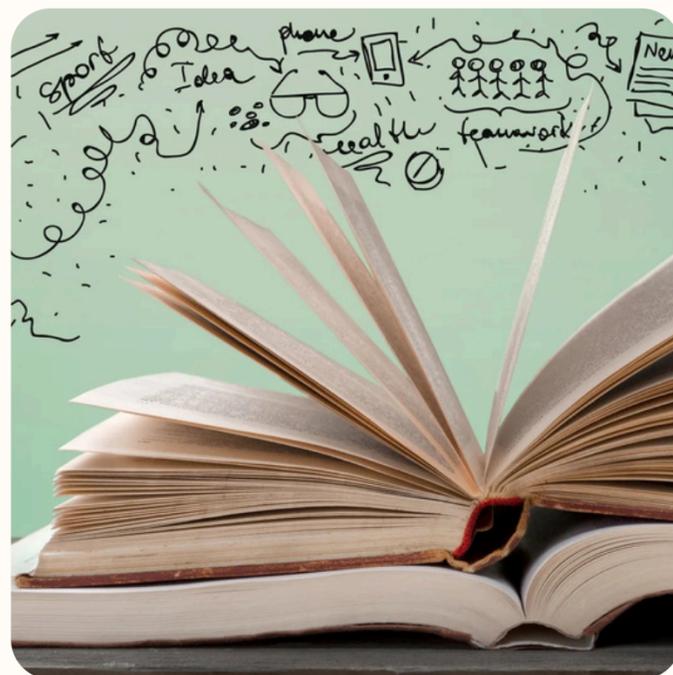
Você

Preste atenção em você.
Observe a qualidade de seus
pensamentos.





Alimente-se bem



Atenção ao que ingere todos os dias: alimentos, música, leitura, redes sociais.

Objetivos de vida



Objetivos materiais

Busque sempre melhorar sua condição financeira. Mas nunca dependa disso para ser feliz.

Objetivos espirituais

Vá a conquista de se tornar uma pessoa melhor para você e para o mundo.



Prática corporal



Yoga



Tai chi chuan



Dança



Dons e talentos

Descubra quais são eles e os coloque em prática.

A sua saúde física e emocional dependem muito de colocar esses talentos em movimento e a favor da vida.



Medite



Relacionamentos



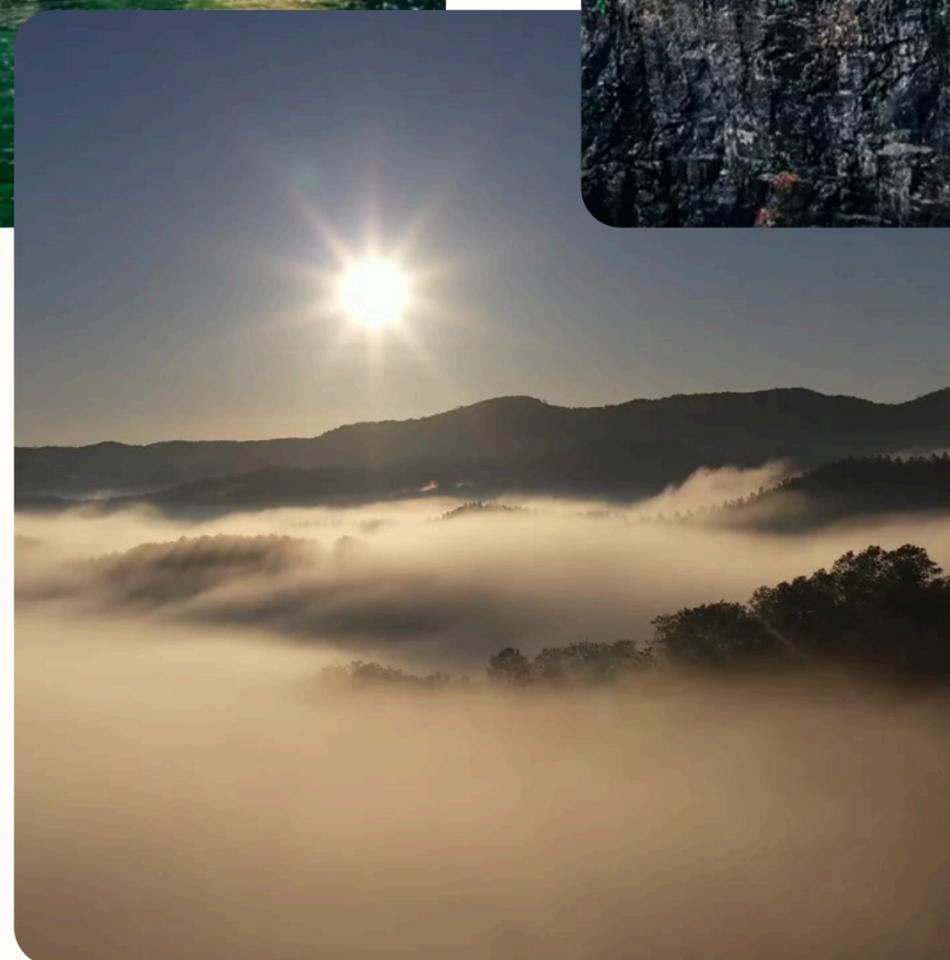
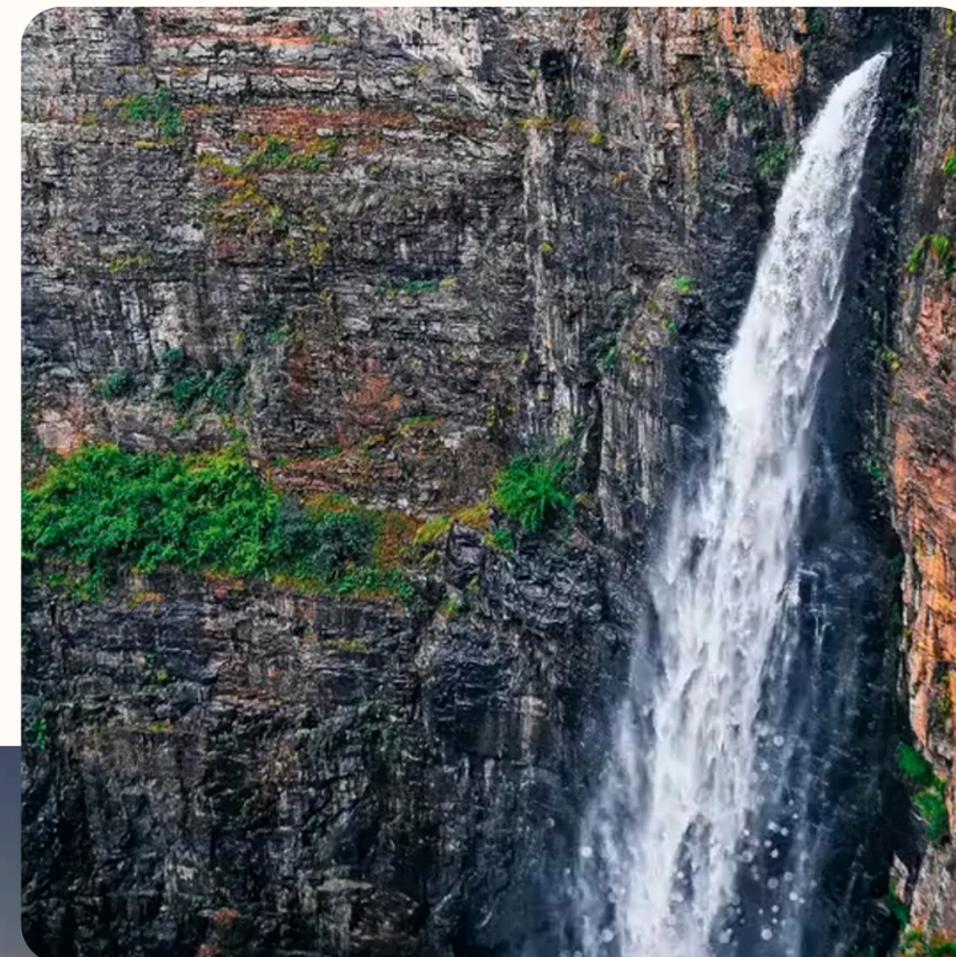
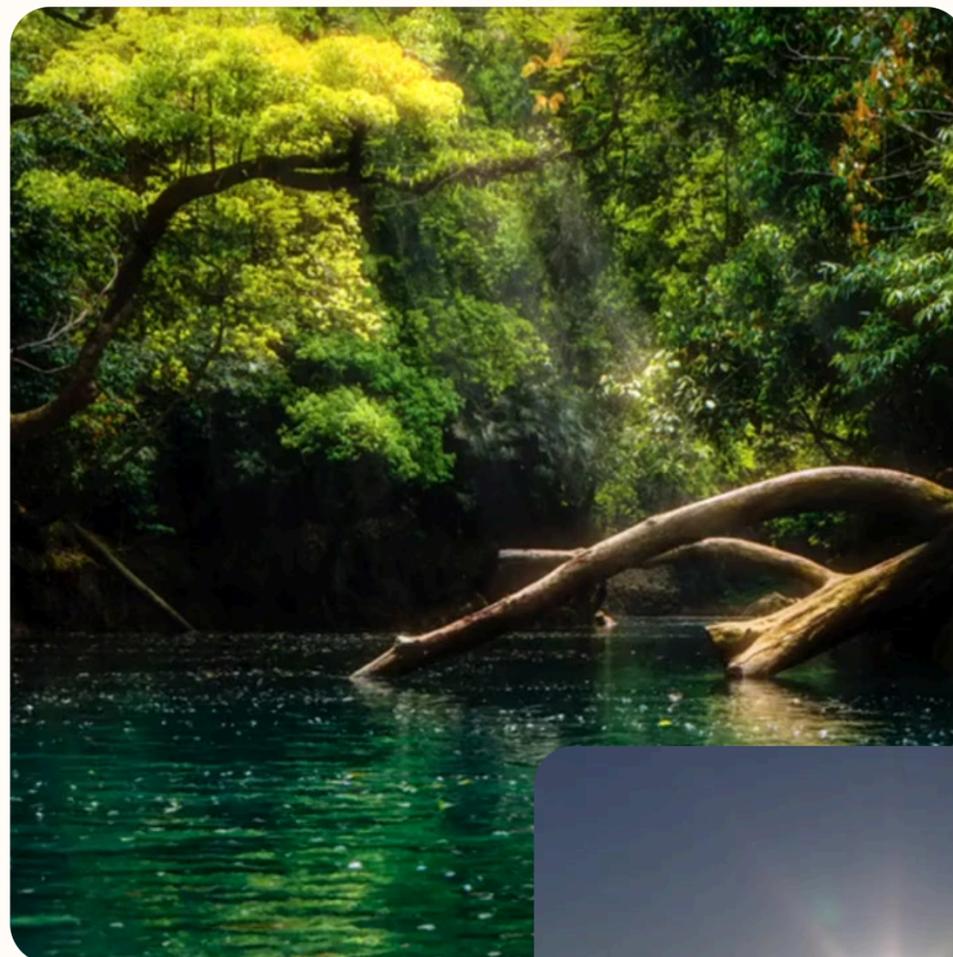
Família

Amizades

Afetos

Visite a Natureza

Coloque essa meta em
sua vida: pelo menos,
uma vez ao mês,
fazer uma visita à
Mãe Natureza.





Espiritualidade

Conexão com o Sagrado
Autoconhecimento



Namastê

O Deus que habita em mim saúda o Deus que habita em você