

Atitude Positiva

Você tem que acreditar em si mesmo. Quanto mais você amar e aceitar a si mesmo, mais cedo você vai ser capaz de alcançar suas metas.

Florence Griffith Joyner

Manter-se motivado, entusiasmado e flexível são atos diários de ousadia quando você está indo atrás de seus objetivos. Há dias em que você não vai precisar de um impulso extra - você acordará cheio de energia e pronto para fazer o que for preciso. Mas em certos dias você pode precisar de maneiras para se animar. O que você pode fazer? Fortaleça a sua atitude positiva!

ETAPA 1

O Poder dos Pensamentos Positivos

Quando a sua autoconfiança é alta, você é mais capaz de tomar boas decisões e de agir com mais coragem. Quando sua autoconfiança é baixa, mesmo as pequenas tarefas podem se tornar difíceis. Você provavelmente já sabe que quanto melhor você se sente sobre si mesmo, mais bem sucedido você será na escola e na vida.

Precisa de alguns reforços para manter seus pensamentos positivos? Vamos lá!

1. **Liste suas boas qualidades.** Liste o que você gosta em você mesmo, e o que outras pessoas gostam em você. Leia a lista uma vez por dia.
2. **Aprecie o que você tem.** Faça uma lista das grandes e das pequenas coisas pelas quais você é grato. Reveja a lista sempre que você estiver se sentindo para baixo ou inseguro. Ao concentrar-se no que você tem, e não naquilo que você não tem, você vai preencher o seu dia com um sentimento de apreciação e gratidão.

3. **Desenvolva alguma habilidade pessoal.** Tornar-se capaz de fazer bem alguma coisa é um dos fundamentos da autoconfiança. Dedique parte do seu tempo a aprender algo que te interesse muito. Aprenda a tocar um instrumento, ou uma nova língua, ou estude a fundo sobre algum tema que desperte muito o seu interesse.
4. **Faça uma coisa hoje que você considere saudável.** Você vai enviar uma mensagem para si próprio, de que vale a pena se cuidar, de que você é especial, mesmo que você não se sinta tão especial no momento. Exercite-se, cuide da sua alimentação. Valorize-se!
5. **Lembre-se de elogios.** Lembre-se de alguns dos melhores elogios que já recebeu e escreva-os em uma lista. (E a próxima vez que alguém disser algo agradável sobre você, não deixe de acreditar! Aceite elogios com um sorriso.)
6. **Respeite a si próprio e aos outros.** Para ter autoconfiança, é fundamental que você sinta-se seguro de si próprio, de suas idéias e saiba de verdade o que significa respeitar os outros. Promova um debate com os seus amigos onde vocês possam conversar sobre exemplos de maneiras pelas quais as pessoas mostram que respeitam a si mesmos e aos outros. (Exemplos: ouvir e apoiar os outros, defender as suas próprias opiniões sem insultar ou gozar da opinião do outro, aceitar as diferenças, não ceder à pressão para fazer coisas que não considere corretas, demonstrar apreço e gratidão, não colocar as pessoas para baixo, fazer exercícios e comer alimentos saudáveis, não usar drogas nem pedir que outras pessoas usem.)
7. **Faça algo de bom para alguém.** Pegue um pedaço de lixo, lave os pratos sem ninguém ter que te pedir, faça algum trabalho voluntário ou ajude um amigo com um problema. Depois perceba como essa ação pode ter feito bem para você mesmo.
8. **Procure sempre agir de forma responsável.** Procure agir de formas que trarão consequências positivas para você e para os outros. Promova um debate com seus amigos sobre atitudes responsáveis. (Exemplos: admitir erros, não mentir, ouvir seus pais com atenção, fazer as tarefas de casa sem ninguém ter que pedir, estudar para as provas com determinação e tirar notas decentes, ajudar os pais nos afazeres de casa).

ETAPA 2

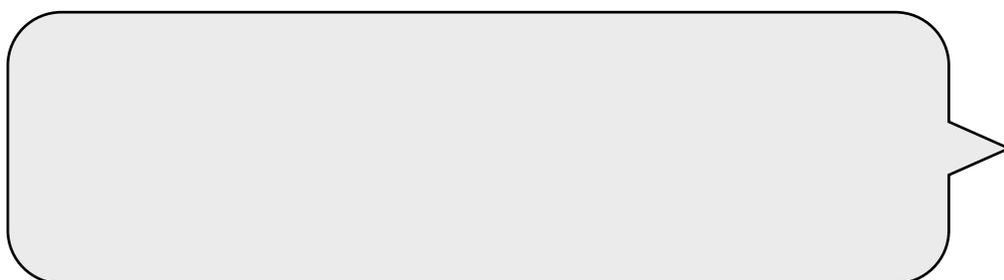
Roda de Amigos

Reuna-se com um grupo de três ou quatro amigos. Um por um, cada pessoa deve dizer sobre os outros amigos:

- os pontos fortes e qualidades positivas que você vê no outro,
- as maneiras que este amigo faz você se sentir bem,
- as coisas admiráveis que ele ou ela faz ou já fez.

Cada um deve ser bastante sincero e dizer apenas as coisas em que realmente acreditam. Quando for a sua vez de ouvir os outros, use o formulário para anotar tudo que você ouvir. Tente não comentar ou discordar, ou agir de forma surpresa. Basta escrever. Sempre que você estiver se sentindo menos confiante, volte atrás e olhe para todas as coisas boas que as pessoas disseram sobre você. Você vai se sentir melhor, e você pode até descobrir partes positivas de si mesmo das quais você não tinha se conscientizado antes. É normal esquecermos no dia a dia de reconhecer nossos próprios talentos e qualidades.

Use os campos abaixo para preencher todas as coisas positivas que os outros dizem sobre você.

A large, light gray speech bubble with a black outline and rounded corners. It has a small triangular tail pointing to the left, indicating it is a response to the text above.A large, light gray speech bubble with a black outline and rounded corners. It has a small triangular tail pointing to the right, indicating it is a response to the text above.A large, light gray speech bubble with a black outline and rounded corners. It has a small triangular tail pointing to the left, indicating it is a response to the text above.

ETAPA 3

O Exercício da Substituição

Muitos adolescentes, mesmo aqueles que são aparentemente positivos e parecem ter tudo a seu favor, ocasionalmente são atormentados por pensamentos negativos: “ *Eu não sou bom o suficiente. Eu nunca tenho sucesso em nada. Para que tentar?*” Às vezes você pode ter pensamentos como este. Essa voz dentro da sua cabeça é como um jornalista apresentando uma notícia, fazendo comentários sobre tudo o que está acontecendo em sua vida.

A maioria das pessoas não estão cientes de que essas conversas internas são muito influentes. Suponha que a voz - também conhecida como o seu "crítico interno" - seja ranzinza? Quando este é o caso, sua mente fica cheia de pensamentos negativos, que drenam a sua energia. Por outro lado, se a voz em sua cabeça tende a ser positiva e alegre, você vai se sentir muito melhor sobre si mesmo. Esse é o poder do pensamento positivo!

A próxima vez que você ouvir o seu crítico interno reclamando, diga a si mesmo que não vai ouvir o que essa voz tem a dizer. Pense neste processo como a substituição dos seus pensamentos negativos por pensamentos positivos. Veja como funciona:

“Eu sou tão estúpido.”	 SUBSTITUA POR	“ Eu sou ótimo em _____”
“ Eu sou realmente ruim nisso.”		“Vou fazer melhor na próxima vez”
“ Eu realmente fiz uma besteira hoje.”		“ Um erro não é o fim do mundo. Não vou mais fazer isso, aprendi.”
“ Não tem sentido fazer isso. Não vou conseguir”		“ Eu vou tentar e tenho boas chances de conseguir!”
“ Não consigo fazer nada certo”		“ Eu não posso esperar que eu seja perfeito. Ninguém é.”
“ Eu desisto!”		“ Vou continuar dando o melhor de mim até conseguir!”