

vida simples



# CULTIVE O AMOR-PRÓPRIO

---

CADERNO  
DE EXERCÍCIOS

## Cultive o amor-próprio

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 265 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, queremos refletir sobre como podemos valorizar quem somos e reconhecer nossas necessidades a fim de fortalecermos o apreço por nós. Responda no seu tempo e lembre-se que não há certo, nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados.

Desfrute dessa jornada!  
Equipe Vida Simples



1. Em suas incursões pelo mundo desde os anos 1960, nos papéis de jornalista e ativista feminista, a norte-americana Gloria Steinem se deparou com muitas pessoas – homens e mulheres – que não conseguiram se apropriar do seu brilho por falta de autoestima. O sexo masculino, em geral, se mostrava obcecado por autoridade e controle como única prova de seu valor; o feminino, incapaz de aproveitar oportunidades duramente conquistadas ao longo da história.

Tais reflexões deram origem à obra [\*A Revolução Interior – Um livro de autoestima\*](#) (Objetiva). Nela encontramos incentivo para resgatarmos a força e a beleza do nosso “eu” singular. De maneira que as situações externas não abalem o centro autônomo de bem-querer por nós mesmos. Segundo a autora, essa energia interna, que é só nossa, nos conecta com tudo ao redor da maneira mais saudável possível, pois quem está bem consigo próprio não precisa atacar nem se defender.

Uma das sugestões de Gloria aos leitores interessados em cultivar o amor por si mesmos é “desaprender” o que lhes foi dito ou feito na infância como verdades irrefutáveis. Críticas duras demais, broncas que ultrapassaram o limite da humilhação, falta de atenção e cuidado, como também de reconhecimento das nossas qualidades. Embora abalem a percepção que formamos a nosso respeito, essas marcas não precisam ser eternas.

Na posição do adulto que você se tornou, liste a seguir os rótulos depreciativos que você se recusa a continuar carregando:

---

---

---

Agora, registre como se sentiu internamente após libertar no papel essas distorções herdadas:

---

---

---

2. Aprendemos com a escritora, educadora e ativista social Bell Hooks, no livro [Tudo sobre o amor](#) (Elefante), que o amor-próprio é, antes de tudo, um compromisso que a gente sela conosco. “Ele é a base de nossa prática amorosa. Sem ele, nossos outros esforços amorosos falham. Ao dar amor a nós mesmos, concedemos ao nosso ser interior a oportunidade de ter o amor incondicional que talvez tenhamos sempre desejado receber de outra pessoa”, ela escreve.

Uma parte importante dessa dinâmica consiste em oferecer a si mesmo o que lhe faz bem, energiza e traz contentamento, em vez de esperar que alguém faça isso por você. Como resultado, “somos capazes de alcançar os outros a partir de um lugar de satisfação, e não de falta.”

Anote, a seguir, o que você já pode ofertar a si mesmo de melhor, mas que, em seu íntimo, ainda espera que lhe chegue por mãos alheias:

---

---

---

3. Até os 40 anos de idade, Kim McMillen viveu de modo cauteloso e defendido, sem saber como sentir amor e compaixão por si mesma. Mas, com a maturidade, percebeu que estava pronta para aceitar e abraçar tudo o que ela era. A partir daí, foi como se uma inteligência divina a guiasse por caminhos mais gentis.

Ela conta essa história no livro [Quando me amei de verdade](#) (Sextante): coletânea de afirmações inspiradoras sobre a construção do amor-próprio. Kim diz, por exemplo: “Quando me amei de verdade, aprendi a gostar de estar sozinha, rodeada pelo silêncio”; “Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente”; “Quando me amei de verdade, deixei de precisar das coisas e das pessoas para me sentir segura”; “Quando me amei de verdade, perdoei-me por todas as vezes em que me acusei e me critiquei”. E por aí vai...

Tente completar a frase “Quando me amei de verdade,…” com exemplos de atitudes que você consegue manifestar em seu cotidiano graças ao amor que aprendeu a nutrir por si mesmo:

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos três filmes cujas protagonistas empenham corpo e alma para aprenderem a gostar verdadeiramente de quem são, valorizarem seus talentos e ocuparem seus espaços no mundo. Aproveite para pegar carona nestas jornadas e colher *insights* valiosos para a sua vida.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



**A COR PÚRPURA (EUA, 1985, DRAMA, 154 MIN, MAX)**

Baseado no best-seller de Alice Walker, este clássico, dirigido por Steven Spielberg, nos faz torcer até o último minuto pelas irmãs Celie e Nettie. Nascidas em 1906, numa pequena cidade da Georgia, sul dos Estados Unidos, elas são expostas a toda a sorte de abusos, inclusive do próprio pai. Até que, na adolescência, passam a viver separadas. Longe de quem mais ama, submetida a um marido explorador, Celie se torna uma escrava dentro da própria casa. Mas mulheres de personalidade marcante entram em sua vida e a ajudam a ganhar consciência do seu valor, da sua beleza e das possibilidades que o mundo lhe oferece.



**JUANITA (EUA, 2019, DRAMA, 90 MIN, NETFLIX)**

A protagonista desta linda jornada de reencontro consigo mesma está na meia-idade, vive com três filhos adultos e uma neta. Eles a veem como aquela que está sempre disponível para ajudar, mas são incapazes de valorizá-la. Exausta, ela faz as malas, entra num ônibus e parte sem destino traçado para qualquer lugar onde se sinta livre para se redescobrir. Como quer o destino, acaba se entrosando numa comunidade que passa a admirar seu jeito de ser e seus dons. Mas, antes de firmar novos vínculos, ela opta por saborear a própria companhia: um presente tardio da vida.



**SEXY POR ACIDENTE (EUA, 2018, COMÉDIA, 110 MINUTOS, NETFLIX)**

Esta sátira escancara a ditadura da beleza e suas formas de minar a autoestima feminina. Felizmente, a personagem Renee, interpretada pela comedianta Amy Schumer, aparece para nos redimir. Insatisfeita com seu corpo, ela vivia se menosprezando como mulher e profissional. Até que, um dia, bate a cabeça numa aula de spinning e volta a si acreditando ter o físico dos seus sonhos. A partir de então, a jovem se lança nas mais diversas situações, cheia de autoconfiança e amor-próprio, fazendo valer seus desejos. O interessante é que sua autenticidade deixa um rastro de luz por onde ela passa. Desde sempre, habitando o mesmo corpo que tanto rejeitou.

## 5. Lembretes importantes para quem quer fortalecer o amor-próprio:

Teremos mais chances de amar nossas singularidades se nos distanciarmos dos parâmetros externos e das comparações.

Reconcilie-se com o seu ser.

Uma faceta valiosa do amor é o autocuidado. Aprenda a ser bom consigo mesmo e a se conduzir amorosamente pela vida.

Para muitas mulheres, aceitar o próprio corpo do jeito que ele é representa uma jornada de respeito e validação interna das mais transformadoras.

Nossa autoimagem começa a ser construída na infância. Os primeiros laços de afeto são vitais, pois nos ensinam a nos amar.

Cuidemos da autoestima das crianças.



Chegou até o final do Caderno? Clique aqui e escreva #cultiveoamorpróprio, assim sabemos que esteve conosco.

Foi muito bom  
acompanhar você  
nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever em nossa  
atividade exclusiva para membros da  
Comunidade Vida Simples:

**Dia 28/03 (quinta-feira), às 20h, no Zoom:**  
Clube de Leitura: [inscreva-se](#) e converse  
sobre o cultivo do amor por si mesmo. Com  
Luciana Pianaro, convidados e mediação de  
Raphaela Mello.

Com afeto,  
Equipe Vida Simples





# vida simples



[www.vidasimples.co](http://www.vidasimples.co)



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.tiktok.com/@vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vidasimplesconteúdo](https://www.twitch.tv/vidasimplesconteudo)



[/vidasimples](https://www.pinterest.com/vidasimples)



[/Vida Simples](https://www.youtube.com/c/VidaSimples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/c/vidasimplesconteudo)