



O poder do autoamor

Flávia
DUARTE



School of
NEUROPRODUCTIVITY

O poder do autoamor

Flávia

Duarte

Você já parou para pensar se realmente se ama como merece? Essa pergunta pode parecer simples, mas a verdade é que o autoamor é um conceito tão profundo que poucos se atrevem a explorá-lo de maneira sincera. Vivemos em uma sociedade que muitas vezes nos impulsiona a colocar as necessidades dos outros à frente das nossas. A ideia de que devemos ser altruístas pode ser reconfortante, mas, ao mesmo tempo, se torna um peso.

O autoamor, porém, não é egoísmo. Ele é, na verdade, a base essencial para a cura e o crescimento pessoal.

Imaginemos por um momento uma manhã ensolarada. Você está em casa, com o cheiro de café fresco no ar, e a luz suave do sol entrando pela janela. É uma cena reconfortante, não é? Agora, veja-se nessa sala introspectiva, onde tudo parece fluir harmoniosamente. Mas então, a mente começa a correr. Você se lembra daquele convite que recebeu para um evento e da pressão que sente para comparecer. Apesar de querer ajudar, também anseia por um tempo consigo mesma, para se cuidar e refletir. Esse é um dilema comum. A luta interna entre o compromisso social e o desejo de um momento de autocuidado. Muitas vezes, a culpa nos consome.

Em um desses momentos, lembro-me de uma época em que recebi um convite para sair com as amigas. Todas estavam empolgadas, mas eu havia passado a semana inteira trabalhando sem parar. O cansaço me pesava. A responsabilidade gritou dentro de mim, me chamando para participar. Mas algo lá

dentro sussurrou: “É que tal você ficar em casa, fazer algo que te faz bem, assistir àquele filme que te faz rir?”. Decidi, então, tirar uma noite para mim. Não foi fácil dizer não e estar “de fora”, mas essa decisão se provou libertadora. Assim, ao optar pelo autocuidado, pude ouvir a voz da tranquilidade e da autoaceitação. Esses momentos são cruciais no entendimento do que significa se amar.

Nesse sentido, reconectar-se com o autoamor começa com um reconhecimento profundo dos nossos valores. É sobre entender que você é digna de amor, não por causa do que faz ou do que é, mas simplesmente por ser. E isso é um confronto, um convite a olhar para dentro e, talvez, encarar verdades dolorosas. Por onde começar? Primeiramente, é essencial perceber que as influências externas, a pressão da sociedade e até mesmo padrões de beleza impostos podem distorcer nossa visão de amor e aceitação. Muitas vezes, temos a falsa impressão de que precisamos

ser perfeitas para merecer carinho, o que é uma armadilha devastadora.

Refleta um instante: quantas vezes você se julgou por não atender a esses padrões? É um ciclo vicioso e, por isso, a prática do autoamor deve ser constante e cheia de camadas. Dizer a si mesma que se ama é um ato de resistência. É uma forma de calar as vozes negativas que nos bombardearam por tanto tempo. O autoamor é esse poder de olhar para si mesma e dizer: “Eu sou suficiente, eu mereço o melhor”. E isso começa a moldar a maneira como você se vê, como se suas falhas fossem apenas partes de uma jornada complexa e rica, não sinônimos de inadequação. Dessa forma, o caminho do autoamor é repleto de altos e baixos. Mas cada pequena tentativa de reescrever sua história, de se colocar em primeiro lugar, é um passo em direção à transformação. Pense na última vez que você se parabenizou por algo simples, como terminar um livro ou cozinhar um prato diferente só para você. Às vezes, celebrar

essas pequenas vitórias pode parecer trivial, mas no fundo está reforçando sua autoestima.

Então, guarde bem essa ideia. O autoamor não é uma linha reta; é uma caminhada com curvas. E cada passo dado deve ser celebrado, sim, até mesmo aquelas pequenas conquistas que muitas vezes ignoramos. É nesse entrelace de experiências e emoções que encontramos as raízes do que significa se amar. Por isso, que tal neste momento buscar um refúgio, onde a dor e a alegria possam coexistir? Onde a luz suave da manhã possa entrar e trazer consigo a ideia de que você, apenas por ser quem é, já é uma maravilha?

Portanto, a jornada para o autoamor não é apenas uma ideia abstrata, é um caminho repleto de passos concretos que podem ser trilhados no dia a dia. Imagine-se acordando em uma manhã ensolarada, os raios de luz filtrando-se pela janela, e você se encontra diante do espelho. Neste momento, em vez

de apenas fazer uma checagem superficial, que tal se permitir uma conversa íntima consigo mesma?

Olhar nos próprios olhos e dizer algo gentil, como “Eu sou suficiente” ou “Hoje vou cuidar de mim”.

Pode parecer simples, mas um ato como esse pode ter um impacto profundo na narrativa interna que passamos a repetir ao longo do nosso dia.

Parece quase um milagre, não é? No entanto, a verdade é que essa prática pode ser transformadora, funcionando como um antídoto contra a autocrítica implacável que tantas vezes nos atormenta. Senti um frio na barriga quando, pela primeira vez, resolvi experimentar essa rotina; foi emocionante. A sensação de estranheza ao me olhar e afirmar meu valor era inegável, quase como se eu estivesse quebrando um tabu invisível. Com o tempo, essa pequena mudança diária se transformou em uma rotina reconfortante, fazendo com que eu começasse a ver o mundo com olhos diferentes.

É importante lembrar-se de como a mente pode ser traiçoeira, sempre pronta para nos lançar nas armadilhas do pensamento negativo. Uma das armadilhas que encontrei foi aquela voz interna que parecia sempre pronta para desmerecer qualquer esforço dilacerante. Lembro de uma situação específica: após receber um elogio sincero de uma amiga, eu quase desconsiderei suas palavras, pensando que, talvez, ela estivesse sendo gentil demais. A luta em aceitar os elogios é algo que muitas enfrentam, um ciclo que parece nunca ter fim. Mas que tal parar um instante e realmente valorizar esses momentos? Celebrar nossas vitórias, mesmo que sejam pequenas, pode abrir portas para um enxergar mais amoroso da própria história.

Cada afirmativa positiva que nós dizemos pode ser como um tijolo, ajudando a construir uma base sólida de autoestima. E aqui entra a beleza do processo: ele não precisa ser perfeito. Aliás, de fato, é mais autêntico quando cheio de curvas e desvios.

Por exemplo, posso lembrar de um dia em que não consegui cumprir uma meta que estabeleci para mim mesma e, em vez de me criticar, decidi refletir sobre o que realmente me impediu. A autocompaixão surgiu como uma aliada, mostrando que ser gentil consigo mesma é essencial para avançar, para superar os dias difíceis.

Pensar no autoamor como um convite à prática diária é essencial. Pode ser simples, porém poderoso. Ao iniciar seu dia, imagine estabelecer um tempo para refletir. Talvez você goste de uma xícara de chá ou café quente ao amanhecer; aproveite esse momento. Pergunte-se: “Eu realmente estou cuidando de mim? O que meu corpo e minha mente precisam hoje?”. É nessa pausa, nessa conversa íntima interna, que podemos escutar aquelas partes que tantas vezes ignoramos, simplesmente por estarmos sobrecarregadas.

Sinceramente, eu poderia passar horas conversando sobre essas pequenas vitórias. Isso me faz lembrar da vez em que decidi passar um dia longe do celular e focar no que realmente me faz feliz: ler um livro na praia, sentir a brisa suave e ouvir os sons da natureza. Essa experiência não apenas me reconectou com a essência do autoamor, mas também me lembrou que, por vezes, o simples é o luxuoso. Aprendemos, então, que a vida, apesar de corrida, pode ser um espaço propício para a autoafirmação, se apenas permitirmos.

Assim, como podemos iniciar essa prática? Ter um diário pode ser um excelente começo. Escreva ali sobre o que você gostou em si mesma naquele dia; isso ajuda a formar um espaço mental mais acolhedor. Ao revisitar essas entradas, pode ser revelador perceber como pequenas mudanças podem criar um efeito cativante em nossa autoestima. No fundo, a jornada para o autoamor é

sobre valorizar o que já somos, sobre aceitar cada parte de nossa essência, mesmo as imperfeitas. Convido você, querida leitora, a abraçar esse caminho. Não se trata de um destino final. É uma jornada intensa e muitas vezes surpreendente, repleta de altos e baixos, mas com a certeza de que cada passo nos aproxima um pouco mais do amor que merecemos. Você consegue sentir isso? O que mais poderia surgir de seu amor-próprio? Esse é o convite que o verdadeiro autoamor nos faz, e a busca vale cada esforço, cada pequeno passo.

Construir uma autoestima positiva é como afinar um instrumento musical. É uma jornada que vai além da linearidade e que se assemelha mais a um caminho com curvas, desvios e, quem sabe, até algumas paradas inesperadas. Quantas vezes você já se pegou em meio a pensamentos que pareciam um eco constante e negativo, alimentando um ciclo de autocrítica e insegurança? O mais intrigante é que, muitas vezes, esses pensamentos não são nem

reflexivos de quem realmente somos. São como sombras que pairam sobre nós, retratando uma imagem distorcida da nossa verdadeira essência. Recordo-me de um momento em que estava prestes a receber um elogio inesperado. Uma cliente minha, ao me ver, disse algo que me surpreendeu: “Você iluminou minha semana só de estar aqui”. Naquele instante, senti um calor subir pelo meu rosto. Não porque acreditasse que era propriamente uma “iluminação”, mas pela certeza de que, mesmo em um dia comum, eu poderia impactar alguém. Essa percepção sutil, mesmo que rápida, reacendeu uma chama que estava se apagando. Às vezes, precisamos parar e olhar para esses pequenos momentos de superação, não só como vaidade, mas como marcos que representam a construção da nossa autoestima.

E o que isso tudo tem a ver com o autoamor? Cada pequena vitória, mesmo que pareça insignificante, é um tijolo na construção do nosso amor-próprio.

Celebrar essas conquistas, como um simples “consegui fazer algo a que me propus”, é essencial. Essa prática não é só um gesto de amor, mas uma resistência ao pensamento negativo que nos cerca, como um escudo protetor. Olhar para si mesma e reconhecer suas qualidades deveria ser tão comum quanto sair de casa de roupa limpa, mas a verdade é que muitas de nós carregamos a sombra da insegurança e do medo.

Você já parou para observar como a sociedade nos condiciona a reagir ao elogio? É quase automático desviar o olhar ou minimizar o que foi dito. Uma espécie de proteção contra a vaidade, mas que, na realidade, diminui nossa capacidade de nos amarmos. E o que dizer das comparações? Oh, elas estão por toda parte! O que precisamos entender é que cada um tem sua trajetória. Essa dança do orgulho e da dúvida, esse desejo de se esconder, acontece diariamente em nossas vidas.

Ser honesta consigo mesma é um compromisso que cura. Reconhecer que somos seres em constante evolução, com erros e acertos, abraça o conceito de que a autoestima não vem pronta; ela é uma construção diária, um exercício que devemos implementar em nossa rotina. Por que não começar agora? Olhe-se no espelho e diga, sem medo: “Eu estou aqui para você, e isso é suficiente”. Pode soar simples, até bobo à primeira vista, mas a transformação desse simples ato pode ser poderosa, algo realmente inspirador.

E assim, entre erros e acertos, entre aquele olhar seguro que você se obrigou a manter ao longo do dia e as vozes que tentam destruir a sua autoconfiança, a jornada em direção ao autoamor prossegue. Cada dia é uma nova chance para práticas de autoafirmação e reconhecimento. Quando encaramos os desafios e celebramos as vitórias, mesmo que pequenas, estamos cultivando um solo fértil para o amor-próprio florescer. E quem diria

que um elogio bem direcionado poderia se transformar numa semente preciosa? Uma semente que, com cuidado e atenção, nos guia em direção a um espaço mais acolhedor e verdadeiro dentro de nós mesmas.

Vamos juntas lembrar que cada passo nesse caminho conta. O autoamor não é uma frase de efeito; é um convite a abraçar a vida e honrá-la, com honestidade e amor. Ao final do dia, a verdadeira pergunta permanece: o que você faria por si mesma, se realmente se amasse de forma incondicional? Essa reflexão é o elo que nos conecta a uma jornada única e profundamente pessoal, em que tudo pode se transformar e no qual o poder reside em aceitação e amor.

Observe como a experiência de abraçar o autoamor é, na verdade, uma jornada mágica e inesperada. Lembro-me claramente de um momento especial em que decidi fazer uma pausa na correria do dia a dia.

Fui caminhar um pouco próximo à minha casa, sentar-me para apreciar a natureza. Foi quando percebi que, enquanto o mundo ao meu redor não parava de girar, eu precisava de um tempo só para mim.

Esse tempo acabou se transformando em um ritual de apreciação. Eu comecei a enxergar as pequenas coisas que me faziam feliz. Um travesseiro mais macio, uma música que me tocava a alma, ou até mesmo um amor que floresceu em meio a tantos desafios. Cada momento se tornou um lembrete do quão digna eu sou de carinho, não apenas dos outros, mas, principalmente, de mim mesma. Às vezes, nos deixamos levar pelo desgaste emocional e pela pressão externa e esquecemos de nos valorizar. E foi nesse entrar e sair de reflexões que comecei a cultivar essa prática.

Aceitar-se plenamente é um ato de coragem e autenticidade. Viver em um mundo que, muitas

vezes, critica e exige demais de nós faz com que seja fácil esquecer o quão essencial é o autoamor. Já se pegou revendo uma foto antiga e pensando em como você era? A saudade, às vezes, traz uma sensação de nostalgia, mas não podemos permitir que isso se transforme em autocritica. Ao invés disso, olhemos para esses momentos passados como etapas de crescimento, cada um à sua maneira, moldando a pessoa que somos. É surpreendente como podemos reviver emoções com um simples olhar.

No momento em que comecei a abraçar meu autoamor, a vida se tornou mais rica e intensa. Uma vez, ao ouvir um elogio sincero do meu mentor Edel Pontes, em um workshop, me emocionei muito. Era como se eu estivesse acordando de longos anos de negação. Aquelas palavras, simples à primeira vista, me fizeram perceber que meu valor não estava atrelado às expectativas ou críticas alheias. Ele

estava ali, dentro de mim, esperando para ser reconhecido e acolhido.

Um passo importante nesse processo é entender que ser gentil consigo mesma é um ato libertador. Isso não quer dizer que seremos perfeitas ou que não vamos escorregar no caminho. A verdade é que a jornada do autoamor é tão cheia de altos e baixos quanto qualquer outra trajetória significativa. Cada pequena vitória, como se dar conta de que merece ser bem tratada em um dia difícil ou cheio de compromissos, é uma forma de expressão desse amor-próprio.

Por isso, reflita: o que você faria por si mesma se realmente pudesse se amar incondicionalmente? Não é apenas sobre presentes grandiosos ou momentos extravagantes, mas, talvez, sobre reservar um tempo só para você, para meditar, fazer uma massagem, preparar uma refeição que você adora, relaxar ao som da sua música favorita, ou

simplesmente ficar deitada no sofá sem fazer absolutamente nada. São esses pequenos atos, quase desprezíveis, que cultivam um espaço interno acolhedor e amoroso.

Ao escrever sobre essa jornada, é fundamental reconhecer que cada um vive sua própria trajetória. A beleza do autoamor reside em ser singular e única, aceitando a própria essência e suas imperfeições. No fundo, todas nós queremos ser vistas, amadas e, acima de tudo, acolhidas. A transformação começa de dentro para fora, e aceitar-se como digna de amor é um dos maiores presentes que podemos nos oferecer.

Assim, ao longo dos dias, sempre que a autocrítica insistir em se manifestar, olhe para ela como uma amiga que precisa de compreensão, não como um ladrão de sua paz. E lembre-se: há um mar de amor dentro de você, esperando para ser explorado e compartilhado com o mundo. O autoamor, afinal, é a

Flávia Duarte

base sólida que sustenta toda a nossa vida emocional e relacional. Que essa jornada de amor a si mesma nunca acabe, mas se renove todos os dias, trazendo consigo uma luz que ilumina não apenas você, mas todos ao seu redor.



School of
NEUROPRODUCTIVITY

Official Store: [LINK](#)