



E-BOOK *AUTOESTIMA*

**3 Chaves Espirituais para Resgatares o
Teu Valor e Cuidar de Ti com Amor**



Por Andreia Simões - Terapeuta Holística

Introdução

Quando te esqueces de ti

Talvez sintas que, algures no caminho, **te perdeste de ti mesma.**

Foste ocupando papéis, cuidando de outros, tentando ser forte, útil, suficiente...

E, aos poucos, foste ***deixando de te ouvir. De te olhar. De te sentir.***

A tua autoestima não é só sobre o que pensas de ti — é sobre como te habitas.

É sobre a tua energia, a tua presença, o teu campo vital.

Quando estás desconectada do teu corpo, quando a tua energia se esgota a cuidar de tudo menos de ti, é natural que percas brilho, confiança, vontade.

Este não é um e-book com fórmulas mágicas.

É um convite simples, profundo e gentil:

Para começares a voltar a ti.

As três chaves que partilho contigo aqui são espirituais, mas também muito práticas.

São pequenos gestos de reconexão que, quando praticados com intenção, podem transformar a tua forma de te veres, sentires e amares.

Vamos começar?

Chave 1

Presença com o Corpo: O Teu Primeiro Santuário

“O corpo é o templo da tua alma. Como o tratas é como tratas a ti mesma.”

A maioria de nós aprendeu a desconfiar do corpo: julgá-lo, controlá-lo, ignorar os seus sinais.

Mas o corpo é o primeiro lugar onde a autoestima vive — ou adormece.

Quando estás presente com o teu corpo:

- A tua energia assenta
- A tua mente acalma
- A tua alma sente-se segura

Autocuidado energético começa com presença física.

Prática sugerida: Automassagem com Intenção

Durante 5 minutos, num ambiente calmo, oferece a ti mesma um *toque consciente*.

Podes usar óleo ou creme, ou simplesmente as tuas mãos.

Ao massajares pernas, braços, rosto, barriga... repete em silêncio:

“Este é o meu corpo. Esta sou eu. Eu honro este templo com amor e presença.”





Journaling

- Como me tenho tratado fisicamente?

- Que partes do meu corpo mais rejeito? E mais amo?

- Que partes do meu corpo mais rejeito? E mais amo?

Chave 2

Fronteiras Energéticas: Quando o “Sim” aos Outros É um “Não” a Ti

“Tu não és fraca por te sentires drenada. És sensível — e essa é a tua força. Só precisas aprender a proteger-te.”

Muitas mulheres queixam-se de **cansaço, irritabilidade, vazio interior...** sem perceber que estão energeticamente permeáveis. Se és alguém que sente o ambiente, capta a energia das outras pessoas, ou se esgota a tentar salvar e agradar, então é provável que estejas a viver com as tuas fronteiras abertas.



O Que São Fronteiras Energéticas?

São os limites invisíveis que definem onde acabas tu e começa o outro — não só fisicamente, mas emocionalmente e espiritualmente.

Quando estão frágeis:

- Absorves emoções alheias
- Dizes “sim” quando querias dizer “não”
- Sentes-te invadida, mas não sabes porquê

Ter fronteiras fortes não é egoísmo — é amor-próprio.

É dizer ao universo:

“A minha energia é sagrada.”

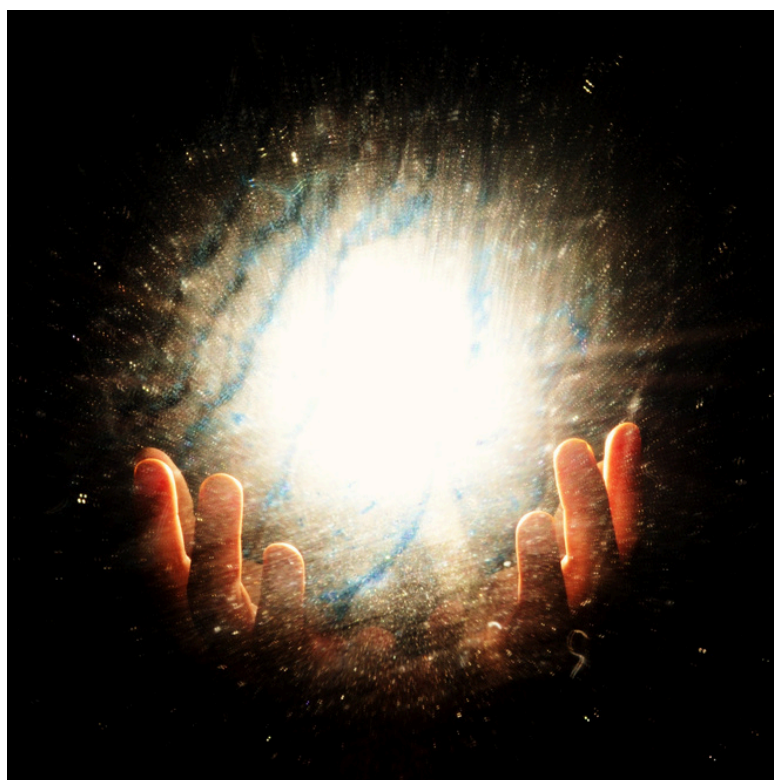


Prática sugerida:

Escudo de Luz

Todas as manhãs (ou antes de entrar em ambientes densos), faz esta visualização simples:

1. Fecha os olhos. Respira profundamente.
2. Imagina uma esfera de luz dourada ou violeta a expandir-se ao teu redor.
3. Sente que esta luz te protege, te acalma, te centra.
4. Afirma mentalmente:
 - *“Estou protegida. A minha energia é minha. Só o amor e a luz entram. Só a densidade sai.”*



Journaling

- Onde tenho dito “sim” quando queria dizer “não”?

- Em que situações sinto que perco a minha energia?

- Que nova fronteira (física, emocional, espiritual) posso estabelecer esta semana?

Chave 3

Diálogo Interior com Alma: A Voz que Habita em Ti

“As palavras que usas contigo moldam a energia que carregas.”

Todas nós temos uma voz interior.

Às vezes, ela é crítica. Outras, silenciosa. E, em muitos casos, está simplesmente esquecida — abafada pelas exigências, pelas comparações, pelas feridas.

A verdade é que não é possível construir autoestima sem reconectar com a forma como falas contigo.

Imagina uma criança a crescer ao lado de uma voz que só a critica.

Agora imagina a mesma criança crescer ouvindo:

“Estou contigo. Estou a ver o teu esforço. És suficiente.”

Qual das duas se tornará uma mulher segura, conectada, confiante?

Tu és essa criança.

E essa voz pode ser recriada... agora.

O Poder da Palavra que Cura

As palavras que escolhes para falar contigo são muito mais do que simples frases — **elas carregam energia que pode transformar a tua autoestima.** Quando usas palavras gentis, mesmo que ainda não acredites totalmente nelas, estás a enviar uma mensagem de cuidado e amor à tua alma.

Cada palavra cria uma frequência que pode **fortalecer** ou **enfraquecer** a tua energia interna. Por isso, falar contigo com compaixão e apoio é como plantar uma semente de cura dentro de ti. Com o tempo, essa semente cresce, *ajudando a libertar crenças negativas e a construir uma base de autoconfiança.*

A palavra que cura age não só na **mente**, mas também no **coração** e no **corpo**, trazendo calma, segurança e conexão contigo mesma. Ao falares contigo como falarias com alguém que amas, estás a ativar um processo profundo de regeneração interior.

Lembra-te: não é preciso que as palavras soem perfeitas ou que acredites nelas de imediato. **O importante é que sejam sinceras e cheias de intenção amorosa.** Assim, vais criar um novo diálogo interno que nutre a tua alma e te ajuda a florescer.

Prática sugerida: Ritual do Espelho

Esta prática simples pode ser desconfortável no início — e transformadora a longo prazo.

1. Coloca-te diante de um espelho. Respira. Olha nos teus olhos.
2. Mesmo que te sintas desconectada, permanece ali por alguns segundos.
3. Diz em voz alta (podes escolher uma ou criar a tua):
“Estou aqui contigo. Estou a aprender a amar-te.”
“És suficiente. És digna de amor e respeito.”
“Hoje escolho cuidar de ti, com paciência e presença.”

Faz isto diariamente durante uma semana.

A tua alma vai ouvir. E começar a responder.



Journaling

- Como tenho falado comigo nos últimos dias?

- Que frases me dizem internamente quando erro, quando falho, quando me olho ao espelho?

- Qual é a nova frase que a minha alma precisa ouvir de mim hoje?

Cultivando a Alma: O Que Vem a Seguir

Estas três chaves são um começo.

Pequenos gestos com poder profundo.

Quando comesças a cuidar da tua energia, a estar presente no teu corpo e a amar-te com palavras, abres espaço para uma transformação muito maior — uma autoestima que vem da alma, não da aparência, nem da aprovação dos outros.

***Estás pronta para continuar esta caminhada de dentro
para fora?***

Convido-te a aprofundares comigo na minha **Jornada de 7 Dias de Autoestima e Amor-próprio.**

Um caminho guiado, com meditações, exercícios de journaling, rituais e muito amor.

[Clica aqui para saber mais e começas hoje.](#)

Conclusão:

O Início do Teu Cuidado Interior

Chegaste ao fim deste e-book, mas este é só o começo da tua jornada de amor-próprio.

Ao cuidar do teu corpo, proteger a tua energia e falar contigo com palavras cheias de carinho, estás a criar uma autoestima verdadeira, que nasce de dentro.

Lembra-te: o cuidado contigo é um processo diário, feito de pequenos gestos e presença consciente.

Permite-te ser paciente e gentil contigo mesma.

O teu valor está em seres quem és — e isso é suficiente.

Que este e-book te acompanhe como um lembrete amoroso para continuares a cultivar a tua energia sagrada.

Segue em frente com confiança e coração aberto.

Com carinho e luz no teu caminho,

