



# 4 PASSOS

para melhorar sua

*autoestima*

sem precisar da aprovação dos outros.

Dr. Marcelo Katayama

# Sumário

1. Autoestima é...
2. Os seis pilares de Nathaniel Branden.
3. Porque isso funciona?
4. O primeiro passo - Valores e princípios.
5. O segundo passo - Construir limites.
6. O terceiro passo - Projeto de vida.
7. O quarto passo - Celebrar cada pequeno avanço.
8. Teste sua autoestima.
9. Conclusão.

## Introdução

Demorei muitos anos para entender como a autoestima é formada e o que fazer para melhorá-la.

As medidas comportamentais como cuidar da aparência e ter pensamentos positivos nunca me trouxeram resultados satisfatórios.

Parecia que estava faltando algo.

Até o momento que fui apresentado pela minha mãe - Dirce Katayama, ao livro "Os seis pilares da autoestima", de Nathaniel Branden.

Naquele livro percebi que havia uma estrutura, mas não parecia fácil de ser aplicada.

Aos poucos, fui juntando aquele conteúdo com outros conceitos até encontrar uma forma um pouco mais fácil e organizada de colocar isso em prática na minha vida.

**Quando percebi que funcionava em mim, passei a apresentar isso para os meus pacientes.**

E eles melhoraram! Muito!  
Ao longo dos últimos anos tem sido muito gratificante acompanhar esse processo de reestruturação da autoestima, de uma forma sólida e duradoura.

E, depois de validar o método, decidi compartilhar com você todo esse conhecimento.

São quatro passos para melhorar a sua autoestima, sem precisar da aprovação dos outros.

Espero que você aprecie a leitura, se abra para novas informações e principalmente pratique o que fizer sentido!

Se tiver dúvidas, questionamentos e até críticas, no final do livro tem todos os meus contatos e canais de comunicação.

Sinta-se à vontade para dar seu feedback!

Divirta-se!!!

# 1- Autoestima é...

Na essência, autoestima é gostar de si mesmo! Mas às vezes parece que nos faltam motivos para isso...

**Então que tal gostar de si mesmo por:**

- Reconhecer suas habilidades e qualidades,
- Ter consciência do seu valor,
- Ser confiante em seu desempenho,
- E sentir-se seguro com seu modo de ser.

Observe que autoestima é mais um processo interno do que algo que dependa da avaliação ou julgamento dos outros.

Agora se você depende da validação do outro para se sentir valorizado, confiante e seguro, talvez esteja vivendo uma certa dependência emocional.

## **E o que fazer ao se perceber com uma baixa autoestima?**

Nathaniel Braden, um psicoterapeuta canadense-americano foi um dos precursores no uso do termo autoestima e definiu seis pilares para uma autoestima saudável, que veremos a seguir.

Esses pilares são a base para a construção e manutenção de uma boa autoestima. É conceitual, mas vai embasar nossos próximos passos!

## 2- Os seis pilares de Nathaniel Branden

### 2.1- Autoconsciência:

Viver com consciência é estar atento ao que está fazendo, enquanto está agindo.

É a ferramenta básica de sobrevivência para agir de acordo com as exigências do ambiente ou seu redor.

Se não trazer o devido nível de consciência para suas atividades, é impossível se sentir competente e com valor.

Ao elevar seu nível de consciência, você amplia sua visão, se torna mais maduro e ciente do seu potencial.

## **2.2- Autoaceitação**

A prática de ser verdadeiro e gentil consigo, com seus pensamentos e comportamentos.

Enquanto autoestima é algo que você experiencia, autoaceitação é algo que você faz.

É entender que você não precisa ser um adversário de si mesmo.

É aceitar que você pensa o que pensa e sente o que sente.

É buscar compreender os motivos de suas ações, mesmo aquelas que trouxeram resultados indesejáveis.

## **2.3- Autorresponsabilidade**

A prática de possuir a autoria de suas ações e de reconhecer sua capacidade de ser a causa dos efeitos que deseja.

É se colocar no papel de protagonista pela realização de seus desejos.

É assumir a responsabilidade pelo nível de consciência que leva ao seu trabalho, relacionamentos e gestão do tempo.

É perceber qual é o seu papel em cada situação.

## **2.4- Autoassertividade**

É a prática de tratar com respeito as próprias necessidades e interesses e expressá-los de forma adequada.

É a vontade de defender a si mesmo, de ser quem eu você é abertamente, de se tratar com respeito em todos os encontros humanos.

É a habilidade de dizer "não", de uma forma apropriada, quando necessário.

É se posicionar e expressar seus princípios e valores e ter a convicção de que suas ideias e desejos são importantes.

## **2.5- Viver com um propósito**

É a prática de formular objetivos e implementar planos de ação para alcançá-los.

É viver em um nível elevado de consciência e eficácia.

É estar atento às ações que precisam ser tomadas e avaliar se elas estão levando ao resultado desejado.

É desenvolver auto-disciplina e usá-la a seu favor para alcançar seus objetivos.

É agir em prol de um bem maior!

## **2.6- Integridade pessoal**

É a prática de manter o alinhamento entre os próprios comportamentos e convicções.

É agir com honestidade, justiça, benevolência e cumprir os acordos preestabelecidos, com consciência.

É agir de acordo com aquilo que prega.

É assumir os erros que comete e buscar formas de corrigi-los.

É fazer o que é certo, porque é certo, independentemente de terem pessoas te vigiando ou cobrando.

### 3- Por que isso funciona?

Porque ao contrário do que muitos pensam, **a construção de uma boa autoestima é baseada muito mais no que você pensa sobre você**, do que na opinião dos outros.

Os julgamentos alheios sempre irão existir. Eles podem ser apreciativos como um elogio, ou depreciativos.

Mas para ter uma autoavaliação mais positiva é necessário validar os seus pontos fortes, suas conquistas ao construir conclusões positivas, **por ter feito coisas positivas.**

Algumas pessoas acham que precisam estar bem para fazer coisas positivas, mas isso não é verdade.

Fazer coisas positivas te ajudam a melhorar a autoestima, mesmo que você não esteja nos melhores dias.

Isso porque ao agir de forma correta, ética durante o dia, ao deitar a cabeça no travesseiro, você estará com a consciência tranquila, em paz.

E com o tempo, **isso reforça um conceito mais positivo sobre si e você começa a perceber que é uma pessoa boa, de valor.**

As outras pessoas podem até te criticar, mas é importante separar o que é construtivo do que é pejorativo nessa crítica!

As críticas pejorativas te fazem se sentir menor, por apontar de forma grosseira, jocosa ou sarcástica que você agiu de uma forma "errada" (pelo menos aos olhos do crítico).

**Já uma crítica construtiva te faz refletir sobre o comportamento e resultado, ao mesmo tempo que ajudam a criar uma solução diferente e melhor para aquela situação.**

E como já vimos até aqui, o que importa no final não é a opinião do outro, mas sim as conclusões que você vai tirar de tudo isso.

Então para melhorar a autoestima, é necessário ter consciência sobre os seus atos, aceitar seus pensamentos e até suas limitações. É fundamental se tornar responsável pelos seus atos, se posicionar de forma íntegra e alinhado com um propósito maior.

Uma autoestima saudável não é gerada só pelos objetivos alcançados, mas **também pelas as práticas e rotinas que são gerados internamente e que, junto com outras coisas tornam possível alcançar seus objetivos.**

Pode parecer difícil, mas a seguir vamos ver como colocar tudo isso em prática!

## 4- Primeiro passo - Valores e princípios

Vimos até aqui que **a melhora na autoestima acontece quando você começa a construir conclusões mais positivas a seu respeito.**

E, um primeiro passo para isso é viver de acordo com o que você acredita ser certo. **Viver de acordo com seus valores e princípios.**

Um valor é tudo aquilo que você acredita ser importante para você. E no **contexto da autoestima, entendemos valores como qualidades psicológicas, atitudes, virtudes,** como:

Ser saudável, curtir a família, coragem, audácia, inteligência, curiosidade etc.

Princípios são uma subcategoria de valores que refletem atitudes voltadas para um bem maior.

Abaixo temos alguns exemplos de princípios:

Visão, inovação, qualidade, perseverança, magnanimidade, verdade, bondade, honestidade, integridade, gratidão, empatia, equilíbrio, humildade, coragem

Só a título de curiosidade, "*ser esperto*" pode ser um valor. Algo que a pessoa entende como importante, no contexto que vive, mas deixa de ser um princípio, quando ser esperto implica em enganar os outros.

O grande benefício de agir de acordo com seus valores e princípios é poder deitar a cabeça no travesseiro ao final de um dia, ter a consciência tranquila com a certeza de que esta agindo de forma correta, ética.

Isso deixa o coração leve e a mente serena reforçando a conclusão de que você é uma pessoa boa!

Pode parecer difícil no começo, mas no final é mais fácil do que parece.

Mas antes, tome uma decisão:

*Assumir para você a  
responsabilidade de melhorar  
a sua autoestima.*

Isso não depende dos outros. Depende só de você!

Se você decidiu assumir a responsabilidade por melhorar a sua autoestima, siga em frente nesse e-book.

Caso contrário pergunte-se:

*"Por que eu costumo deixar a cargo dos outros responsabilidades que são minhas?"*

*"Por que não quero assumir a responsabilidade pela minha vida?"*

Se encontrar algumas boas respostas para essas perguntas, continue a ler...

**Se sentir que precisa de ajuda para encontrar essas respostas**, talvez seja necessário uma investigação individualizada e mais profunda.

E como você chegou até essa aqui é porque decidiu melhorar sua autoestima.

Se ela já é boa, você irá lapidá-la e, se ela não é tão boa assim, irá sentir grandes avanços ao praticar esse primeiro passo.

Então **vamos começar a descobrir quais são os seus valores e princípios.**

Para isso pegue um pedaço de papel e escreva tudo aquilo que você valoriza na vida.

Veja estamos falando de atitudes, virtudes, e não de coisas.

Na página seguinte trago a minha lista de valores que escrevi em 2012.

## Valores (Marcelo Katayama 2012)

- 1- Ser saudável
- 2- Estar conectado com Deus
- 3- Audácia
- 4- Amor
- 5- Inteligência
- 6- Gratidão
- 7- Persistência
- 8- Alegria
- 9- Generosidade.

Agora é a sua vez.

Não se preocupe em separar valores de princípios nesse momento.

Escreva aquilo que sente ser importante. Seus valores e princípios.

Se você estiver somente correndo os olhos por esse livro e não criou a sua lista no papel, pelo menos faça isso na cabeça agora.

**Vamos lá!**  
**É importante!**

Você deve ter algo parecido com isso no final:

*Minha lista de valores:*

1- Valor 1.

2- Valor 2.

3- ...

4-

5-

Ótimo!

Agora faça uma lista dos momentos que você pode exercitar cada valor, desde o momento que acorda até a hora de ir dormir.

Vamos pegar por exemplo o valor:

*"Ser saudável"*.

Eu posso exercitá-lo no café da manhã, ao adicionar uma fruta à essa refeição.

Posso agir de forma a *"ser saudável"*, ao escolher subir de escada ao invés de ir de elevador.

Uma outra forma é deitar mais cedo para dormir e deixar os eletrônicos de lado.

Observe que a maior parte dessas ações são coisas pequenas do dia a dia.

E é assim mesmo!

### **Agora é a sua vez!**

Escolha um dos valores que você escreveu e observe quais são as oportunidades de exercitá-lo ao longo do dia.

Se você colocou na sua lista, por exemplo, "*ser sincero*", quais são os momentos que você pode ser sincero, tanto com você quanto com os outros.

E lembre-se que "ser sincero" não é sinônimo de ser mal educado...

Faça isso para os seus outros valores.

Se estiver com preguiça de fazer essa análise para todos os valores que escreveu, faça pelo menos para os 3 que você considera mais importante!

Perceba que ao fazer essa análise, você já está pré-visualizando como vai aplicá-lo!

E agora é hora de agir!

Hoje ainda, você tem oportunidade de colocar isso em prática!

Não são grandes feitos. São pequenos passos que vão se somando ao longo dos dias!!

E a cereja do bolo nesse primeiro passo é **fazer uma rápida recapitulação ao final do dia**, dos momentos que agiu de acordo com seus valores e princípios.

Ao reavaliar o seu dia você tem a oportunidade de validar tudo o que fez de bom, o que irá reforçar de forma positiva sua autoestima!

## **Experimente!!**

E vamos em frente para o segundo passo...

## 5- Segundo passo - Construir limites

Segundo Nathaniel Branden, autoassertividade é um dos elementos principais para a construção de uma boa autoestima.

E a construção de limites é uma forma de exercitar isso.

Note que estou falando em construir limites e não impor limites.

A diferença fundamental entre esses dois conceitos é que na construção de limites, você usa a energia necessária para defender o seu espaço.

Ao passo que para impor limites você precisa fazer muita força!

**Quando você impõe um limite, existe uma sobreposição da sua força, sobre a força do outro, como se você precisasse "vencer" o outro.**

Vira uma disputa.

Construir limites não pressupõe disputa, mas sim respeito.

Construir limites é também uma forma de autorrespeito.

Ao definir até onde permite que o outro vá na relação interpessoal, você se respeita e também passa a respeitar o outro, por não precisar fazer para o outro o que não gostaria de receber para si.

Agora é comum pensar que, ao construir um limite, os outros deveriam saber de antemão qual é esse limite.

Pode parecer óbvio. Questão de "bom senso" entender o seu limite...

Elas não sabem. Elas não tem uma "bola de cristal" para adivinhar!

É preciso que esse limite seja expresso de forma clara e, quando possível, de uma forma pacífica, embora eu tenha clareza de que nem sempre dá para ser pacífico.

**Agora muitas pessoas tem dificuldade de construir limites, sabe por quê?**

## Vou te explicar:

Aprendemos na infância que, para recebermos carícias e reconhecimento, era necessário ser uma criança comportada, boazinha.

E se não fossemos exemplares, seríamos taxados de bagunceiros, arteiros e, receberíamos um castigo, uma punição.

Isso fez com que muitos crescessem com a ideia de que **para receber atenção, carinho, é necessário agradar e ceder**, principalmente se o outro se coloca em uma posição de autoridade, ou age de forma autoritária.

Veja não dá para generalizar, mas parece fazer sentido para você?

## E em um cenário como esse, como construir limites?

Primeiro é necessário definir quais os parâmetros que você vai usar para construir esses limites.

Respeito, igualdade, compaixão são alguns valores que podem te servir de guia.

Seus valores pessoais, que escreveu no passo anterior, também.

Por exemplo: Se respeito é um valor, quando perceber que a pessoa está agindo de forma desrespeitosa, rude ou com maldade, é hora deixar claro que ali existe um limite.

Você pode expressar seu descontentamento de forma verbal, pode encerrar aquela conversa, mudar de assunto ou até sair de perto.

São várias as possibilidades aqui.

O importante é ter a clareza de que você chegou naquele ponto que não vai mais "dar um passo para trás".

Em algumas situações mais extremas, pode ser necessário pensar de forma estratégica na hora de definir esses limites. Talvez você precise pedir ajuda de alguém, mas tenha em mente que construir limites é algo muito importante para restaurar sua autoestima.

E sempre é possível!

**Para construir limites você não precisa ser rígido e impassível como uma rocha. Muitas vezes é necessário ser flexível, negociar.**

E mesmo negociando, lembre-se de ter clareza de até onde você irá permitir que a situação vá.

Ao construir seus limites e respeitá-los, o outro deixa de ser o determinante do seu estado emocional.

Você passa a ter mais clareza de sua força, de suas qualidades.

E quando deitar a cabeça no travesseiro estará com a consciência tranquila e o coração leve, em paz.

Agora é a sua vez de exercitar.

**Liste quais são os contextos, ou interações que você quer construir limites.**

Talvez seja no trabalho, talvez no seu relacionamento. Pode ser que a relação com alguns amigos ou familiares precise desse tipo de ajuste.

Defina pelo menos um contexto para começar.

Observe quais valores estão sendo violados ou ultrapassados nessa relação. O que parece que está faltando?

Talvez você necessite de reciprocidade, talvez se sentir mais respeitado, valorizado.

Ao identificar essa necessidade, reflita sobre formas de construir limites.

- *O que precisa ser dito?*
- *Quais atitudes você precisa tomar para que a situação se resolva?*
- *Como você precisa estar sob o aspecto emocional para fazer isso acontecer?*

Essas são algumas perguntas que faço aos meus pacientes quando conversamos sobre limites.

E pode ser que você precise de ajuda para encontrar algumas respostas. Tudo bem!

O importante é encontrá-las, pois isso vai gerar um impacto positivo enorme em sua autoestima!

## **O passo seguinte é colocar essas decisões em prática.**

Saiba que, em alguns momentos, você vai errar na medida.

Digo isso, não como uma forma de desanimar, mas como um ajuste inicial de expectativas.

É como aprender a andar de bicicleta ou de patins. No início existe uma certa insegurança, tomamos alguns tombos e ficamos com alguns ralados...

Mas com um pouco de prática vai ficando mais fácil, prazeroso e dá até para executar algumas manobras.

A habilidade de construir limites é algo que melhora muito com a prática.

**Então, é hora de arregaçar as mangas e começar a agir!**

## 6- Terceiro passo - Projeto de vida

Até aqui, vimos que agir de acordo com os seus valores e princípios e construir limites ajudam a melhorar a sua autoestima, por trazer parâmetros para uma vida mais coerente.

O próximo passo é definir para onde direcionar a energia, quando olhamos para o futuro.

Para isso é crucial ter um projeto de vida!

**Mas o que é um projeto de vida?**

Já te explico...

Um projeto de vida é um **documento** (em meio físico ou digital) **onde você irá escrever suas metas, objetivos.**

É onde você irá traçar os planos para a sua vida.

Muitas pessoas olham para isso e dizem: *"Ah, mas eu já tenho um plano para a minha vida! E está tudo aqui dentro da minha cabeça!"*

Isso já é um bom passo, mas tem um problema: por estar dentro da cabeça, está sujeito ao esquecimento (pelas demandas do cotidiano) ou a prorrogações intermináveis de prazo de conclusão.

Então ter isso por escrito é muito importante.

Existem vários métodos para escrever um projeto de vida.

Eu mesmo já testei pelo menos uns 6 ou 7 modelos e cheguei à conclusão que **o importante é ter um.**

O jeito mais fácil que encontrei até aqui é olhar a vida sobre 3 grandes dimensões e criar projetos para cada uma delas.

### **6.1- Dimensão 1- Autocuidado.**

Cuidados com sua saúde física, mental, emocional e espiritual.

São coisas que você quer alcançar por você.

Metas sobre alimentação, atividade física, cuidados com a saúde mental entram aqui.

Por exemplo:

*"Vou me alimentar de forma saudável e praticar atividade física 3x/semana para atingir um peso de 72 kg até o final deste ano. Isso vai me trazer uma sensação de leveza e bem estar".*

Nessa dimensão você pode incluir tratamentos estéticos e outras coisas que queira fazer por você.

Note que tratar essa dimensão é **FUNDAMENTAL, mas sem os dois primeiros passos (ação coerente e limites) acaba tendo um efeito pequeno na autoestima** e pode causar uma sensação de vazio, ou de muito esforço por nada.

## **6.2 - Dimensão 2- Trabalho.**

São atividades que fazem você produzir algo, que irá contribuir para o bem estar de alguém, sendo remunerado ou não.

Para a imensa maioria das pessoas o trabalho está associado à remuneração financeira e à subsistência. Mas se você não precisa do dinheiro do trabalho para sobreviver, pode preencher essa dimensão com trabalho voluntário, por exemplo.

O importante é essa percepção de contribuir para o bem estar de alguém.

Aqui sua meta pode estar atrelada à um resultado financeiro (Ex: faturar 10 mil reais por mês) ou à algum índice de satisfação pessoal.

### **6.3- Dimensão 3- Relacionamentos**

Tem a ver com a forma que você se relaciona com as pessoas ao seu redor. Cônjuge, filhos, pais, amigos, colegas de trabalho.

Nessa área, as metas acabam sendo mais intangíveis, porque é mais difícil quantificar a qualidade de uma relação interpessoal.

Mas é possível definir o que você gostaria de fazer ou viver na companhia dessas pessoas.

Uma viagem para a Disney, por exemplo, pode ser um objetivo nessa dimensão.

Ou viver um estado de paz e harmonia na maioria dos dias.

## **E agora chegou a sua sua vez!**

Pegue um pedaço de papel e escreva quais são suas metas para essas três grandes áreas da vida.

Procure escrever de forma positiva e afirmativa, porque **o nosso cérebro tem uma certa dificuldade de processar a palavra não.**

Então ao invés de escrever:

*"Quero parar de comer chocolate",  
escreva: "Quero ter uma alimentação  
com mais legumes e verduras."*

Parece bobo, mas funciona!

E enquanto escrever imagine-se vivendo essa realidade!

**Quanta satisfação isso parece lhe trazer?**

E depois de escrever defina com clareza quais são os primeiros passos.

O melhor momento para começar a executar uma meta é logo após escrevê-la. Então aproveite o momento e **defina qual é esse seu primeiro passo.**

Pode ser algo simples, como começar fazendo uma pesquisa na Internet, e **dê esse primeiro passo no mesmo dia que escrever suas metas.**

Se está definindo sua meta agora, dê esse primeiro passo, comece ainda hoje!

Agora se você estiver somente correndo os olhos por esse livro e está pensando em montar o seu projeto de vida em algum momento, **pelo menos marque na sua agenda quando fará isso.**

É um compromisso de você com você para incrementar sua autoestima!

Vamos lá!  
É importante!

## 7- Quarto passo - Celebrar cada pequeno avanço.

Esse passo é a "cereja no bolo" do processo de melhora da sua autoestima.

**Celebrar cada pequeno avanço, significa validar cada pequeno passo que você dá!**

Veja celebrar não precisa ser um a festa de arromba que dura 3 dias porque você finalmente decidiu se matricular na academia.

Celebrar é trazer para dentro de si aquela sensação boa de *"fiz a minha parte hoje e avancei mais uma casa nesse jogo da vida"*.

Nessa altura desse livro você já deve imaginar porquê isso importa...

## **Já ouviu falar no centro da recompensa, que temos no cérebro?**

De uma forma muito resumida e simplificada, o centro da recompensa é uma parte no sistema límbico no cérebro que é responsável pela sensação de prazer.

E quando estimulado, gera prazer e faz com que a pessoa queira repetir aquela experiência.

Funciona mais ou menos assim:

Você deseja comprar uma bolsa nova.

Aí procura nas lojas e depois de um tempo consegue comprá-la.

**Imediatamente surge uma sensação de prazer, pela aquisição do bem e realização desse desejo.**

Pronto, o seu centro da recompensa acabou de ser ativado.

Quando você sente esse prazer, automaticamente o associa com o que aconteceu um pouco antes: comprar.

A partir daí fica registrado no cérebro essa associação entre comprar e prazer, o que faz você querer comprar de novo.

Veja o mecanismo inteiro é bem mais complexo e está além do propósito desse livro.

Mas o que é importante você saber, nesse momento é que **ao celebrar suas pequenas conquistas do dia a dia, você ativa esse centro da recompensa, que irá fazer você se sentir bem e querer repetir a experiência!**

Essa celebração pode ser feita com um um gesto de vitória com o braço, pode ser feita associando esse movimento com uma palavra, tipo: "YES!!"

Pode ser feita também em forma de agradecimento em sua oração diária.

Você é quem escolhe!

O importante é: Faça!

**Experimente diversas formas, até achar aquela que se encaixa com o seu perfil!**

Ativar o centro da recompensa tem um potencial enorme na construção de um novo hábito. E se quer tornar a construção de uma autoestima saudável um hábito, esse é um excelente jeito de começar!

## 8- Teste sua autoestima.

Esse capítulo é para você que gosta de testes e escalas.

A ***escala de autoestima de Rosenberg*** é um instrumento validado internacionalmente que visa quantificar a sua percepção de autoestima.

São 10 perguntas, de múltipla escolha.

É bem rápido. Demora menos de 5 minutos.

Então, se quer saber como está a sua autoestima, pegue um pedaço de papel e anote suas respostas!

Se ficar em dúvida, anote aquela resposta que mais se aproxima da sua realidade!

## Escala de autoestima de Rosenberg

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

3. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

9. Às vezes eu me sinto inútil.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

10. Às vezes eu acho que não presto para nada.

- a) Discordo Totalmente
- b) Discordo
- c) Concordo
- d) Concordo Totalmente

**Na página seguinte explico como interpretar os resultados.**

Você irá atribuir para cada resposta a pontuação de acordo com o quadro abaixo:

|    |     |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | a=0 | b=1 | c=2 | d=3 |
| 2  | a=0 | b=1 | c=2 | d=3 |
| 3  | a=3 | b=2 | c=1 | d=0 |
| 4  | a=0 | b=1 | c=2 | d=3 |
| 5  | a=3 | b=2 | c=1 | d=0 |
| 6  | a=0 | b=1 | c=2 | d=3 |
| 7  | a=0 | b=1 | c=2 | d=3 |
| 8  | a=3 | b=2 | c=1 | d=0 |
| 9  | a=3 | b=2 | c=1 | d=0 |
| 10 | a=3 | b=2 | c=1 | d=0 |

Some a pontuação de todas as 10 perguntas e veja o seu resultado:

**Menor que 15:**

Possível problemas com autoestima. Será que não vale a pena se conhecer um pouco melhor?

**Maior ou igual a 15:**

Você parece ter uma boa autoestima!

*Obs. 1 - Alguns autores assumem uma nota de corte mais alta, mas preferi utilizar o que é padronizado pelo autor do teste.*

*Obs. 2 - Este teste não tem a finalidade de fazer diagnósticos. Ele avalia a autopercepção em relação à autoestima.*

## 9- Conclusão

Desenvolver uma boa autoestima é um processo que envolve ter atitudes mais positivas e validá-las.

Isso significa que **tem uma parte do "fazer" e uma outra do "avaliar e reconhecer"**.

Esses dois ingredientes geram pequenas mudanças que, em pouco tempo, já mostram resultados.

O importante é começar! Faça uma pequena mudança e se parabenize por isso!

Ao dar o primeiro passo e se parabenizar, você começa a nutrir um estado mais positivo.

Isso torna mais fácil e prazeroso dar o segundo passo, e assim por diante.

Não existe mágica, nem um atalho salvador... E também não tem um "*destino final*", como uma forma ideal de autoestima.

O que acontece com o tempo é que, ao melhorar sua autoestima, essa questão começa a deixar de ser o foco principal da vida, até chegar ao ponto de não ser mais um problema.

Ao viver conforme seus valores e princípios, estabelecendo limites claros e orientando suas decisões com base no seu projeto de vida, **VOCÊ VAI PROGREDIR!**

Pode até parecer um "sonho distante", mas você verá que a energia aplicada para essa mudança vale muito a pena!!

Existe aqui também um ponto de atenção:

**É necessário investigar se não existe uma patologia de base descompensada que esteja interferindo de forma negativa na autoestima.**

Distúrbios hormonais, patologias da tireoide ou transtornos com depressão e ansiedade generalizada são causas orgânicas que precisam ser devidamente tratadas!

E tomar a iniciativa de tratar essa patologia pode ser um dos passos do seu projeto de vida.

Ao longo da minha vida, eu vivi momentos de baixa autoestima.

Momentos que duvidei da minha capacidade, das minhas habilidades.

Não foram momentos fáceis. Não mesmo.

E nesses momentos, **contar com a ajuda de algumas pessoas e conhecer mais sobre mim** fizeram toda a diferença! Foi o que me ajudou a sair mais rápido do buraco.

Nunca foi fácil para mim, admitir que eu precisava de ajuda. Era como ter que admitir em praça pública minhas fraquezas. Era como se isso fosse reforçar ainda mais o sentimento de incapacidade.

**Mas aos trancos e barrancos fui percebendo que aceitar ajuda não me diminuía como pessoa.**

Muito pelo contrário. Me trazia a oportunidade de aprender algo novo. Praticar habilidades que eu nem sabia que existia.

E tem sido muito transformador!

Escrevo esse pequeno livro agora aos 44 anos com a intenção genuína de levar para você parte do que aprendi ao longo de 29 anos de estudo e vivências com foco em autoconhecimento e saúde mental.

Procurei trazer de forma simples aquilo que demorei anos para entender.

Tenho a convicção de que ainda existe muito a ser descoberto, praticado e melhorado. E esse é o grande barato!

Viver, crescer, evoluir, contribuir. Isso tem sido a minha missão!

E espero que de alguma forma esse conteúdo te ajude nessa sua jornada!

Fique bem!!!

Forte abraço!

## Sobre o autor



### **Dr. Marcelo Katayama** **CRM-SP 108.300**

Me formei médico pela USP (Universidade de São Paulo) em 2002.

Fiz residência em cirurgia geral no HC-FMUSP (RQE - 57.734) e trabalhei por mais de 10 anos em uma equipe de cirurgia oncológica, realizando procedimentos de altíssima complexidade em pacientes com câncer avançado, em hospitais de primeira linha em São Paulo.

No entanto em 2017 senti que era a hora de

mudar e concentrar toda a minha energia naquilo que era o meu dom desde cedo - ajudar as pessoas a viver melhor por meio do autoconhecimento.

Quando criança eu tinha uma curiosidade muito grande em saber como as coisas funcionavam. Entender as peças e engrenagens dentro dos brinquedos e consertá-los (quando possível) era algo muito divertido e que me trazia grande satisfação.

Por volta dos 10 anos decidi que seria médico, para ajudar as pessoas a viverem mais e melhor.

E esse interesse de entender mais sobre o Ser Humano se aguçou na adolescência. Aos 15 anos de idade, fiz um curso com foco em autoconhecimento e de lá para cá, não parei mais. Até o momento são mais de 29 anos dedicados a conhecer e compreender o SER HUMANO.

Acredito que quando entendemos de forma mais detalhada como a mente, as emoções e o corpo estão integrados, passamos a observar que muitos pensamentos, emoções e comportamentos podem parecer contraditórios na superfície, mas existe sempre uma CAUSA RAIZ para aquilo. E faz muito mais sentido atuar na raiz do problema, do que tentar só alterar alguns comportamentos.

Desde 2009 venho ministrando palestras e treinamentos com foco no desenvolvimento humano e nessa trajetória presenciei muitas transformações, vi inúmeras pessoas reconstruindo completamente a sua vida com mais saúde e relacionamentos mais harmoniosos.

E em 2014 comecei a aplicar tudo isso que venho aprendendo ao longo da vida em processos individuais de crescimento, inicialmente com coaching e psicoterapia e agora ampliando a atuação dentro da saúde

mental com uma visão integrativa.

### PROPÓSITO DE VIDA:

Ajudar as pessoas a viver de forma mais feliz e produtiva por meio do autoconhecimento!

Contribuir para o desenvolvimento de um mundo mais colaborativo e justo para todos.

Acredito que para construir um futuro melhor, é necessário fortalecer o núcleo familiar com relações respeitadas, harmoniosas e amorosas, de forma que as crianças cresçam em um ambiente mais saudável sob o aspecto emocional.

## Formação e certificações

- Médico formado pela Univ. de São Paulo em 2002;
- Especialista em cirurgia geral em 2005 pelo HC FMUSP – ROE 57.734;
- Pós-graduação em Psiquiatria pelo Inst. Ens. Albert Einstein em 2021.
- Consultor com foco em desenvolvimento humano desde 2017.
- Instrutor de treinamentos no Núcleo Ser de 2009 a 2020;
- Palestrante em diversos eventos desde 2007.
- Coach credenciado pela ICC (International Coaching Community) em 2015;
- Credenciado pela Fellipelli para aplicação do MBTI em 2014 e MBTI Step II em 2018
- Estratégia: Planejamento e execução pelo Insper em 2018
- Business Mastery com Anthony Robbins em 2017
- Date with Destiny com Anthony Robbins em 2012;
- Presence Coaching com Robert Dilts e Richard Moss em 2015
- Formação em psicologia Transpessoal – Dinâmica Energética do Psiquismo em 2008;
- Master Practitioner em Programação Neurolinguística pela Soc Bras de Programação neurolinguística 1999
- Core Transformation pela Soc. Bras. Programação Neurolinguística em 1999;
- Formação em Renascimento pelo Inst. de Renascimento de São Paulo- 2001;
- Frequências de Brilho, nível IX com Christine Day Founder em 2012;

## Para mais informações:



+55 (11) 99345-2924



@marcelokatayama



@marcelo-katayama



@dr.marcelo.katayama



marcelokatayama.com.br



**Av. Onze de Junho 1070  
São Paulo-SP**

Escrito com muito carinho em julho de 2023 e  
revisado em fevereiro de 2024.