

Cultivar a Auto-confiança

Hoje vamos pensar em coisas boas! Inspire ar fresco e pense durante um bocadinho em si próprio como pai ou mãe. Já está?

Quase aposto que o primeiro pensamento não foi lá muito simpático... Já reparou como temos tendência para pensar rapidamente em algo que fizemos menos bem, ou em como gostaríamos de ser diferentes neste ou naquele aspecto? Esta tendência automática para pensar nos nossos momentos menos bons não nos ajuda lá muito: quanto mais pensamos no que fazemos menos bem, mais dificuldade temos em lembrar-nos do que somos capazes!

Hoje vamos fazer ao contrário: sejamos generosos, simpáticos e, sobretudo, honestos connosco próprios. Lembra-se da última vez que sentiu que estava a ser boa mãe ou bom pai? Não precisa de ser algo muito grandioso. Pode ser o facto de ter conseguido que os seus filhos saíssem de casa a horas hoje de manhã... Feche os olhos e recorde esse momento com toda a intensidade de pormenores que conseguiu! Sente-se melhor?

Já contou esse pequeno episódio a alguém? Escolha uma pessoa sua conhecida e conte-lhe essa história: diga-lhe como há coisas que sabe fazer bem e com que se sente satisfeito relativamente ao seu papel de pai ou mãe. E que tal? Soube bem?

E se, em troca, pedisse a essa pessoa que lhe contasse um momento da sua vida em que se sentiu competente e capaz? Pode ser como pai, como mãe, como avó ou como profissional. Ouça com o coração a história que essa pessoa tem para lhe contar, e diga-lhe no fim como se sente contente por ela ter partilhado consigo aquele episódio especial.

Se tiver dificuldade em encontrar aspectos positivos, olhe para os seus filhos: o que acha que eles apreciam em si como pai ou mãe? Que qualidades vêem eles em si? Mesmo que sejam muito pequenos, têm concerteza uma imagem sua... que imagem será essa? Que aspectos positivos vêem eles em si?

Não se iniba nem se envergonhe: olhe de frente para as suas qualidades, competências e capacidades e dê-lhes muita importância. Só assim elas poderão crescer e ajudá-lo a ser cada vez mais confiante e melhor pai ou mãe!

Bom trabalho!

Pela
Equipa da Family Coaching

[Inscreva-se num dos nossos workshops](#)