



No nosso encontro de hoje, meditamos para aumentar nossa Autoconfiança.

Abaixo você encontrará informações valiosas, que vão auxiliar a sua evolução:

O que é Autoconfiança?

É um estado mental de segurança, força interior e crença positiva em suas próprias capacidades.

Através da prática regular da meditação, é possível desenvolver uma maior autoconfiança, pois a meditação fortalece a conexão com o eu interior, ajuda a acalmar a mente, a cultivar uma perspectiva mais clara e a promover a autocompreensão.

Isso é importante porque impacta diretamente a forma como você se posiciona no mundo, como enfrenta os desafios e como busca oportunidades.

Quando você confia em si mesmo, tende a se sentir mais motivado, resiliente e capaz de perseguir seus objetivos.

O que acontece quando a Autoconfiança está baixa?

Quando a autoconfiança está baixa, várias coisas podem ocorrer:

- Insegurança em relação às suas próprias habilidades e capacidades,
- Autocrítica: Uma pessoa com baixa autoconfiança tende a se criticar constantemente,
- Medo do fracasso que pode levar a evitar novas oportunidades e desafios,
- Tendência a comparar-se negativamente com os outros,
- Estresse e ansiedade, que podem sobrecarregar emocionalmente uma pessoa, causando dificuldades emocionais.



O que fazer para aumentar sua Autoconfiança?

- Cultivar pensamentos positivos: Você pode desenvolver uma mentalidade mais positiva em relação a si mesmo. Esses pensamentos positivos ajudam a fortalecer a autoconfiança.
- Lidar com a autocrítica: A meditação pode ajudá-lo a desenvolver uma atitude mais compassiva em relação aos seus erros e falhas.
- Construir resiliência emocional: Isso ajuda a reduzir o medo do fracasso e a aumentar a confiança em sua capacidade de enfrentar os desafios que a vida apresenta.
- Praticar meditação regularmente aumentando a capacidade de estar totalmente presente no momento presente, sem julgamentos.



A autoconfiança não é algo fixo e imutável, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do tempo.

Lembrando que a meditação é uma prática individual, e os resultados podem variar de pessoa para pessoa. A consistência e a dedicação na prática são importantes para colher os benefícios.

*Tadashi
Kadomoto.*

**Faça parte da nossa Comunidade,
inscreva-se clicando no botão abaixo:**

QUERO FAZER PARTE