

# AUTOESTIMA

## A CHAVE PARA A TRANSFORMAÇÃO

*As Melhores Técnicas Para Elevar A  
Autoestima*



**POR: MARIA SANTOS MENDONÇA**

Um Pouco Sobre Mim.

Eu sou Maria  
Santos Mendonça

Autora do Curso  
Autoestima A Chave Para A  
Transformação  
e dona do Blog  
[resgatedopoderpessoal.com](http://resgatedopoderpessoal.com)  
Eu sou criadora de  
conteúdo sobre  
autoconhecimento,  
compartilho a minha  
experiência no processo de  
despertar espiritual.  
Ajudo pessoas a trilharem o  
caminho da expansão da  
consciencia e do resgate de  
seu poder pessoal.



## Sumário

As Melhores Técnicas Para Elevar A Autoestima .....	4
Introdução .....	4
Quando Você Se Ama Você Esta Se Transformando.....	7
Quando A Transformação Acontece .....	8
1ª Técnica – Calibragem Do 3º Chakra - Plexo Solar .....	9
Como Alinhar Os Chakras .....	10
Como Eu Faço O Alinhamento Dos Chakras Inclusive O Plexo Solar: .....	10
Faça todos os dias essa técnica assim que acordar ou antes de dormir. Lembre-se é muito importante trabalhar todos os chakras.....	10
Meditação Do 3º Chakra .....	10
Tomar Banho De Sol .....	11
Conclusão .....	11
Reprogramação Mental Para Autoestima.....	11
Ouça Frequências Binaurais Para A Autoestima .....	12
Faça Afirmações Positivas Diante Do Espelho.....	13
Porque Fazer Afirmações Diante Do Espelho.....	13
Cuidado .....	14
Módulo 4 – Bônus : Ferramentas Para Colocar Em Pratica As Técnicas Do Módulo3 .....	14

# Autoestima A Chave Para A Transformação

---

## As Melhores Técnicas Para Elevar A Autoestima

### Introdução

Muitas pessoas acham que tem autoestima, mas na verdade não tem.

Isso acontece porque elas aprenderam a ter autoestima de forma padronizada por comportamentos estabelecidos pela sociedade, amigos e família.

Acredita que autoestima é um gostar superficial de si mesmo, na verdade elas estão mentindo para si mesmas.

Eu era assim, acreditava ter autoestima, mas necessitava de autoafirmação, precisava de apoio dos outros e reprimia os meus sentimentos para mostrar o quanto eu era forte.

Isso não é autoestima!

Isso é viver em negação!

Eu recebi a intuição de criar o curso **Autoestima A Chave Para A Transformação**, com o objetivo de trazer para você uma visão de amor próprio através da conexão com a sua essência.

Não existe padrão, a autoestima vem do autoconhecimento, vem de saber quem você é, vem de reconhecer que você é único.

Vem da coragem de seguir os anseios da sua alma, de ouvir a voz do seu coração, sem se importar com a opinião dos outros.

Você quer acabar com a auto sabotagem?

Quer acabar com a procrastinação?

Quer ter sabedoria?

Quer elevar a sua vibração?

Quer entender como funciona o universo?

Quer aprender a soltar e a aceitar?

Quer ser prospero? A prosperidade vem do amor.

Tudo começa com o Amor Próprio.

Ame-se eleve a sua Autoestima.

Tudo o que você sonha alcançar, para ser alcançado, precisa de uma nova versão do seu Ser, precisa da sua transformação.

A transformação acontece através do Amor.

No curso ***Autoestima A Chave Para A Transformação***, eu apresento técnicas simples mais muito eficientes para aumentar o amor próprio e elevando a sua autoestima.

O que você vai aprender?

- ✓ Vai aprender o que é autoestima;
- ✓ Como o amor próprio transforma a sua vida;
- ✓ Vai aprender as melhores técnicas para elevar a autoestima.

### **Como Funciona O Curso?**

O curso tem 3 módulos e 1 Bônus

Módulo 1 – O que é autoestima? Uma visão bem diferente do que você aprendeu até hoje.

Módulo 2 – O Amor Próprio Transforma A Sua Vida. Falo sobre a energia do amor, a energia que constrói e transforma tudo.

Módulo 3 – Apresento técnicas simples mais muito eficientes para aumentar o amor próprio e elevar a sua autoestima.

Módulo 4 – Disponibilizo ferramentas para praticar as técnicas apresentadas no módulo 3.

O amor é a energia que constrói é a energia que transforma, é a energia que te faz sentir mais confortável dentro de si mesmo.

Você é feito a imagem e semelhança de Deus.

Deus é amor. Então você é a imagem e semelhança do amor.

# Módulo 1 – O Que É Autoestima?

---

Muitas pessoas não sabe o que é amor próprio, não sabe o que é autoestima.

Elas acham que autoestima é um gostar superficial de si mesmo.

Autoestima não é o que esta na aparência.

Na programação que recebemos temos muita informação distorcida do que é autoestima.

Não existe padrão.

Então vivem em negação, mentem para si mesmas.

Passam a vida se enganando, achando que tem autoestima, mas não tem.

Quanto mais amor próprio, mais é elevada a sua autoestima.

A autoestima esta conectado com o autoconhecimento, é se conhecer é saber quem você é, é se ouvir ter consideração por si mesmo, se colocar em primeiro lugar.

Porque quem tem autoestima ouve a voz do coração, ouvi os anseios da sua alma e segue em frente para realiza-los sem se preocupar com a opinião dos outros.

Autoestima é ser verdadeiro consigo mesmo.

É a coragem de olhar dentro de si mesmo, enxergar as próprias sombras, acolher e transmuta-las.

Se você se ama, você vai ver além dos olhos físicos, você não vê o defeito, mas vê o que tem para melhorar, como se aperfeiçoar.

A autoestima te da à certeza do que você é e o que esta fazendo aqui, você sabe que pode fazer qualquer coisa.

Você se torna mais confiante.

É ter autocompaixão e reconhecer que a cada dia você esta se transformando e que você é melhor a cada dia.

## Módulo 2 – O Amor Próprio Transforma A Sua Vida

---

*“Embebede-se de amor”. Porque o amor é tudo o que realmente existe.*

*Seja emotivo, Seja gentil. Esteja apaixonado” Rumi.*

### **Quando Você Se Ama Você Esta Se Transformando**

O amor é a energia que constrói é a energia que transforma, é a energia que te faz sentir mais confortável dentro de si mesmo.

Quando você ama, você se sente bem.

Isso porque o amor é a energia que mais representa você.

Você é feito a imagem e semelhança de Deus.

Deus é amor.

Ao sentir que você é amado e quando você ama alguém ou alguma coisa, você se sente muito bem.

Você se sente bem quando é prospero e a prosperidade vem do amor.

Tudo aquilo que o amor toca faz com que você se sinta bem.

Você é a imagem e semelhança do amor.

Quando você se ama você esta se transformando.

Quanto mais você se ama, mais você se aceita e aceita os outros.

Amor é a única frequência que pode transformar.

Eleva a vibração de tudo.

Tudo o que você deseja, suas metas, seus sonhos para serem alcançados, precisa de uma nova versão do seu Ser, precisa transcender, precisa da sua transformação e a transformação acontece através do amor.

Porque 99% das vezes você deseja coisas que pode proporcionar a você uma vida mais tranquila, mais em paz, mais feliz e tudo isso acontece nas altas frequências.

Quando você deseja algo que aos teus olhos é melhor para você, este algo precisa de uma nova versão.

Esteja disposto a mudar aumente o seu amor próprio, eleve a sua autoestima.

## Quando A Transformação Acontece

*“E aí, quando você estiver muito apaixonado por você mesmo, vai poder ser muito feliz e se apaixonar por alguém”. John Lennon*

O amor próprio tem o poder de conecta-lo com a sua essência.

A sua Essência fica capsulada no ego, se você não tem autoestima o ego esta revestido de energias densas, dificultando o acesso a sua Essência.

Quando você se ama, você se enche de energia de alta frequência fazendo a sua essência transcender o ego.

Quando você se ama, você emana amor para o universo, você recebe a mesma frequência, você recebe mais amor em abundância.

É a energia do dar e receber e o universo é abundante.

O amor próprio é responsável pela a autopreservação.

Esse amor que você tem dentro de si faz com que você faça as melhores escolhas.

Alimenta a certeza dentro de você.

Você se torna confiante.

Você começa a amar o outro, a ter mais compaixão e a amar tudo ao seu redor.

Para amar o próximo como Jesus Cristo disse:

*“Amaras o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:39)*

Você precisa estar cheio de amor.

Você só pode dar o que você tem.

Quando você está cheio de amor você começa a amar tudo e todos.

## Módulo 3 – As Melhores Técnicas Para Elevar A Autoestima

---

### **1ª Técnica – Calibragem Do 3º Chakra - Plexo Solar**

Tenha o hábito de trabalhar os seus chakras, principalmente o do plexo solar.

Fica a três centímetros acima do umbigo e está intimamente ligado ao sistema digestório, em especial ao pâncreas. Seu elemento é o fogo.

É nele também onde se concentra a energia do poder pessoal, da comunicação entre mente e corpo físico.

Por ser central, também desenvolve um papel importante na distribuição de energia pelo corpo.

O funcionamento harmônico deste 3º vórtice de energia nos traz uma sensação de paz, aceitação e totalidade de nós mesmos. Proporciona harmonia com a vida e a posição que temos nela.

O terceiro chakra governa a autoconfiança, relacionada à autoestima, ao propósito e ao poder inerente.

Passar o tempo equilibrando o chakra Manipura o Plexo Solar ajudará a cultivar a vontade de adquirir uma compreensão de si mesmo.

Isto permite a oportunidade de refletir sobre as emoções negativas relacionadas à baixa autoestima e autoconfiança para manifestar padrões de pensamento positivos.

O novo poder pessoal encontrado através do equilíbrio do chakra do plexo solar, e a cura ajuda a desbloquear um potencial ilimitado.

O chakra do plexo solar é a fonte de energia do corpo e, quando ativado através de várias atividades de equilíbrio do bem-estar, libera energia de fogo do centro de energia. Esta ativação limpa a bagagem emocional e neutraliza as emoções para conectá-las a seu corpo físico, mente e alma em um nível mais profundo.

## Como Alinhar Os Chakras

### Como Eu Faço O Alinhamento Dos Chakras Inclusive O Plexo Solar:

1. Procure no youtube vídeos com o som de mantras do chakra (nas referências tem um link do vídeo que eu ouço para calibrar o chakra do Plexo Solar).
2. Você pode fazer sentado (a) ou deitado (a)
3. Feche os olhos, respire profundamente enchendo os pulmões de ar pelo diafragma (abdome) conte até 4, segure o ar contando até 4, depois solte o ar bem devagar contando até 4, repita essa técnica de respiração 3 vezes.  
Você vai perceber um relaxamento no seu corpo e na sua mente.
4. Coloque o vídeo de mantras para tocar, ouça com fones de ouvido.
5. Quando começar a ouvir o mantra, imagine uma esfera dourada em cima do chakra girando sentido horário e expandindo-o.

Faça todos os dias essa técnica por no mínimo 21 dias, faça pela manhã assim que acordar, ou antes, de dormir.

**Lembre-se é muito importante trabalhar todos os chakras.**

### Meditação Do 3º Chakra

Fazer meditação guiada para o chakra do plexo solar é uma excelente ferramenta.

Você encontra várias opções de vídeos no YouTube com meditação para o 3º chakra, veja qual meditação ressoa com você e pratique todos os dias.

## Tomar Banho De Sol

Ficar exposto ao Sol 10 minutos por dia ajuda a desbloquear o chakra do plexo solar.

### Conclusão

O plexo solar te mostra o medo e mostra a certeza. Preste muita atenção aos seus sentimentos.

Quando você sente dúvida, medo, stress é o plexo solar mostrando que tem sombras para serem trabalhadas.

Não ignore o que você sente, pois esse medo, essa dúvida só vai aumentar.

Lembre-se o amor próprio tem a ver com a coragem de olhar para dentro de si mesmo, olhar para as sombras.

Trabalhe essas sombras equilibrando os seus 7 chakras.

#### Referencias:

[Site ANAHANA](#)

[Equilibrando os 7 chakras em 7 minutos](#)

[Mantra do plexo Solar](#)

## Reprogramação Mental Para Autoestima

A reprogramação mental é uma técnica muito poderosa, consiste em trabalhar com o subconsciente. O objetivo dessa técnica é acabar com os bloqueios que te impede de ter mais amor próprio.

Essa técnica é feita com relaxamento profundo. Reprogramando a sua mente com novas verdades.

Quanto mais você faz a reprogramação, mais fortes ficam as novas verdades no seu subconsciente.

## [Autoestima A Chave Para A Transformação](#)

As suas verdades rege toda a sua energia, sustenta e direciona as suas emoções as suas intenções.

Tudo aquilo que você deseja ser, ter e fazer precisa de uma verdade precisa de confiança precisa de uma certeza.

Quem direciona as suas mudanças são as suas verdades.

Eu recomendo a reprogramação mental para autoestima do professor Hélio Couto (vou deixar o link nas referencias é grátis).

Você pode fazer antes de dormir, ouça a reprogramação com fones de ouvido.

Faça por 30 dias.

É muito eficaz.

**Referencias:** Link para acessar a reprogramação mental do Hélio Couto:

[REPROGRAMAÇÃO - Hélio Couto \(cursossheliocouto.com.br\)](https://cursossheliocouto.com.br)

## **Ouçã Frequências Binaurais Para A Autoestima**

Quais os benefícios dos sons binaurais?

Os chamados **sons** ou **batidas binaurais** são capazes de alterar a frequência das ondas cerebrais e até o comportamento.

### **Como funciona?**

As batidas binaurais funcionam por meio de sons com frequências distintas. O resultado dessa diferença entre as frequências impacta as nossas ondas cerebrais, que podem ser modificadas se expostas a frequências desiguais.

Por isso, certos sons estimulam o cérebro a produzir determinados neurotransmissores como a serotonina — hormônio que está ligado ao bem-estar, ele ajuda a reduzir a dor e aumenta o sentimento de prazer.

[Autoestima A Chave Para A Transformação](#)

## **Como escutar os sons?**

Use fones de ouvido, A utilização do fone de ouvido é importante, para que o som seja mais claro e que você possa se concentrar completamente nele, evitando distrações e barulhos externos que possam lhe atrapalhar ou tirar daquele momento.

Reserve um momento do seu dia, escolha a frequência para autoestima. Faça todos os dias por no mínimo 21 dias.

## **Faça Afirmações Positivas Diante Do Espelho**

As afirmações positivas ajudam a mudar a sua frequência vibratória, é uma forma de reprogramação mental.

As afirmações são um modo mecânico de movimentar a sua energia, ajuda a retirar os obstáculos, para você ter um caminho mais suave, um caminho mais rápido e fácil no acesso ao amor que já existe dentro de você.

## **Porque Fazer Afirmações Diante Do Espelho**

Faça as afirmações toda manhã diante do espelho, com um sorriso e olhando nos olhos.

Quando você olha para o espelho e diz qualquer coisa você cria uma crença, porque você esta tendo os impulsos fundamentais para criar uma crença. Como o contato visível, contato auditivo, junto ao sentimento.

No espelho você sente o que esta dizendo, de uma maneira muito mais profunda do que se você não estivesse diante do espelho.

Ao olhar-se nos olhos enquanto você declara sua afirmação você amplia a importância da mensagem para si mesmo.

Falar com você diante do espelho é muito poderoso e muito transformador.

Fale de uma maneira convincente, olhe as suas feições e seja persistente. As suas crenças atuais não foram formadas de um dia para o outro.

Comece a ter o hábito de falar com você diante do espelho, você pode se pegar falando coisas que você nem sabia que poderia lhe dizer.

Você pode se pegar sentindo coisas que você nem sabia que estavam ali guardadas dentro de você.

## Cuidado

Quando estiver diante do espelho não faça críticas a si mesmo. Não critique a sua aparência.

Quando você se ama chamais taca pedras a si mesmo.

Se ame agora, a partir desse sentimento de amor por você, você vai mudando a sua forma física, porque a nossa essência é dinâmica esta em constante mudança e movimento.

Se você se ama, você vai ver além dos seus olhos, vai ver algo a melhorar e vai ser com amor e não com críticas.

Você se olhará no espelho e vai sentir-se bem, mas vai querer mudar, melhorar de forma amorosa.

O físico acompanha a sua trajetória, coloque mais amor dentro de si mesmo e todo resto vai acompanhar isso.

Quando colocar mais amor dentro de você se tornará uma pessoa melhor, será mais paciente e amoroso.

*“A nossa tarefa não é buscar o amor, mas simplesmente encontrar as barreiras que construímos dentro de nós e que nos impedem de permitir o amor fluir”. Rumi*

## Ho'oponopono da Nova Era

Você aprendeu que a vida era de um modo, que as coisas aconteciam de uma forma, nessa vida.

São memórias que estão em você desde muitos anos atrás ou verdades que você tenha criado na semana passada.

Essas memórias criam bloqueios impedindo o fluxo do amor em você.

Existe uma forma muito eficiente de dissolver essas memórias celulares, é com o ho'oponopono da Nova Era.

Ho'oponopono é uma oração para limpar o subconsciente de crenças limitantes, sentimentos de baixa frequência, adquiridas nesta ou em outra vida, crenças que comandam o seu comportamento e limitam você.

O ho'oponopono fala com o subconsciente e com o universo são comandos para limpar as memórias e eliminar a dor que existe em você e que talvez você não tenha consciência dela.

### Faça o Ho'oponopono da seguinte forma:

A primeira vez que você for fazer inicie com o comando que é assim:

***A Divindade que habita em mim dissolve a memória celular que impede a energia do amor próprio fluir dentro de mim.***

**Em seguida repita o mantra:**

Eu Aceito

Eu te amo

Eu agradeço

*Eu aceito = Eu compreendo / Eu te amo = Transforma, transmuta a energia de baixa frequência em luz / Eu agradeço = sou grata pela cura, pela transformação.*

Todos os dias, 5 minutos por dia, sente-se em um local tranquilo e repita o mantra: Eu Aceito/ Eu te amo/ Eu agradeço.

Fale o mantra quantas vezes você quiser, comece por 30 dias, mas pode ser que a cura aconteça antes e você não sinta mais a necessidade de fazer o Ho'oponopono.

Quando você enxergar outra crença, ou outro sentimento de baixa frequência, é só repetir inicie o ho'oponopono com o comando e depois repita o mantra: Eu aceito/ Eu te amo/ Eu agradeço.

Referências: [Canal do Youtube - Luciana e Rogério Attorresi](#)

## **Módulo 4: Ferramentas Para Colocar Em Pratica As Técnicas Do Módulo3.**

Você concluiu o curso Autoestima A Chave Para A Transformação.

Eu lhe agradeço por permitir que eu compartilhe com você alguns dos meus conhecimentos e experiências que fizeram grande diferença em minha vida.

Gratidão imensa por dedicar o seu precioso tempo em aprender como elevar a sua autoestima.

Eu te convido a conhecer o meu outro curso [Materialize Os Seus Sonhos Com Afirmações Positivas.](#)

Onde abordo de forma mais enfática como reprogramar a mente substituindo crenças limitantes por crenças de possibilidades usando afirmações positivas.

Acesse o curso: [Materialize Os Seus Sonhos Com Afirmações Positivas](#)

Muito bem agora coloquem em pratica as técnicas apresentadas nesse curso. Nunca se acomode. Mude a sua percepção de si mesmo, eleve a sua autoestima, ame-se mais e ajude outras pessoas a fazerem o mesmo.

Gratidão imensa até o próximo curso!

Fique agora com os vídeos de ferramentas para praticar as técnicas apresentadas no módulo 3.

Vídeo com os mantras para dos sete chakras; Vídeo com o mantra do plexo solar; Vídeo com Afirmações Positivas para a Autoestima.

# Curso

## Materialize

*Os Seus Sonhos  
Com*

## Afirmações Positivas

