



Baixa Autoestima: Descubra Como Curar a Sua

Description

A baixa autoestima mora naquele pensamento que aparece de manhã, antes mesmo de você sair da cama. Ela sussurra que você não é boa o suficiente. Que vai dar errado de novo. Que as outras mulheres parecem mais bonitas, mais seguras, mais tudo.

E você fica ali, fingindo que tá bem.

Mas tá?

Então, leia o artigo e descubra se isso é só insegurança? ou um pedido de socorro da sua autoestima.

O que é Baixa Autoestima?

Pai Pedro
Quimbanda Luciferiana



NÃO é frescura. NÃO é drama. Pois, a baixa autoestima é a sensação real e constante de que você vale menos do que os outros. Que precisa se provar. Que qualquer elogio deve ter uma armadilha escondida.

Em outras palavras, é olhar no espelho e ver sempre o que falta, nunca o que tem. Amar os outros com facilidade e não conseguir fazer o mesmo por você mesma.

O que Provoca a Baixa Autoestima?

Vamos ser sinceras: ninguém nasce insegura. Ou seja, a baixa autoestima vai sendo construída ao longo dos anos por várias camadas de dor:

- Críticas de infância que você nunca pediu pra ouvir
- Relacionamentos tóxicos que te fizeram sentir pequena

- A comparaçãõ constante nas redes sociais
- A autocobrançã que nunca deixa vocã descansar
- A validaçãõ masculina que virou dependãncia sem vocã perceber

Em suma, a sociedade ensina a mulher a se diminuir desde cedo. E o pior? Ela aprende bem.

Sintomas da Baixa Autoestima



Tu percebe que algo tã errado, mas nãõ sabe nomear. Entãõ fica acumulando sinais que vocã ignora. **Os sinais mais comuns de baixa autoestima em mulheres sãõ:**

- Dificuldade de receber elogios sem desconfiar
- Necessidade constante de aprovaçãõ (dos outros, sempre dos outros)

- Medo de rejeição em qualquer relação
- Dificuldade de impor limites sem sentir culpa
- Ansiedade emocional que aparece do nada, especialmente em situações sociais
- Comparação nas redes sociais que deixa você pior do que quando entrou

Portanto, se você marcou mais de três itens, esse texto foi escrito pra você.

[Veja como mudar sua energia para atrair mais!](#)

Como Curar a Baixa Autoestima?

Não existe fórmula mágica. Mas existe reconstrução. E ela começa em escolhas pequenas, feitas todo dia, com intenção. Então vamos conferir como fazer isso de forma inteligente e sem sofrer:

Pare de se comparar com outras mulheres

A comparação nas redes sociais não é inofensiva. Pois, ela te convence que existe uma versão certa de ser mulher, e que você tá errando. A mulher insegura vive olhando pro lado. A mulher que se reconstrói aprende a olhar pra dentro.

Mas, isso não significa se isolar. Significa parar de usar a vida dos outros como régua pra medir a sua.

[Veja o que fazer quando você achar que outras mulheres são melhores que você!](#)

Aprenda a dizer "não" sem culpa

Sabe aquele "sim" que você deu sem querer, só pra não decepcionar ninguém? Esse "sim" tem custo. E quem paga é sempre você. Portanto, dizer "não" é amor próprio na prática. Não na teoria de post motivacional, na prática real, na hora que dá.

Como resultado, a autoestima da mulher cresce cada vez que ela se coloca em primeiro lugar. Mesmo que pareça egoísmo no começo. Pois, a baixa autoestima faz a mulher acreditar que se escolher também é errado.

O Peso do "Sim"

Toda mulher com baixa autoestima aprende cedo a enganar-se para evitar rejeição. O problema é que, aos poucos, ela deixa de manter todo mundo confortável menos ela mesma.

Pare de justificar cada limite como se você precisasse de permissão.

Nem todo mundo que se afasta depois do seu "não" merece desculpas.

Se colocar em primeiro lugar parece egoísmo só porque você não sabe demais se deixando por último.

Pare de buscar validação o tempo inteiro

A dependência emocional de aprovação externa é um ciclo que não tem fim. Você agrada. Recebe validação. Logo, se sente bem por cinco minutos. E precisa agradecer de novo. Isso esgota. E não preenche.

Ou seja, a autoestima feminina de verdade não depende de opinião alheia. Ela vem de dentro, devagar, construída em decisões que fazem sentido pra você, não pra plateia.

[Descubra se você está apaixonada ou só carente!](#)

Conclusão: Baixa Autoestima Tem Saída

Em resumo, a baixa autoestima não apareceu do nada. Ela foi plantada. Regada. Deixada crescer enquanto você se cobrava o tempo todo por não ser suficiente. Mas ela também pode ser desaprendida.

Não de uma vez. Não com um artigo, um vídeo ou uma frase de impacto. Mas com consistência.

Se você quer saber mais sobre o Pai Pedro e seu terreiro de Quimbanda, [entre em contato com o Pai Pedro agora mesmo!](#)

E se você quiser acompanhar mais sobre o trabalho do Pai Pedro não deixe de seguir suas redes sociais. Acesse seu [Instagram](#), [Facebook](#), [YouTube](#) e [TikTok](#) para vídeos, dicas e depoimentos que vão te ajudar a entender como essa prática pode transformar sua vida amorosa. Fique por dentro de tudo e entre em contato para mais informações.

Gostou do conteúdo e quer compartilhar sua opinião ou tirar dúvidas sobre a **Quimbanda**? Deixe seu comentário abaixo! Estamos aqui para ajudar e adoramos saber como podemos apoiá-lo em sua jornada de reconciliação.

Category

1. Dia a dia

Tags

1. Abertura de Caminhos
2. Dia a dia
3. Quimbanda

Date Created

18/06/2026

Author

zenivox-camilo-copywriter

default watermark