

Uma avaliação correta de si mesmo: a visão bíblica da auto-imagem



Uma avaliação correta de si mesmo: a visão bíblica da auto-imagem

“Minha auto-estima nunca esteve tão baixa desde o divórcio. Nunca mais serei a mesma depois de tanta dor que o Fred me causou. Meu complexo de inferioridade me transformou em uma zero à esquerda. Eu tenho que aprender como melhorar minha péssima auto-estima e como me sentir bem novamente, para que eu possa vencer esse desajuste e continuar a minha vida. Eu sei que nunca serei capaz de crescer como cristã, enquanto eu não superar as minhas questões de auto-estima.”

Auto-imagem:

O que é auto-
imagem?

Auto-imagem:

A CONCLUSÃO
A QUE
CHEGAMOS
QUANDO NOS
AVALIAMOS

O que é auto-
imagem?

Auto-imagem:

□ Conclusões

O que é auto-imagem?

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos

O que é auto-
imagem?

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações

O que é auto-
imagem?

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

O que é auto-
imagem?

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

O que é auto-
imagem?

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

Ninguém liga pra mim / me ama

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem

Sentimentos

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem
- Eu não sou boa em esporte

Auto-Imagem:

- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem
- Eu não sou boa em esporte
- Demoro em reconhecer meus erros

Auto-Imagem:

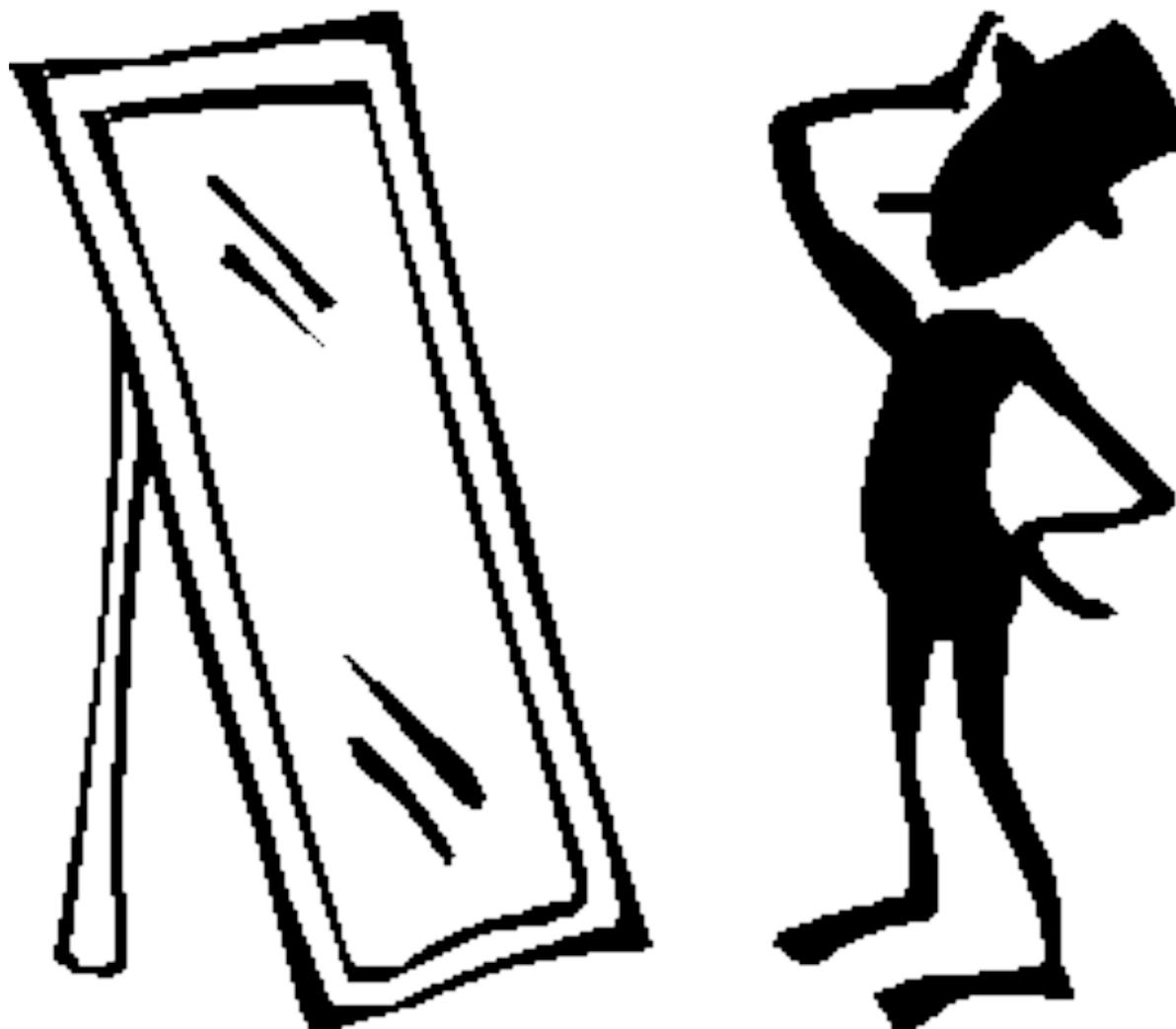
- Conclusões
- Julgamentos
- Avaliações
- Percepções

Sentimentos

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem
- Eu não sou boa em esporte
- Demoro em reconhecer meus erros
- Tenho pavio curto

Metodologia Bíblica

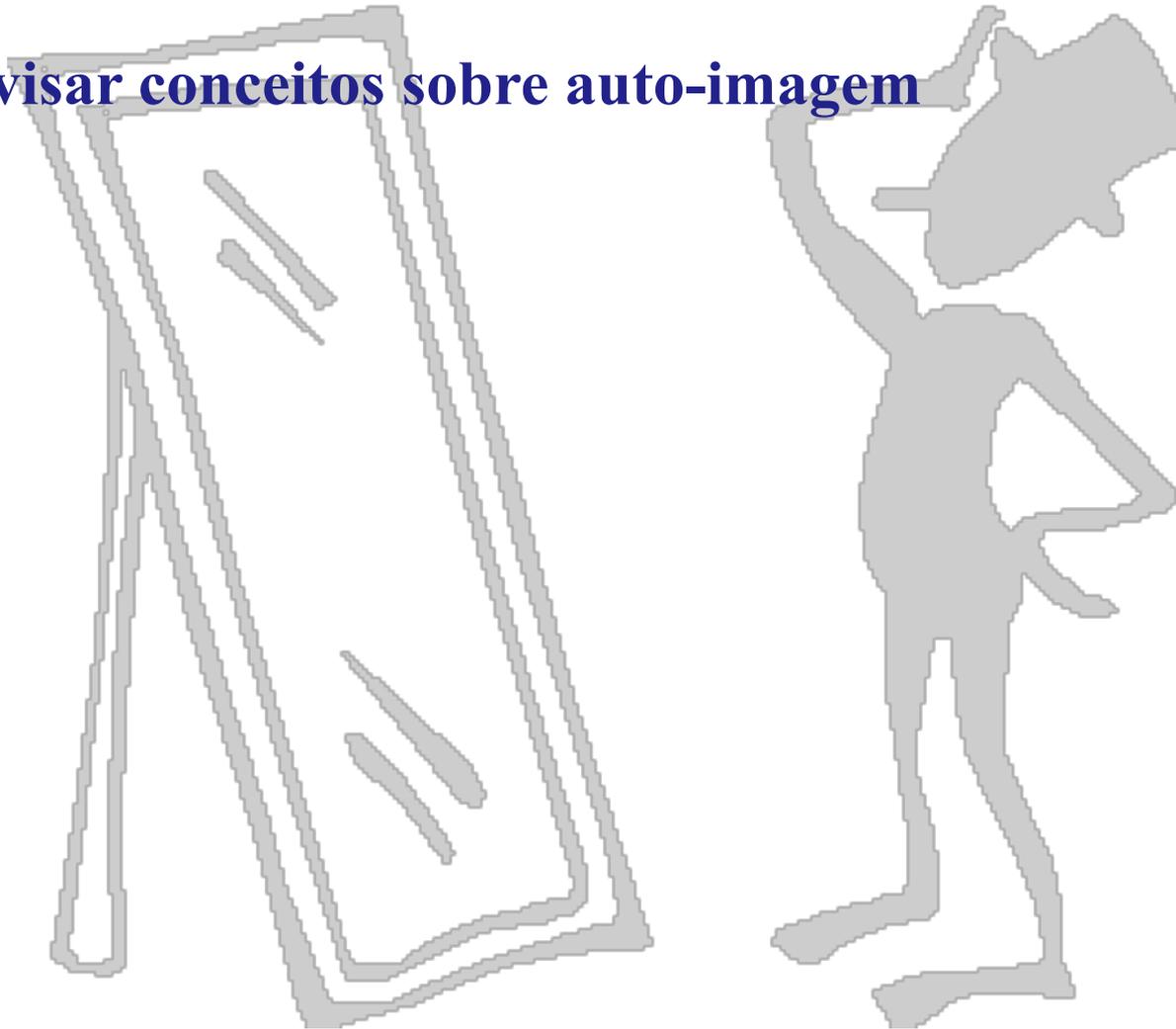
Como Superar Percepções de Inferioridade



Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

A. Revisar conceitos sobre auto-imagem

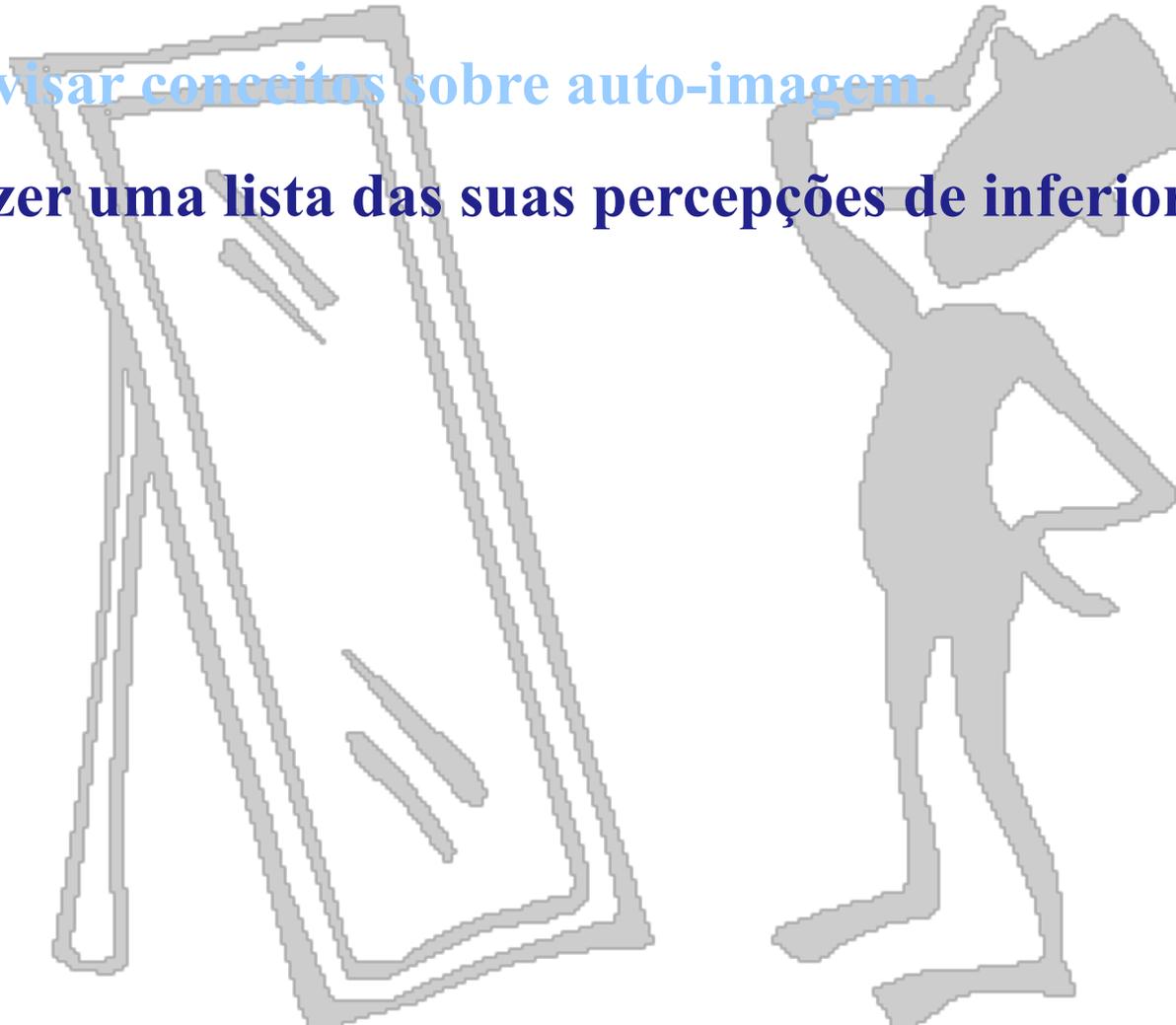


Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

A. Revisar conceitos sobre auto-imagem.

B. Fazer uma lista das suas percepções de inferioridade



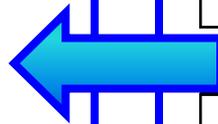
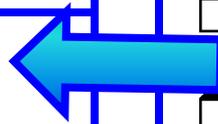
Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

- A. Revisar conceitos sobre auto-imagem.
- B. Fazer uma lista das suas percepções de inferioridade
- C. Avaliar e Classificar cada percepção

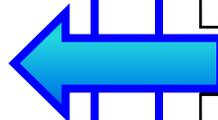
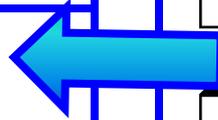


- | | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <input type="checkbox"/> Ninguém liga pra mim / me ama |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu sou baixinha |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não faço nada certo |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu sou uma péssima esposa |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não tenho um QI alto |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu sou preguiçosa e indisciplinada |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não gerencio bem o meu tempo |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não aprendo rápido |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não falo bem em público |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não canto bem |
| | | | <input type="checkbox"/> Eu não sou boa em esporte |
| | | | <input type="checkbox"/> Demoro em reconhecer meus erros |
| | | | <input type="checkbox"/> Tenho pavio curto |



**Categoria
1**

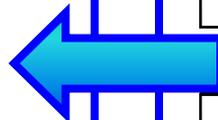
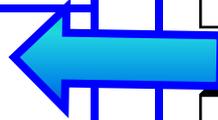
- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem
- Eu não sou boa em esporte
- Demoro em reconhecer meus erros
- Tenho pavio curto



**Categoria
1**

**Categoria
2**

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem
- Eu não sou boa em esporte
- Demoro em reconhecer meus erros
- Tenho pavio curto

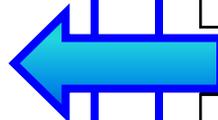
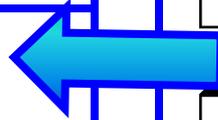


**Categoria
1**

**Categoria
2**

**Categoria
3**

- Ninguém liga pra mim / me ama
- Eu sou baixinha
- Eu não faço nada certo
- Eu sou uma péssima esposa
- Eu não tenho um QI alto
- Eu sou preguiçosa e indisciplinada
- Eu não gerencio bem o meu tempo
- Eu não aprendo rápido
- Eu não falo bem em público
- Eu não canto bem
- Eu não sou boa em esporte
- Demoro em reconhecer meus erros
- Tenho pavio curto



3 Categorias de Percepções de Inferioridade

Percepções Incorretas	Corretas, mas não pecaminosas	Corretas e Pecaminosas

3 Categorias de Percepções de Inferioridade

Percepções Incorretas	Corretas, mas não pecaminosas	Corretas e Pecaminosas
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ninguém liga pra mim / me ama <input type="checkbox"/> Eu não faço nada certo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Eu sou baixinha<input type="checkbox"/> Eu não tenho um QI alto<input type="checkbox"/> Eu não aprendo rápido<input type="checkbox"/> Eu não falo bem em público<input type="checkbox"/> Eu não canto bem<input type="checkbox"/> Eu não sou boa em esporte	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Eu sou uma péssima esposa<input type="checkbox"/> Eu sou preguiçosa e indisciplinada<input type="checkbox"/> Eu não gerencio bem o meu tempo<input type="checkbox"/> Demoro em reconhecer meus erros<input type="checkbox"/> Tenho pavio curto

3 Categorias de Percepções de Inferioridade

Percepções Incorretas	Corretas, mas não pecaminosas	Corretas e Pecaminosas
Mudança de Percepção	Mudança de Valores	Mudança de Comportamen to

Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

- A. Revisar conceitos sobre auto-imagem.
- B. Fazer uma lista das suas percepções de inferioridade
- C. Avaliar e Classificar cada percepção
- D. Corrigir percepções equivocadas**



3 Categorias de Percepções de Inferioridade

Percepções Incorretas	Corretas, mas não pecaminosas	Corretas e Pecaminosas
Mudança de Percepção	Mudança de Valores	Mudança de Comportamento

Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

- A. Revisar conceitos sobre auto-imagem.
- B. Fazer uma lista das suas percepções de inferioridade
- C. Avaliar e Classificar cada percepção
- D. Corrigir percepções equivocadas
- E. **Desenvolver Valores Bíblicos**



3 Categorias de Percepções de Inferioridade

Percepções Incorretas	Corretas, mas não pecaminosas	Corretas e Pecaminosas
Mudança de Percepção	Mudança de Valores	Mudança de Comportamen to

Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

- A. Revisar conceitos sobre auto-imagem.
- B. Fazer uma lista das suas percepções de inferioridade
- C. Avaliar e Classificar cada percepção
- D. Corrigir percepções equivocadas
- E. Desenvolver Valores Bíblicos
- F. Substituir comportamentos pecaminosos por bíblicos



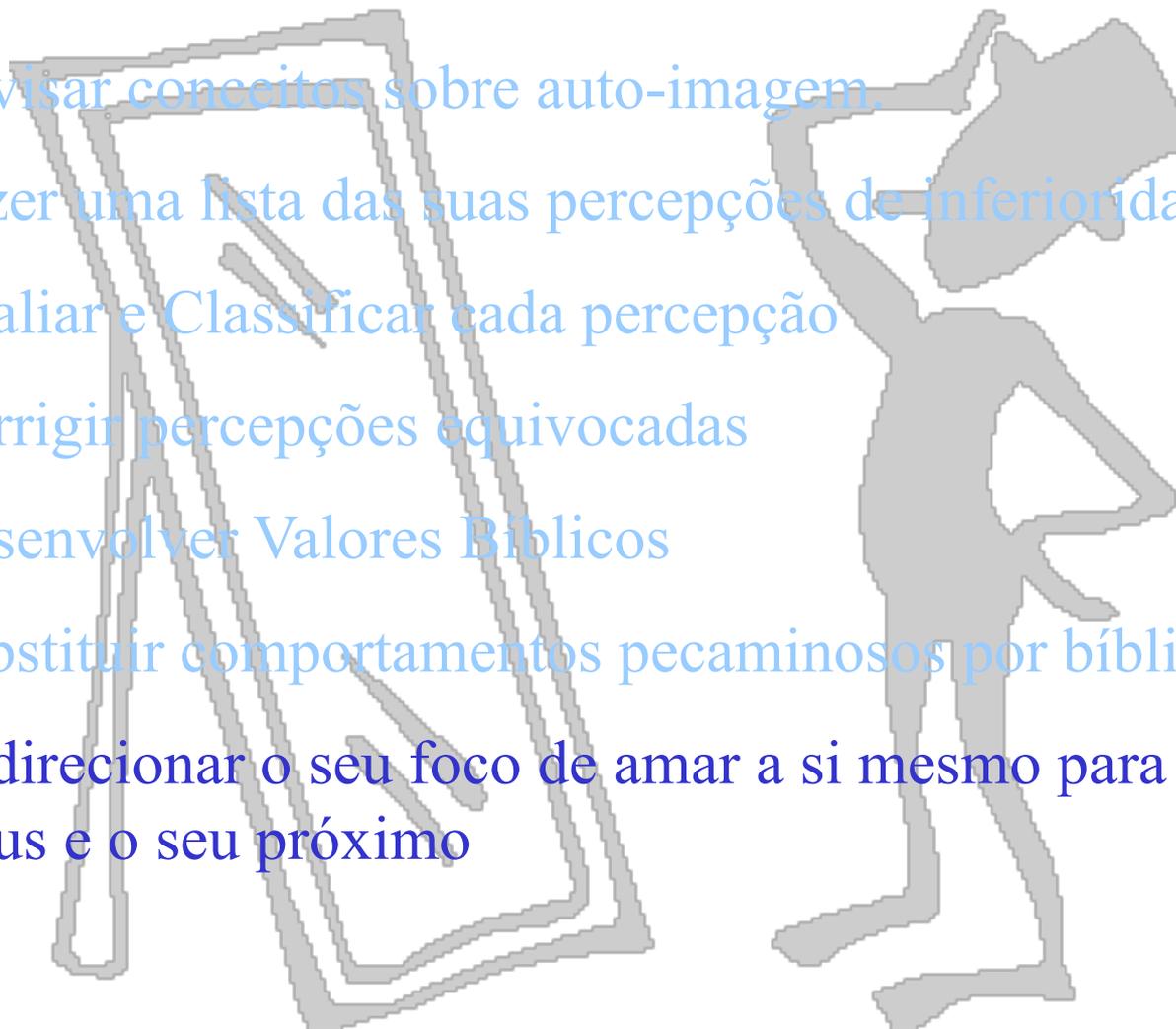
3 Categorias de Percepções de Inferioridade

Percepções Incorretas	Corretas, mas não pecaminosas	Corretas e Pecaminosas
Mudança de Percepção	Mudança de Valores	Mudança de Comportamen to

Metodologia Bíblica

Como Superar Percepções de Inferioridade

- A. Revisar conceitos sobre auto-imagem.
- B. Fazer uma lista das suas percepções de inferioridade
- C. Avaliar e Classificar cada percepção
- D. Corrigir percepções equivocadas
- E. Desenvolver Valores Bíblicos
- F. Substituir comportamentos pecaminosos por bíblicos
- G. Redirecionar o seu foco de amar a si mesmo para amar a Deus e o seu próximo



Alguma pergunta?

