

Estratégias de TCC para Fortalecer sua Autoconfiança com Base Científica



**DOWNLOAD
GRATUITO**



Dr. Osvaldo Marchesi Junior

Psicólogo - CRP/ SP - 06/186.890

Cel.: (+5511) 96628-5460

osvaldomarchesijunior@gmail.com

<https://neuroflux.com.br>

Vozes Pequenas

*Quantas vezes você quis tentar,
mas uma voz sussurrou:
"Você não consegue."
"Você não sabe."
"Você não merece."*

*A dúvida virou hábito,
o medo vestiu seu nome,
e cada passo parecia grande demais
para pés tão inseguros.*

*Mas a autoconfiança não nasce pronta,
ela se constrói, tijolo por tijolo,
na coragem de se escutar sem censura,
na escolha de recomeçar, mesmo tremendo.*

*A psicologia te oferece um espaço seguro
onde não há perguntas tolas,
nem erros que definem quem você é.
Somente a possibilidade de descobrir
que dentro de você há força adormecida.*

*Você não precisa saber tudo agora.
Nem ter certeza antes de agir.
Basta querer dar um passo pequeno
na direção de acreditar em si.*

*Que estas páginas sejam convite
a desfazer antigos limites,
a encontrar sua voz mais firme,
e lembrar que você pode —
mesmo quando duvida.*

Oswaldo Marchesi Junior

7 Estratégias de TCC para Fortalecer sua Autoconfiança com Base Científica

Ferramentas práticas, acessíveis e fundamentadas para transformar a forma como você age e se enxerga

A autoconfiança é a base para agir com segurança, expressar opiniões, assumir responsabilidades e tentar coisas novas. Quando ela está fragilizada, você pode:

- Se sabotar antes mesmo de tentar.
- Viver com medo de errar ou ser julgado.
- Duvidar do próprio valor e capacidade.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem amplamente comprovada que ajuda a identificar padrões de pensamento e comportamento que mantêm essa insegurança – e a criar novas formas de agir.

Neste material, você vai encontrar 7 estratégias práticas e fundamentadas, explicadas passo a passo, para começar a fortalecer sua autoconfiança desde hoje.

1. INVENTÁRIO DE CONQUISTAS E CAPACIDADES

Para que serve:

Aumentar a percepção de competência e reduzir a tendência de se comparar negativamente.

Como fazer:

1. Liste pelo menos 10 situações em que você:
 - Aprendeu algo novo.
 - Superou um medo.
 - Ajudou alguém.

- Resolveu um problema.
2. Ao lado de cada item, escreva qual habilidade ou qualidade foi necessária para conseguir.
 3. Releia essa lista sempre que sentir que “não é capaz”.

2. EXPERIMENTO COMPORTAMENTAL DE CORAGEM

Para que serve:

Construir confiança através da ação – mesmo sentindo insegurança.

Como fazer:

1. Escolha uma situação que você costuma evitar por medo de falhar ou de parecer “inadequado”.
2. Divida em pequenos passos.
3. Combine consigo mesmo que o objetivo não é ter certeza, e sim tentar.
4. Ao final, anote:
 - O que aconteceu de fato?
 - Foi tão ruim quanto eu imaginava?
 - O que aprendi sobre mim?

3. REESTRUTURAÇÃO DE PENSAMENTOS AUTODEPRECIATIVOS

Para que serve:

Diminuir o impacto dos pensamentos automáticos que corroem sua confiança.

Como fazer:

1. Observe pensamentos como:
 - “Eu não sou bom o suficiente.”
 - “Todo mundo vai perceber que sou um fracasso.”
2. Pergunte-se:
 - Esse pensamento é um fato ou uma suposição?

- Que evidências o sustentam?
 - Que evidências o contradizem?
- 3.** Reformule de maneira realista e mais justa:
- “Eu posso ter limitações, mas também tenho qualidades e estou aprendendo.”

4. TÉCNICA DA POSTURA ASSERTIVA

Para que serve:

Fortalecer o senso de valor pessoal ao expressar opiniões e necessidades.

Como fazer:

- 1.** Pratique se posicionar de maneira clara e respeitosa em situações simples.
 - Exemplo: pedir algo no trabalho, discordar com educação, dizer “não”.
- 2.** Mantenha contato visual e tom de voz firme.
- 3.** Após cada situação, anote como se sentiu e que aprendizado obteve.

A assertividade é um treino que reforça a ideia de que sua voz importa.

5. DESAFIAR A REGRA DO TUDO OU NADA

Para que serve:

Reduzir o perfeccionismo que bloqueia tentativas e alimenta a autocrítica.

Como fazer:

- 1.** Quando pensar “ou faço perfeito ou não vale”, reflita:
 - Existe alguma área intermediária entre perfeito e péssimo?
 - O que seria “bom o bastante” nessa situação?
- 2.** Experimente agir dentro desse espaço intermediário.

3. Observe que resultados reais costumam ser melhores que previsões catastróficas.

6. ANÁLISE DE PAPÉIS E COMPARAÇÕES

Para que serve:

Reduzir a comparação constante com os outros, que mina a autoconfiança.

Como fazer:

1. Liste situações em que você se sente inferior.
2. Pergunte-se:
 - Estou comparando minha parte interna com a parte externa dos outros?
 - O que eu não estou considerando sobre o outro (contexto, história, dificuldades)?
 - O que posso aprender, em vez de apenas me comparar?

7. AÇÃO CONSISTENTE COM SEUS VALORES

Para que serve:

Aumentar a autoconfiança ao alinhar atitudes com seus princípios pessoais, e não só com expectativas externas.

Como fazer:

1. Escreva 3 valores fundamentais para você (ex.: autenticidade, respeito, aprendizado).
2. Para cada valor, anote uma pequena ação que possa praticar nesta semana.
 - Exemplo: valor autenticidade – dar uma opinião sincera em uma reunião.
3. Ao agir de acordo com seus valores, você fortalece o senso de coerência interna.

Autoconfiança não é algo que “vem pronto”.

Ela é construída, dia após dia, pela forma como você escolhe agir, pensar e se tratar.

Essas 7 estratégias podem ajudar você a começar — mesmo que aos poucos — a se colocar no mundo com mais coragem e segurança.

Quer aprofundar?

Se você sente que está sempre se sabotando ou duvidando de si, a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ajudar a reconstruir sua autoconfiança de forma estruturada, respeitosa e baseada em ciência.

Você não precisa esperar “estar pronto” para começar a confiar em quem você é. Pequenos passos já fazem diferença.



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.