

# Como se valorizar

Pode parecer estranho ou incomum fazer um esforço para se valorizar, mas isso traz benefícios duradouros. Reconhecer seu próprio valor pode levar a uma vida mais gratificante, ajudar você a superar desafios e promover um senso de otimismo.

Use esta planilha para começar. Sabe da melhor parte? Não há respostas certas ou erradas.

Dica profissional: salve suas respostas para acessá-las sempre que precisar de um estímulo ou simplesmente para refletir. Mantenha também uma cópia em branco disponível para que você possa repetir o exercício e explorar ainda mais motivos para se valorizar.

<b>Eu me sinto melhor quando</b>	<b>Coisas que gosto em mim</b>
<b>Coisas que faço bem</b>	<b>Coisas únicas sobre mim</b>
<b>Sou grato(a) por</b>	<b>Sucessos dos quais me orgulho</b>
<b>Coisas que eu gostaria de aprender incluem</b>	<b>A parte da minha mente que mais gosto é</b>
	<b>A parte do meu corpo que mais gosto é</b>
	<b>Uma lição importante que aprendi sobre mim é</b>
	<b>O que mais gosto em mim é</b>
	<b>Algo que espero ansiosamente é</b>

## Fontes

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). Fevereiro de 2024.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). 6 de julho de 2022.

Mind.org, [What is self-esteem?](#) Agosto de 2022.



A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. 335287-012025 OHC