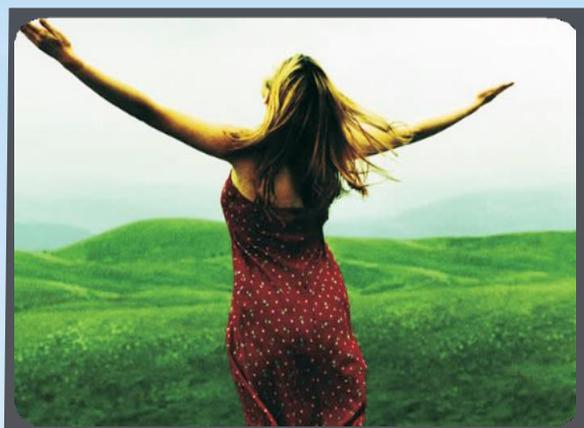




Projeto
Memorial
Humanizado



Como melhorar a sua autoestima:

1. Transforme os lamentos em decisões. Deixe a atitude passiva de lado e assuma para si a responsabilidade de **promover mudanças**.
2. Escolha objetivos possíveis, mesmo que você tenha que conquistá-los pouco a pouco. Metas inatingíveis são o caminho mais fácil para a frustração e uma nova recaída na auto-estima. **Faça a cada dia a diferença**.
3. Trabalhe seu autoconhecimento questionando sobre seus valores e analisando o que é realmente importante para você. Isto vai ajudá-lo a **tomar decisões e mudar atitudes**.
4. Reconheça seus defeitos. Não se trata de ser acomodado, pelo contrário. Tente melhorar SEMPRE. **Essa busca é infinita**, e você pode estar desperdiçando tempo e esforços.
5. Não encare o fracasso como algo normal. Aproveite-o como uma lição valiosa para encarar os novos desafios, e não como prova de incapacidade.
6. Expresse suas opiniões, desejos. Por outro lado, respeite as opiniões de outras pessoas. **Respeitar não significa que você deva concordar necessariamente com elas**.
7. Diversifique e amplie suas relações.
8. Pequenas atitudes podem significar muito: **um sorriso, um aperto de mão, um Muito Obrigado**.

Faça a Diferença!

Fernanda Reis
Ouvidoria do Hospital Memorial
Coordenadora do Projeto Memorial Humanizado
Tel.: (21) 3541-2901
Email: ouvidoria@hospitalmemorial-rj.com.br