

# Um Mal Chamado Auto-ajuda



Em tempos de dúvida e incerteza, é comum que as pessoas procurem livros de auto-ajuda para procurar algum tipo de encorajamento e auto-afirmação. Esses livros usam frases positivas, como “sou uma pessoa amável” ou “vou ter sucesso”, como uma forma de melhorar a auto-estima do leitor e levá-lo a ações positivas. Entretanto, um estudo mostra que essas frases podem, na verdade, ter o efeito contrário ao pretendido. Os psicólogos Joanne Wood e John Lee, da Universidade de Waterloo, e Elaine Perunovic, da Universidade de New Brunswick, no Canadá, descobriram que pessoas com a auto-estima baixa se sentem piores depois de repetir frases de auto-afirmação positivas.

Os pesquisadores pediram aos participantes com auto-estima baixa e alta que repetissem a frase “eu sou uma pessoa amável”. Eles então mediram o humor dos participantes e a sua

sensação momentânea sobre si mesma. Surpreendentemente, os pesquisadores descobriram que os participantes com a auto-estima baixa se sentiam piores depois de repetir a frase, e aqueles com a auto-estima alta se sentiam melhor – mas só um pouco. (...)

Os psicólogos sugerem que pensamentos positivos fora da realidade, como “eu me aceito completamente”, podem causar pensamentos contraditórios em pessoas com a auto-estima baixa. Esses pensamentos negativos podem, assim, sobrepor os pensamentos positivos. Os pesquisadores concluem no estudo que “a repetição de frases auto-afirmativas podem beneficiar algumas pessoas, mas produzem efeitos negativos naquelas pessoas que mais precisam do benefício”. ([Hypescience](#))

**Note:** Por isso, a melhor ajuda é aquela que vem do alto e não a auto-ajuda. Nem sempre é bom que eu me aceite como sou, já que nosso alvo deve ser mais elevado do que nós mesmos. Mas é muito bom saber que o Criador nos aceita como somos e nos ajuda nesse processo de crescimento e aceitação. O engano da auto-ajuda é fazer com que as pessoas olhem para dentro de si em busca de solução, quando a solução vem de fora; vem do alto.[MB]

Fonte:  
[www.criacionista.blogspot.com.br](http://www.criacionista.blogspot.com.br)

*Velázquez Consultoria*

<http://velazquezconsultoria.webnode.com>

✉ [velazquezconsultoria@gmail.com](mailto:velazquezconsultoria@gmail.com) / [velazquezconsultoria@hotmail.com](mailto:velazquezconsultoria@hotmail.com)