



# SELFIE ESTIMA

O JOGO QUE TE AJUDA  
A DAR UM GLOW UP  
DE DENTRO PRA FORA



**O que você mais  
gosta em você  
mesmo?**



Reconhecer qualidades é  
um ato de amor-próprio.  
Valorize o que já existe em  
você.



**Você se compara  
muito com os  
outros?**



Comparações podem  
esconder o que há de  
único em você. Seu valor  
não está na medida do  
outro.



**Se tivesse um botão  
“editar”,  
o que mudaria em  
você?**



Aceitar não significa não  
mudar. É reconhecer  
quem você é agora,  
enquanto caminha para  
evoluir.



**Você fala com você  
do mesmo jeito que  
falaria com seu  
melhor amigo?**



Se a resposta for não,  
talvez esteja sendo duro  
demais consigo. Gentileza  
também é força.



**Qual parte sua você evita mostrar para os outros?**



Aceitar suas sombras é parte do processo de se amar inteiro, sem máscaras.



**Se pudesse mandar  
um direct pro seu  
“eu” de alguns anos  
atrás, o que diria?**



Ao olhar para trás,  
perceba o quanto já  
cresceu. Isso mostra que  
você é capaz de  
continuar evoluindo.



**Você daria like pro  
seu próprio corpo?**

Seu corpo não é inimigo,  
é parceiro de vida. Ele  
merece cuidado, respeito  
e gratidão.





**Quando foi a última  
vez que você se  
elogiou?**



Não espere apenas o  
elogio externo. Aprenda a  
se valorizar de dentro  
para fora.



**Você se sente mais  
aceito pelo que faz  
ou  
por quem você é?**



Sua essência vale mais do  
que os resultados. Você é  
importante antes mesmo  
de produzir.



**Já pensou em pedir  
desculpa pra você  
mesmo por se cobrar  
tanto? Observe onde  
ou quando isso  
acontece.**



O perdão a si mesmo  
abre espaço para uma  
autoestima mais leve e  
verdadeira.



**Qual foi a última  
vez que você se  
surpreendeu com  
você mesmo?**



Reconhecer pequenas  
conquistas mostra que  
você é mais capaz do que  
imagina.



**Você costuma  
duvidar de você  
antes até de tentar?**



Muitas vezes a  
insegurança engana: só  
dá pra saber do que é  
capaz quando você age.



**Se sua vida fosse um  
game, em qual fase  
você já mandou muito  
bem?**



Lembrar de vitórias  
passadas ajuda a confiar  
na sua capacidade de  
vencer os próximos  
desafios.



**Você já deixou de  
fazer algo com medo  
de errar feio?**



O erro não te define. Ele  
ensina e prepara para  
acertar na próxima.



**O que você já fez que  
te deixou orgulhoso,  
mesmo que ninguém  
tenha visto?**



Autoconfiança cresce  
quando você valoriza até  
as vitórias que não  
precisam de aplausos.





**Se tivesse que dar  
uma dica de coragem  
pro seu “eu” de  
amanhã, qual seria?**



Às vezes a confiança vem  
quando nos tratamos  
como nosso próprio  
incentivador.



**Quando você acerta,  
você se dá crédito ou  
finge que foi sorte?**



Reconhecer seus  
esforços é fundamental  
para acreditar no seu  
potencial real.



**Você já percebeu que  
os outros confiam  
mais em você do que  
você mesmo?**



Muitas vezes as pessoas  
enxergam talentos que  
você demora para  
acreditar. Escute também  
esses olhares.



**Se pudesse colecionar  
troféus de momentos  
da sua vida, quais  
estariam na  
prateleira?**



Reviver conquistas  
fortalece a ideia de que  
você já venceu antes — e  
pode vencer de novo.



**Qual desafio você tá enrolando, mas sabe que conseguiria se tentasse?**



A confiança não vem antes da ação. Vem depois de você se arriscar e perceber do que é capaz.



**Quando algo dá ruim,  
você assume a bronca  
ou só joga a culpa nos  
outros?**



Reconhecer a própria  
parte nos erros é o  
primeiro passo para  
crescer e mudar.



**Você já parou pra  
pensar no quanto  
suas escolhas de hoje  
tão construindo seu  
amanhã?**



Toda decisão, por menor  
que pareça, influencia no  
caminho que você vai  
trilhar.



**Qual foi a última vez  
que você encarou um  
erro de frente e  
aprendeu com ele?**



Errar não é o fim. É uma  
chance de ajustar a rota e  
evoluir.





**Você tá no volante da  
sua vida ou só  
deixando os outros  
dirigirem por você?**



Ser autor da própria  
história dá mais força e  
confiança para enfrentar  
os desafios.



**Quando algo não sai  
como queria, você  
pensa no que pode  
mudar ou só reclama?**



Focar no que está no seu  
controle é mais produtivo  
do que gastar energia  
reclamando.



**Qual desculpa você  
usa que no fundo sabe  
que só te segura no  
mesmo lugar?**



Identificar suas próprias  
fugas ajuda a se  
responsabilizar e buscar  
novas atitudes.



**Você já percebeu que,  
quando escolhe não  
escolher, alguém  
decide por você?**



Deixar tudo na mão dos  
outros é abrir mão do seu  
poder pessoal.



**Se pudesse dar um  
conselho pro “eu” que  
sempre arruma  
desculpas, qual seria?**



Encarar as próprias  
responsabilidades é mais  
libertador do que viver se  
justificando.



**Qual decisão você  
tomou que mudou seu  
caminho pra melhor?**



Assumir escolhas e  
colher resultados  
fortalece a confiança no  
próprio potencial.



**Na sua vida hoje, o  
que realmente tá no  
seu controle?**



Saber diferenciar o que  
depende de você do que  
não depende traz mais  
clareza e menos  
frustração.



**Você costuma ouvir  
até o fim ou já pensa  
na resposta antes da  
pessoa terminar?**



Escutar de verdade  
fortalece conexões e evita  
mal-entendidos.





**Na treta, você prefere  
fugir, estourar ou  
tentar resolver na  
boa?**



Saber lidar com conflitos  
mostra maturidade e  
mantém os vínculos  
saudáveis.



**Você já falou algo que depois pensou: “podia ter sido mais de boa”?**



A forma como falamos importa tanto quanto o que falamos.



**Você consegue pedir  
ajuda quando precisa  
ou fica guardando  
tudo?**



Compartilhar não é  
fraqueza. É abrir espaço  
para apoio e conexão.



**Com quem você sente  
que pode ser 100%  
você mesmo? E por  
quê?**



Relações verdadeiras são  
aquelas em que não é  
preciso usar máscaras.



**Você já agradeceu um  
amigo por estar  
sempre no corre com  
você?**



Reconhecer e valorizar as  
pessoas fortalece os  
laços e aumenta a  
confiança mútua.



**Quando alguém passa  
do limite com você,  
você fala ou engole?**



Colocar limites é cuidar  
de si e do relacionamento  
ao mesmo tempo.



**Na sua galera, você  
costuma puxar o papo  
ou esperar que os  
outros puxem?**



Tomar iniciativa também  
é parte da competência  
social e pode abrir novas  
conexões.



**Você já percebeu que  
tratar bem alguém  
pode mudar o dia da  
pessoa?**



Pequenos gestos de  
empatia transformam  
relações e também  
fortalecem você.





**O que te faz se sentir  
aceito de verdade em  
um grupo?**



Entender isso ajuda a  
escolher melhor os  
lugares e as pessoas que  
somam na sua vida.



**Quando você se  
compara com outras  
pessoas, como isso  
afeta sua autoestima?**



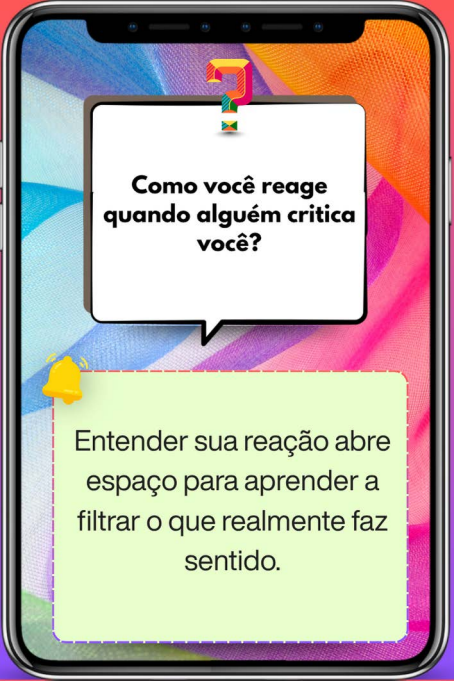
Perceber esse impacto  
ajuda a focar mais em sua  
própria jornada do que  
em padrões externos.



**Quais atividades  
fazem você se sentir  
bem consigo  
mesmo(a)?**



Reconhecer isso é um  
caminho para investir  
mais no que nutre sua  
essência.



**Como você reage  
quando alguém critica  
você?**

Entender sua reação abre  
espaço para aprender a  
filtrar o que realmente faz  
sentido.



**O que é mais difícil:  
aceitar seus pontos  
fracos ou reconhecer  
seus pontos fortes?**



Refletir sobre isso ajuda a  
equilibrar autocrítica e  
valorização pessoal.



**Você sente que precisa  
se encaixar em  
padrões para ser  
aceito(a)?**



Questionar essa  
necessidade é o primeiro  
passo para viver com  
mais autenticidade.



**Qual é a importância  
dos amigos na sua  
vida? De que forma  
eles participam dela?**



Amizades saudáveis  
fazem bem porque  
trazem apoio, respeito e  
ajudam você a crescer de  
forma mais feliz e  
confiante.



**Quais as mudanças físicas que você percebe em você? Isso te incomoda ou te agrada?**



A puberdade é uma fase natural da vida, todo mundo passa por ela. O corpo e os sentimentos mudam, só uma etapa do crescimento. Com o tempo, você vai perceber que faz parte de virar adulto.





**Como funciona a  
relação de  
privacidade entre  
você e seus pais? Você  
tem isso?**



Privacidade é ter seu espaço e  
respeitar o dos outros — isso  
ajuda a crescer com mais  
liberdade e responsabilidade.  
Caso seja algo muito difícil não  
hesite em procurar um  
psicólogo.



**Como seus pais te  
acolhem em relação  
aos seus sentimentos?  
Isso é importante pra  
você?**



Compartilhar seus  
sentimentos com os pais  
ajuda a se sentir mais leve e  
a receber apoio quando  
precisa.



**Você sabe diferenciar  
uma brincadeira de  
bullying? Como você  
se sente e se vê nessa  
situação?**



Se alguém praticar bullying  
com você, lembre-se de que  
o erro não é seu. Fale com  
um adulto de confiança e  
não guarde isso sozinho.



**Quais são os seus  
medos?**



É normal sentir medo, o medo é uma emoção importante. O que não devemos é nos render a ele, dando mais importância do que deveríamos.



**Você consegue  
expressar os seus  
sentimentos em casa?**



Falar sobre o que você sente ajuda a criar conexões mais verdadeiras e diminuir os conflitos. Seus sentimentos são válidos e merecem ser ouvidos.



**Como é a relação com os seus pais? Você sente que eles têm altas expectativas em relação a você?**



As expectativas deles muitas vezes vêm do desejo de ver você bem, mas isso não significa que você precise ser perfeito. Converse sobre como se sente com eles sempre e nunca se esqueça de se aceitar em primeiro lugar.



**Você tem liberdade  
para ser quem você é,  
ou está sempre  
tentando se encaixar?**



Ser você mesmo é um processo — nem sempre é fácil. Tente experimentar falar ou agir de forma autêntica em situações pequenas; observe quem te aceita e quem pressiona para que você mude.

Cerque-se de pessoas que respeitam a sua identidade e coloque limites quando necessário.



**Você se considera uma  
pessoa ansiosa? Se  
sim, o que te deixa  
ansiosa? Reconhece os  
seus gatilhos?**



Assim como o medo, a  
ansiedade é uma emoção  
importante. Mas lembre-se  
de que não controlamos o  
futuro, o que a gente  
controla é como agimos no  
presente.





**Você costuma elogiar  
as pessoas ao seu  
redor? Como se sente  
quando recebe um  
elogio?**



Reconhecer as  
qualidades dos outros e  
receber reconhecimento  
fortalece os vínculos e a  
autoestima.



**O que significa  
amizade verdadeira  
para você?**



Amigos de verdade não  
precisam ser muitos, mas  
são aqueles que  
respeitam quem você é e  
te apoiam nos momentos  
difíceis.



**Quando está em  
conflito com alguém,  
você prefere  
conversar ou se  
afastar? Por quê?**



Conflitos fazem parte das  
relações, mas conversar  
de forma respeitosa ajuda  
a criar soluções e  
fortalecer laços.



**Qual foi a última vez  
que você se sentiu  
orgulhoso(a) de si  
mesmo(a)?**



Celebrar conquistas,  
mesmo as pequenas, é  
uma forma de valorizar  
seu esforço e acreditar  
mais em si.



**O que você gostaria  
que as pessoas  
percebessem sobre  
você, mesmo sem você  
precisar falar?**



Todos nós temos qualidades  
e sentimentos que às vezes  
não ficam aparentes. Ser  
autêntico ajuda os outros a  
 enxergarem quem  
realmente somos.



**Você tem medo de  
ocupar espaço e de se  
expressar  
publicamente?**



É natural ter vergonha e  
insegurança, mas se  
desafiar cada vez mais a sair  
do seu conforto é libertador



**Você tem pressa de já  
definir sua  
sexualidade mesmo  
sem ter muitas  
experiências com  
outras pessoas?**



O processo de entender sua sexualidade não é igual para todos e nem linear, então seja aberto e não tenha pressa para defini-la tão rapidamente



**Você é a mesma  
pessoa dentro e fora  
de sua casa? Em qual  
dos dois você se sente  
mais confortável?**



Usar máscaras sociais em diferentes ambientes é algo comum, mas é necessário ter um lugar onde você se sinta seguro a se expressar livremente.





**Você tem medo de tomar suas próprias decisões sobre o percurso da sua vida? O conforto de ser guiado é melhor do que a indecisão da liberdade?**



A juventude trás muitas incertezas e medos sobre quem você quer ser, mas não precisa se ter sempre algo definido, a vida acontece e você pode ser surpreendido.



**Você se sente  
angustiado ao ficar  
sozinho?**



Estar sozinho com seus próprios pensamentos pode ser como uma areia movediça, é natural procurar conforto em outras pessoas e ter uma rede de apoio, mas também é preciso tentar achá-lo em você