



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
aqueelas 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