

Louise Spilsbury

Sim, você consegue!

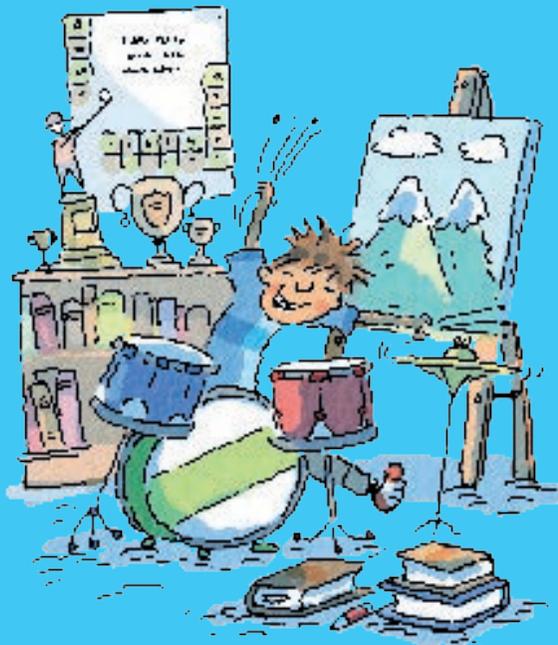
Aprenda a acreditar em si mesmo e descubra que ser diferente o torna único e especial



Ilustrado por **Mike Gordon**

Traduzido por **Luciano Vieira Machado**





© Louise Spilsbury e Mike Gordon

Esta edição foi publicada com autorização da Wayland, uma divisão da Hachette Children's Book/ Hodder & Shoughton Limited. Todos os direitos reservados.

Diretor editorial
Marcelo Duarte

Diagramação
Carla Almeida Freire

Diretora comercial
Patty Pachas

Preparação
Camile Medrot (Ab Aeterno)
Patrícia Vilar (Ab Aeterno)

Diretora de projetos especiais
Tatiana Fulas

Revisão
Ana Maria Latgé
Ivana Gomes

Coordenadora editorial
Vanessa Sayuri Sawada

Impresso na China

Assistentes editoriais
Juliana Paula de Souza
Alice Vasques de Camargo

Assistentes de arte
Alex Yamaki
Daniel Argento

CIP – BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Spilsbury, Louise
Sim, você consegue! / Louise Spilsbury; ilustrado por Mike Gordon; tradução Luciano Vieira Machado. – São Paulo: Panda Books, 2013. il. 64 pp.

Tradução de: It's good to be me
ISBN 978-85-7888-260-0

1. Literatura infantojuvenil I. Gordon, Mike. II. Machado, Luciano Vieira. III. Título.

13-1255

CDD: 028.5
CDU: 087.5

2013

Todos os direitos reservados à Panda Books.
Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41
05413-010 – São Paulo – SP
Tel./Fax: (11) 3088-8444
edoriginal@pandabooks.com.br
www.pandabooks.com.br
twitter.com/pandabooks
Visite também nossa página no Facebook.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Original Ltda. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.



SUMÁRIO

<i>O que é tudo isso?</i>	4
<i>Seja otimista</i>	6
<i>Goste de sua aparência</i>	16
<i>Controle seus sentimentos</i>	22
<i>Imponha-se</i>	30
<i>Lidando com a diferença</i>	38
<i>Amigos e o primeiro amor</i>	44
<i>Fale com adultos</i>	54
<i>Você merece!</i>	60
<i>Superteste</i>	62
<i>Quem é quem?</i>	64

O que é tudo isso?

Este livro é sobre você. É sobre como você pode se sentir bem sendo quem é. Você é especial. Na verdade, não existe ninguém que seja exatamente igual a você no mundo inteiro! Você tem suas próprias habilidades, seu talento, sua personalidade única. Sentir-se bem consigo mesmo significa saber as coisas que fazem de você uma pessoa especial e se aceitar pelo que é — por dentro e por fora.



▲ É ótimo ser você mesmo! Seja alto, baixo, esportista ou estudioso, mantenha a cabeça erguida e aproveite ao máximo seus talentos, habilidades e ideais.

O que é autoestima?

Autoestima é como você se sente em relação a si mesmo e às coisas que consegue fazer. Quando uma pessoa se valoriza e se sente confiante e em paz consigo, tem uma boa autoestima. Isso a ajuda a aproveitar a vida ao máximo e a ser mais feliz.

Quando você se cuida, consegue cuidar dos outros também e fazer amigos com mais facilidade. Quando você acredita em si mesmo, fica mais disposto a enfrentar novos desafios e a fazer melhores escolhas. Quando você se respeita, as outras pessoas também o respeitam.

Construindo a autoestima

A gente não nasce com a autoestima já pronta, mas aprendemos a formá-la enquanto vamos crescendo. Uma parte de sua autoestima vem do que as outras pessoas dizem ou fazem, como quando um amigo agradece por você ter ouvido seus problemas ou quando um professor lhe dá uma boa nota. Quando as pessoas gostam do que você faz, sua autoestima aumenta. A autoestima é uma capacidade que pode ser desenvolvida como qualquer outra – como aprender a jogar um novo jogo no videogame ou a preparar um prato especial. Basta dedicar um pouco de tempo e esforço...

▼ Qualquer um pode aumentar sua autoestima, assim podemos aprender a cozinhar melhor e a se dar bem no videogame. É só uma questão de querer, treinar e persistir.

Você consegue!

Comece a desenvolver sua autoestima agora! Pense em alguma qualidade especial que você tem. Pode ser alguma coisa em que você seja bom, como ter uma letra bonita, ou alguma coisa legal ou útil que você faz.

... E é aqui que este livro entra. Ele pode ajudar você a se sentir mais confiante e otimista, a assumir responsabilidade por você mesmo e por seus sentimentos e a se entender melhor com as outras pessoas. Ele dará os instrumentos de que você precisa para lidar bem com as coisas que o desanimam, transformando-as em estímulo!



Seja otimista

Ser otimista é mais do que simplesmente dizer “Eu sou o máximo!”. Ser otimista é se concentrar naquilo em que você é bom e nas habilidades que tem. Uma maneira segura de aumentar a autoestima é conhecer e tirar o maior proveito possível de suas qualidades positivas.

► Em que você é bom?



Único e sem igual

Todos somos bons em várias coisas. Quais são seus pontos fortes? Não seja tímido. Em que você é bom em casa e na escola? Algumas habilidades são fáceis de perceber, como ser bom em ciências ou na natação. Outras qualidades podem ser mais difíceis de notar, como ser educado e ter juízo, ou ter a cabeça cheia de ideias criativas e maravilhosas. Não deixe nada de fora e pergunte também a outras pessoas o que elas admiram em você. Pensar em coisas que você já conseguiu fazer ou nas quais você se sai bem faz com que se sinta orgulhoso.

Você consegue!

Faça uma lista das suas cinco melhores habilidades ou qualidades. Cole a lista em um lugar que você possa ver todos os dias, como a parede ao lado da cama. Faça pelo menos uma dessas coisas toda semana. Fazer alguma coisa em que se é bom vai ajudá-lo a se sentir bem consigo mesmo.

★*Superdica*★

Quando você disser alguma coisa boa sobre você mesmo, não seja vago. Não se limite a dizer “Eu sou o máximo”. Diga algo mais específico, como “Consegui fazer minha lição de português dentro do prazo”.

▼ Você tem capacidade para afastar os pensamentos negativos!

Diga não às coisas negativas!

Outra forma de se mostrar otimista é dizer não às atitudes negativas. Quando sentir pensamentos negativos vindo à sua mente, evite-os. Em vez de pensar “Eu nunca consigo ganhar um jogo” ou “Tenho lições de casa demais para fazer”, pense “Gosto muito de jogar futebol” ou “Se eu fizer as lições logo, terminarei a tempo de ver o programa na TV”. Tente ver o lado positivo do que pode parecer um defeito. O fato de você ser um pouco sensível pode significar que você é uma pessoa responsável e compreensiva. O fato de gostar um pouco de mandar pode fazer de você um bom líder.

E, se tudo o mais falhar, lembre-se de que é normal ser melhor em algumas coisas do que em outras. Tudo bem, você pode ter ido mal na prova de ciências, mas pode ficar feliz e se orgulhar de estar indo bem em matemática ou em outra matéria de que goste muito.



Vá melhor na escola

Sentir-se bem com você mesmo pode melhorar suas notas na escola. É verdade! Quando você acredita que pode aprender se tentar pra valer, tem mais condições de se sair bem. Imagine um garoto que vive repetindo para si mesmo “Não consigo entender matemática. Simplesmente não entendo”. Três coisas, sem a menor dúvida, vão acontecer a ele: 1. ele vai se convencer de que não consegue entender matemática; 2. como ele acha que vai fracassar, não vai nem tentar; 3. ele vai fracassar!

Procure lidar com o problema

O que podemos aprender com essa história? Que é possível ter um resultado diferente quando dizemos “Vou tentar”, em vez de “Não consigo”. Ouça e faça perguntas. Não tenha medo de parecer bobo. Se não conseguiu entender nada durante a aula, é provável que alguns de seus colegas também não tenham.

Quando chegar em casa, estude o que não entendeu. Ler a matéria novamente, passo a passo, pode ajudá-lo a entender. Fazer a lição de casa logo ao chegar da escola também ajuda – deixar para depois só torna as coisas mais difíceis. Faça tudo isso e vai se sentir melhor com você mesmo, porque estará se esforçando.

Você consegue!

Leia e leia, sempre mais. Leia tudo o que você gosta. A seção de esportes do jornal, quadrinhos, histórias de terror, blogs na internet ou embalagens de salgadinhos... Ler aumenta a capacidade intelectual.

► Ler inspira, dá novas ideias, novos assuntos para discutir e aumenta a capacidade intelectual. Por que não ler?

