



*Linda na sua própria pele*

UM MINI-GUIA DE ROTINAS DIÁRIAS PARA  
MANTER SUA AUTOESTIMA BLINDADA

*Essencial*

ENSAIOS FEMININOS

*Boas-vindas!*

Você viveu uma experiência única: permitiu ser fotografada, vista e celebrada. Esse miniguia é um presente para você — um lembrete de que a beleza que você viu naquele dia não estava apenas nas fotos, mas em você.

Aqui, você encontrará pequenas atitudes que podem transformar o seu dia e ajudar a te reconectar com a mulher incrível que você é.

Com carinho,

*Isabel*

ESSENCIAL ENSAIOS FEMININOS

# Dica 1: Resgate sua imagem de poder

Você já se viu com olhos de amor hoje?

Escolha uma das fotos do seu ensaio que mais representa sua força, sua feminilidade ou sua delicadeza — aquela que faz você sorrir e dizer: "essa sou eu!"

*Coloque-a como fundo de tela do seu celular ou imprima e deixe visível em algum cantinho especial.*

## Dica 2: Crie micro-rituais de amor-próprio

Você não precisa esperar o final de semana ou uma ocasião especial para se cuidar. Autocuidado é presença. É intenção. E deve ser feito todos os dias. E não se renda à essa onda de que autocuidado é COMPRAR algo. Você pode criar rituais com o que você já possui e durante momentos que você já tem, só transformando aquilo que era algo corriqueiro, em uma experiência agradável para você.

Por exemplo:

- Tome um banho com calma, acenda uma vela, coloque sua playlist favorita e simplesmente sintase;

- Use aquele batom que você ama para ficar em casa;
- Saboreie seu café como um ritual de presença, ouvindo seu podcast favorito ou lendo um livro;
- Dance sozinha sem se preocupar com o ritmo. Você merece beleza nos detalhes do cotidiano;

*Escreva aqui mais rituais que você possa criar no seu dia a dia:*

---

---

---

---

## Dica 3: Vista-se para você

E se hoje você escolhesse a lingerie mais bonita da gaveta só para si mesma?

Se olhar com carinho começa por dentro. Escolha algo que te faça sentir bem no corpo que você tem hoje — sem esperar o “momento certo”.

- Use o perfume que você ama.
- Experimente trocar o “estar bonita para os outros” por “me sentir linda para mim”.

*Seu corpo é sua casa — e merece ser celebrado todos os dias.*

## Dica 4: Cuide do seu diálogo interno

**A forma como você fala com você mesma molda sua autoimagem.**

Você pode ser a sua maior crítica... ou sua melhor amiga. Preste atenção nas palavras que você repete mentalmente todos os dias. Se elas não te acolhem, comece a substituí-las por outras mais gentis.

*Dica prática:*

*Todos os dias, diga em voz alta uma frase positiva sobre você. No início pode parecer estranho, mas sua mente aprende com repetição.*

## Dica 5: Se permita ser vista

**Você não precisa se esconder.**

A sua luz inspira. Sua história importa. Quando você se permite ser vista, com suas vulnerabilidades e sua beleza real, você não só se fortalece — você também dá permissão para outras mulheres fazerem o mesmo.

1. Poste uma foto que te represente (não precisa ser perfeita).
2. Conte uma parte da sua história com orgulho.
3. Celebre suas conquistas, mesmo que pequenas.

*Você é digna de ser admirada — inclusive por você mesma.*

# Atividades de Autoestima e Autoimagem

Vamos colocar o amor-próprio em prática?

## 1. Três Coisas que Eu Gosto em Mim:

- 1.
- 2.
- 3.

## 2. Carta ao Espelho

Escreva uma pequena carta para você mesma, como se estivesse olhando nos seus próprios olhos com amor e orgulho.

*Dica: Use frases como “Tenho orgulho de você porque...” ou “Você é linda mesmo quando...”*

### 3. A Foto que Me Representa

Escolha uma foto do seu ensaio que melhor representa quem você é. Agora responda:

- Por que essa imagem me emociona?
- Que parte de mim ela revela?
- Que versão de mim eu quero honrar daqui pra frente?

### 4. Linha do Tempo da Minha Beleza

Pense na sua relação com sua aparência ao longo dos anos. Em vez de focar nas críticas que já fez a si mesma, reflita sobre momentos em que você se sentiu bonita — mesmo que por um instante.

Preencha a linha do tempo com lembranças positivas:

Infância: Me sentia bonita quando... \_\_\_\_\_

Adolescência: Me reconheci quando... \_\_\_\_\_

Hoje: Me vejo com mais carinho quando... \_\_\_\_\_

*Essa atividade mostra que a beleza sempre esteve presente em você, em formas diferentes, em fases diferentes.*

## 5. Visualize sua melhor versão

Feche os olhos por um momento e imagine:

Quem é a mulher que você quer ser — não aos olhos dos outros, mas aos seus próprios?

Agora responda:

- Como ela se veste?

---

- Como ela se trata?

---

- O que ela diz para si mesma nos dias difíceis?

---

- O que você pode fazer amanhã para se aproximar dessa versão? \_\_\_\_\_

*Você já é essa mulher em construção. Honre o caminho com amor.*

Você é sua maior obra de arte!

A beleza que você viu em si mesma naquele ensaio não foi criada — ela foi revelada.

Continue se permitindo. Continue se olhando com gentileza.

E, quando quiser reviver essa sensação, eu estarei aqui, para podermos criar novamente uma experiência única para você.

---

Contato :

Telefone/Whatsapp: 21-970256186  
e-mail: [essencialfotografiarj@gmail.com](mailto:essencialfotografiarj@gmail.com)

[www.essencialfotografia.com.br](http://www.essencialfotografia.com.br)