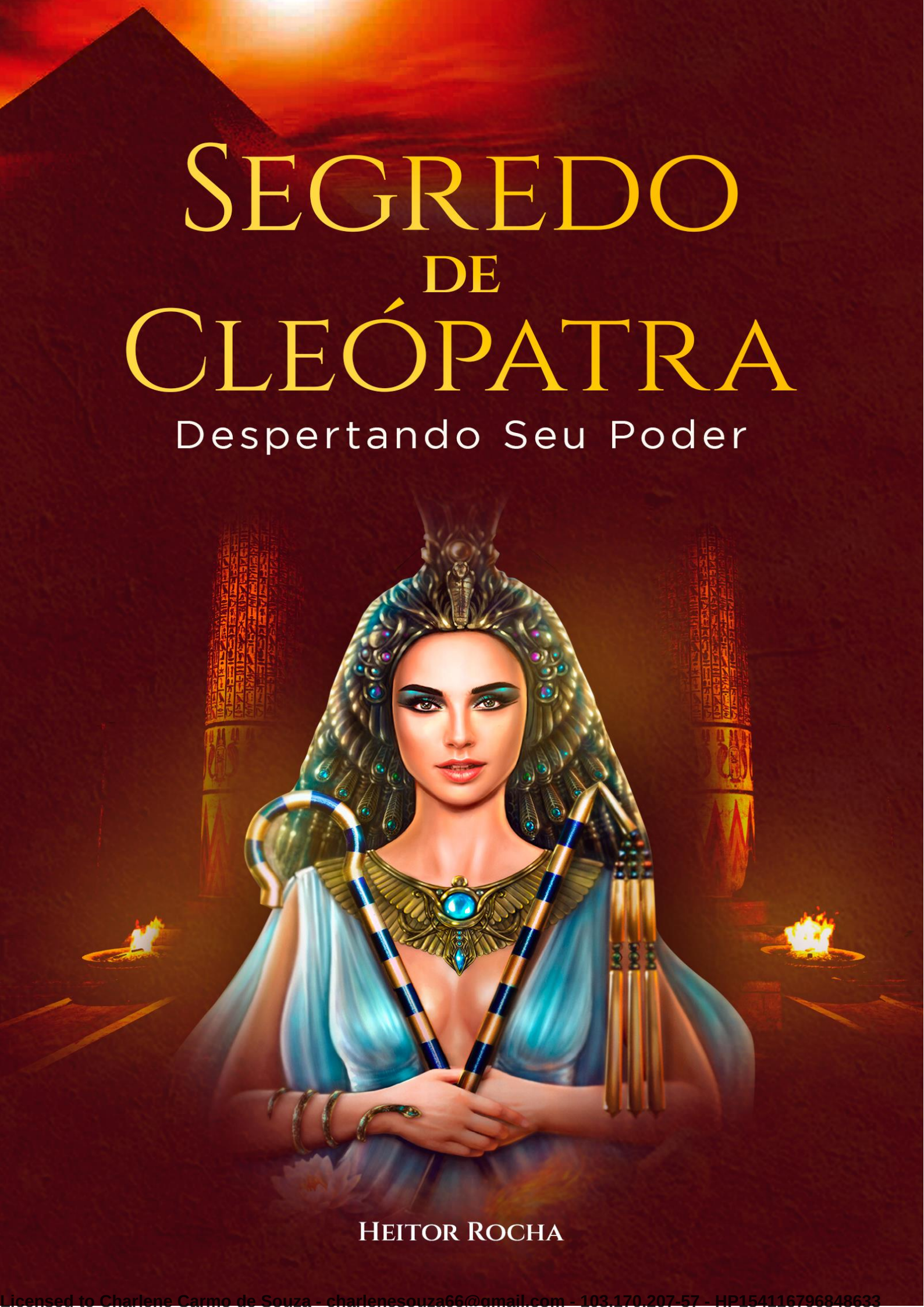
Segredo de Cleópatra

Despertando Seu Poder



Heitor Rocha

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486333

Termos & Condições

NOTA LEGAL

O Editor se esforçou para ser o mais preciso e completo possível na criação deste projeto, apesar do fato de que ele não garante ou declara a qualquer momento que o conteúdo é preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Editor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui tratado. Quaisquer desrespeitos percebidos de pessoas ou organizações específicas não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como em qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda. Os leitores são advertidos a responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir de acordo.

Este livro não se destina a ser usado como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contábil ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, empresarial, contábil e financeira.

Você é encorajado a imprimir este livro para facilitar a leitura.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

Sumário

INTRODUÇÃO 04

A PARTIR DO MOMENTO QUE VOCÊ MUDAR, TUDO VAI MUDAR 08

AUTOESTIMA 10
Autoestima x Autoimagem 14
O Que Te Faz Vibrar? 22
Timidez e Vergonha 23

AMOR-PRÓPRIO 27
Ritual de Amor-Próprio 28
Fazendo as Pazes Com Seu Corpo 29

AUTORRESPONSABILIDADE 32
Assumindo a Responsabilidade 35

PERDOE-SE 38

RELACIONAMENTOS 40
Para Quem Está Em Um Relacionamento 40
Dar e Receber 43
Como Identificar Um Relacionamento Abusivo 45
Para Quem Deseja Um Relacionamento 49
Para Quem Está Sofrendo Por Amor 51
Não Faça Joguinhos 53

VIDA PROFISSIONAL 56
Seja Independente 58
Descobrindo o Seu Porquê 61

SEJA ESTRATEGISTA 64

EMOCIONAL 70

MULHER X MENINA 74
Hábitos e Atitudes Para Sair da Bolha e Despertar o Seu Grande Poder 77

CONCLUSÃO 81

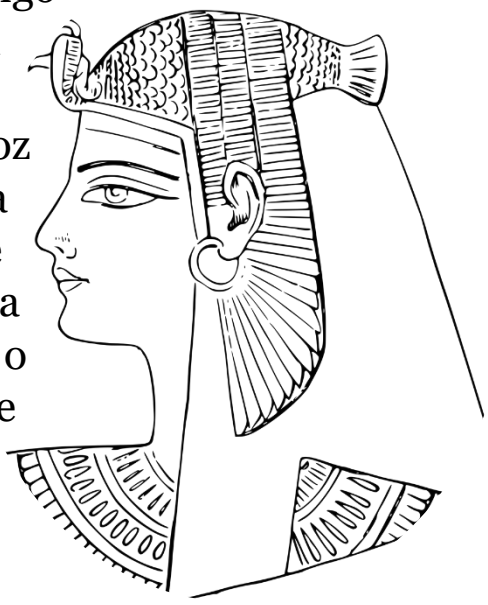
Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Introdução

Este livro rejeita os conselhos convencionais sobre autoestima e autoconfiança. Todas as informações contidas aqui foram baseadas em experiências reais, estudos e testes ao longo de anos.

Ele foi pensado para todas as mulheres, de todas as idades, que desejam viver o seu melhor, mas sem o "blá blá blá" tedioso que você está cansada de ouvir por aí, o tempo todo. Meu estudo começou há alguns anos atrás, onde em uma chamada de vídeo com minha irmã Luciana, que havia se mudado a alguns meses para o Egito, ela me contou um pouco sobre a cultura e alguns costumes do povo.

Durante a conversa, ela me disse algo muito interessante. Engana-se quem pensa que as egípcias são pobres coitadas, submissas ao marido, sem voz e sem opinião própria. Segundo minha irmã, ela ficou totalmente impressionada com o poder, a força e a autoestima das mulheres egípcias; com o quanto elas eram seguras de si e autossuficientes, independentemente da classe social, idade ou fisionomia.



E, realmente, se você parar para pesquisar sobre a história do Antigo Egito, verá que existem diversas versões, porém, em todas elas, as rainhas são retratadas como mulheres

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

extremamente admiradas, fortes e empoderadas, não apenas pelo fato de serem rainhas, mas como pessoas.

Elas possuíam uma autoconfiança e um poder gigantesco, mesmo não estando dentro dos padrões de beleza da época. Então, esse poder feminino é algo muito enraizado nas mulheres do Egito, coisa que elas carregam consigo até nos dias de hoje.

Isso me chamou muita atenção, pois todo santo dia eu atendia diversas mulheres inseguras e com grandes problemas de autoestima e amor-próprio no meu consultório. Mulheres lindas, muitas ainda bem jovens, com problemas reais que se estendiam por todas as áreas da vida.

A cada palavra da minha irmã sobre as mulheres egípcias, eu ficava mais intrigada, e isso me fez refletir: o que elas têm, que as brasileiras não têm? Qual é a chave para despertar todo esse poder?

Pensando nisso, iniciei o meu estudo e não parei até que eu conseguisse desenvolver um método com técnicas não tradicionais, porém muito práticas para despertar o seu poder em todos os aspectos.

O principal objetivo aqui é te fazer pensar e agir como Cleópatra, pois, tratando-se de empoderamento feminino e de uma autoestima invejável, ninguém melhor do que as mulheres egípcias e, principalmente, a própria rainha do Egito.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Obviamente, não posso te prometer uma vida perfeita com zero decepções e inseguranças daqui para a frente, afinal, cada mulher é única e cada uma tem o seu processo. Mas, eu te garanto que, se você realmente estiver disposta a mergulhar em tudo que será passado aqui, pelo menos alguma coisa aí dentro vai mudar nos próximos 30 dias.

Então, prepare-se para transformar sua vida.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Uma mulher que é poderosa não fala que é poderosa. Ela simplesmente vive esse seu poder.” - Nay Zash.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

A Partir do Momento Que Você Mudar, Tudo Vai Mudar

Você pode ter certeza disso: prepare-se para ouvir muitos "nossa, você está diferente" ou "você mudou muito". E aí é o momento de você responder: "sim, mudei. Estou mais maravilhosa". Uma mulher poderosa é tratada de uma forma completamente diferente de uma mulher insegura, que não sabe se impor de forma geral em sua vida.

Na área profissional, isso tem um impacto gigantesco. Suponhamos que você seja a dona de uma grande empresa, que está contratando um novo funcionário. Esse funcionário terá um cargo importantíssimo para o desempenho da sua empresa e será o seu braço direito nos negócios.

Você está prestes a começar as entrevistas com os candidatos. A primeira candidata tem um excelente currículo, tem experiência na área, porém demonstrou grande nervosismo durante a entrevista. Ela gaguejou algumas vezes e, pela forma de falar e agir, passou um ar de insegurança sobre si mesma, apesar de já ter experiência na área.

Já a segunda candidata até tem um bom currículo, mas, é um pouquinho inferior ao da primeira candidata. Porém, ela já chegou demonstrando uma grande confiança durante a entrevista. Ela respondeu todas as perguntas com precisão, mostrando-se segura, tendo uma ótima comunicação e mostrando que realmente entende do negócio. Demonstra que está superpreparada para assumir o cargo.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Lembrando que este cargo é importantíssimo e exige uma pessoa de confiança para ocupá-lo, você, como CEO da empresa, contrataria qual das duas? Uma pessoa insegura, que passa um ar de incapacidade? Ou uma pessoa que demonstra ter uma autoconfiança gigantesca? A resposta é bem óbvia.

O mesmo se aplica à vida amorosa. Uma mulher poderosa, decidida, forte (que reconhece sua força) e dona de si sempre será muito mais marcante, e vai chamar muito mais atenção e ser muito mais atraente aos olhos das pessoas ao redor, do que aquela mulher bobinha, cheia de medos e inseguranças, que vive duvidando de si mesma. É tudo automático.

Volto a dizer que uma mulher poderosa não sai por aí dizendo que é poderosa, ela simplesmente é e todos à sua volta percebem isso. Da mesma forma que uma mulher insegura e com autoestima baixa não precisa dizer absolutamente nada, pois todos percebem através do seu comportamento.

Quando você desperta o seu poder pessoal, inconscientemente você muda a forma como você age, e as pessoas passam a te olhar de maneira diferente. Afinal, você passa a ter um novo olhar sobre si e sobre a sua vida e isso influencia em tudo ao seu redor.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 170.207-57 - HP154116796848633

Autoestima

A autoestima é um dos pilares principais do seu poder pessoal. É a imagem e opinião, seja positiva ou negativa, que cada um tem de si mesmo. Ela é construída a partir das nossas experiências pessoais, das emoções, crenças, autoimagem e da imagem que os outros têm sobre nós. Momentos da nossa infância, decepções, relacionamentos passados e toda experiência de vida influenciam, diretamente, na nossa autoestima e comportamento.

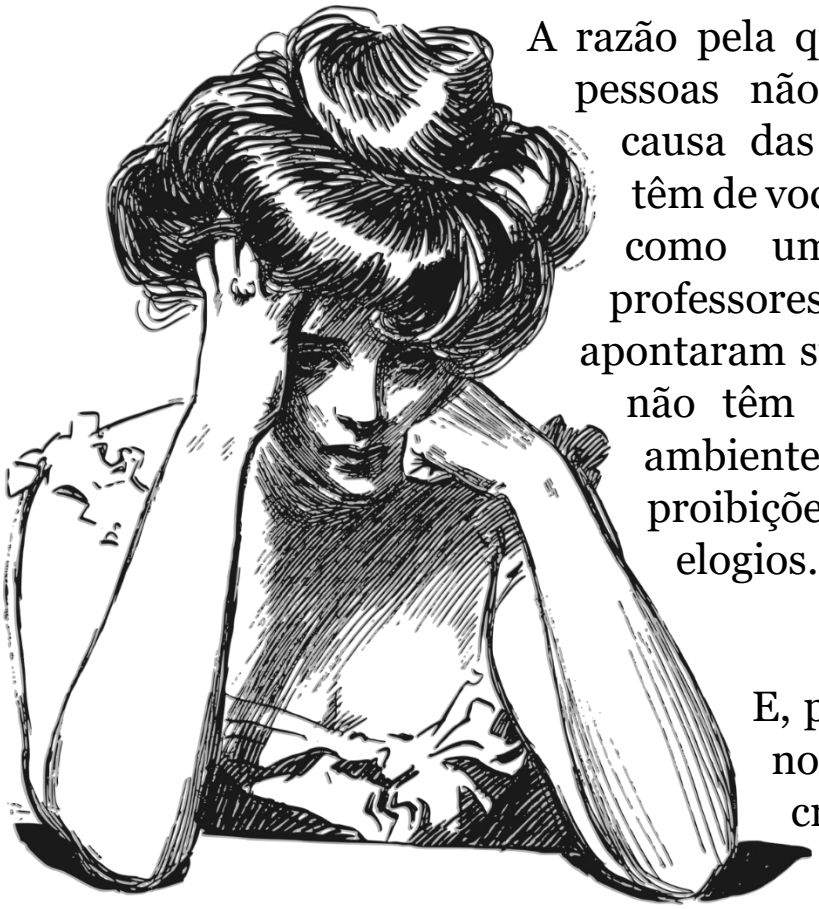
Principais características de baixa autoestima:

- Hábito de sempre encontrar culpados para seus problemas ou erros;
- Dificuldade de aceitar as próprias limitações;
- Timidez em excesso;
- Medo da rejeição;
- Busca constante por elogios e reconhecimento externo;
- Falta de confiança em si mesmo;
- Tendência à procrastinação e preguiça;
- Hábito de se comparar com outras pessoas;
- Não se permite errar;
- Falta de habilidade para lidar com críticas;
- Sensação de incapacidade;
- Necessidade de inferiorizar as pessoas;
- Perfeccionismo;
- Dificuldade para reconhecer as próprias vitórias e conquistas.

Para desenvolver soluções e melhorar sua autoestima e autoconfiança, é útil descobrir o que causou sua dificuldade em primeiro lugar. Então, você pode reordenar seu pensamento e descobrir o que continua a alimentá-lo agora.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

E, finalmente, você aprenderá como acabar com isso, o famoso *"cortar o mal pela raiz"*.



A razão pela qual você e muitas outras pessoas não têm autoestima é por causa das expectativas que outros têm de você. Desde o seu início frágil como uma criança, seus pais, professores e colegas sempre apontaram suas falhas e defeitos. Eles não têm culpa, realmente. Nosso ambiente social tem mais proibições e exigências do que elogios.

E, por natureza, costumamos nos lembrar mais das críticas do que dos elogios que recebemos. É mais comum você se lembrar do garoto malvado fazendo bullying com o seu corpo no colégio, do que de um amigo te elogiando, não é verdade? Infelizmente, fomos programados para agir dessa forma. De acordo com o psicólogo norte-americano Rick Hanson "o nosso cérebro pode funcionar como uma esponja, capaz de repelir o que é positivo e reter o que é negativo." E assim começam as primeiras inseguranças e autodúvidas.

E, sabe por que as mulheres egípcias têm uma autoestima lá no topo e um amor-próprio invejável? Porque desde crianças elas são treinadas para agir e pensar dessa forma. Para as mulheres do Egito, elas são únicas, fortes, maravilhosas e

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

extremamente poderosas, e isso é passado de geração em geração, desde o tempo de Cleópatra.

"Poxa, mas eu não nasci no Egito e não tenho essa segurança toda, e agora?". Saiba que, ainda assim, é possível (e necessário) reverter essa situação, simplesmente treinando o seu cérebro e ressignificando sua autoestima.

A melhor forma de fazer isso é através do autoconhecimento, pois quando você sabe exatamente quem você é, críticas não construtivas de terceiros se tornam irrelevantes. A partir do momento que você se conhece, você tem o poder de não deixar com que te definam mais.

Cleópatra sabia exatamente quem ela era. Sabia suas qualidades, defeitos, valores, limites e, principalmente, sabia exatamente aonde queria chegar. E, por mais que fosse criticada, isso não a tornou menos poderosa, muito pelo contrário, não é à toa que ela é lembrada como uma inspiração de poder feminino até atualmente.

O autoconhecimento é uma viagem dentro de si mesma, encontrando-se mesmo sob toda a desordem e caos do passado e do presente. Não é tão simples assim quanto parece. É o desafio de se encontrar em meio a tantos outros "Eu's". Ainda assim, você é a pessoa mais importante que precisa encontrar e conhecer.

Se você precisasse escrever um texto de 2.000 palavras sobre você – sua personalidade, suas qualidades, suas esperanças

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

e seus sonhos, o que você diria? Você poderia realmente falar sobre si mesma, sem usar o nome dos outros?

Quando você se conhece, todas as áreas da sua vida melhoram. Você passa a identificar quando aquela grande amiga não está mais te fazendo tão bem, quando um projeto ou causa não tem nada a ver com você. Você percebe que aquela pessoa, aparentemente bacana, que você conheceu tem valores diferentes dos seus e, por isso, provavelmente, não é a pessoa certa para tentar um relacionamento.

O autoconhecimento te salva e te livra de frustrações futuras, porque você simplesmente identifica quando algo bate ou não bate com quem você é, e isso é fantástico! Você vale a pena, sabe? É seu direito como pessoa saber e entender a si mesma.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

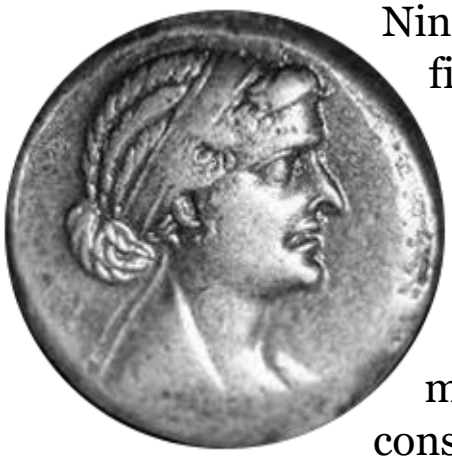
Autoestima x Autoimagem

Este é o momento em que quero acabar de vez com a objeção: "não me considero bonita e dentro dos padrões, por isso, não sou uma mulher poderosa e autoconfiante".

Muitas mulheres criam um bloqueio gigantesco por conta de sua aparência, o que pode acabar afetando sua vida no geral muito mais do que você imagina, pode acreditar.

Sua autoimagem tem um poder extremo, pois é através dela que você programa a sua mente, formando pensamentos sobre si mesma. Você é da maneira que você imagina, e é assim que você age.

É incrível que, quando falamos sobre uma mulher marcante, empoderada, sensual e autoconfiante, as pessoas sempre associam a uma mulher de beleza totalmente dentro dos padrões atuais da sociedade, com um rosto lindo e um corpo extremamente perfeito. Inclusive, a própria Cleópatra é retratada dessa forma. Mas, o que muita gente não sabe, é que na verdade a rainha do Egito está bem longe de ter tido toda essa beleza.



Ninguém sabe ao certo como Cleópatra era fisicamente, mas a maior referência que temos são as moedas egípcias da época que tinham o rosto da rainha estampado. Pesquisadores da Universidade de Newcastle concluíram que ela tinha o queixo pontudo, lábios muito finos, testa curta e um nariz considerável. Sendo assim, Cleópatra não

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

era considerada bonita nem para os padrões de beleza da época.

Quando eu estava estudando sobre o assunto e descobri esse fato inusitado sobre Cleópatra, não pude deixar de me lembrar de Elisa, uma ex-colega de trabalho que acabou se tornando uma grande amiga.

Elisa era uma morena baixinha, de ombros largos, que usava óculos e, de acordo com os padrões da sociedade, não era consideravelmente uma das mais belas. Mas, ainda assim, ela conseguia ser uma mulher extremamente marcante, autossuficiente e com uma autoestima ao ponto de despertar inveja até mesmo em algumas mulheres que tinham um cargo superior ao dela dentro da empresa em que trabalhávamos.

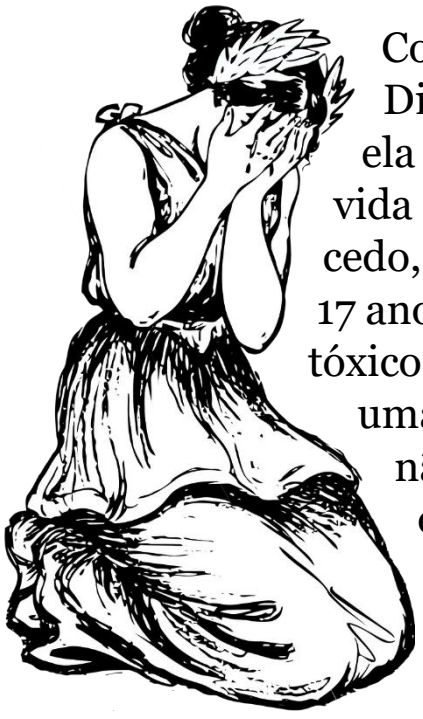
Elisa sabia chegar e conversar. Ela era alegre, elegante, inteligente, confiante e muito sedutora, inclusive. Ela sabia muito bem como persuadir e influenciar pessoas. Mesmo não tendo uma beleza deslumbrante, lembro que, na época de solteira, o que não faltava era pretendentes doidos por ela. Ela era poderosa e sabia muito bem como utilizar todo esse poder feminino a seu favor, em todas as situações.

Na área profissional, ela era excelente, nunca estava desempregada pois, por incrível que pareça, ela era tão confiante e plena, que passava praticamente em todas as entrevistas de emprego que era chamada, e podia escolher tranquilamente onde trabalhar.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Era (e ainda é) bem raro encontrar uma mulher que realmente tenha toda essa segurança e poder e que, principalmente, saiba utilizá-los. Mas, a questão é: o que Cleópatra, Elisa e algumas pouquíssimas mulheres têm, que as tornam tão únicas e poderosas, independentemente de sua fisionomia? E por que nem todas as mulheres conseguem ter esse "dom especial"? Qual é o segredo, afinal?

Pensando nessas questões, assim que iniciei meu estudo sobre isso, entrei em contato com Elisa e a convidei para um café. Expliquei sobre a minha pesquisa e o meu desejo ardente de poder ajudar minhas pacientes e outras mulheres, que sofriam com autoestima baixa e insegurança. Eu praticamente entrevistei Elisa, fiz milhares de perguntas e ela, na maior calmaria, respondeu cada uma delas.



Começou me contando sobre a sua história. Diferente de Cleópatra e das mulheres egípcias, ela não nasceu em berço de ouro e não teve uma vida fácil. Ela me contou sobre ter perdido a mãe cedo, ter sido expulsa de casa pelo pai alcoólatra aos 17 anos e ter tido um relacionamento extremamente tóxico e abusivo, que a abalou muito. Ou seja, ela era uma mulher comum, que nasceu sem privilégios e não foi criada com alguém a empoderando. Mas, o que a fez ser o que era? Como ela conseguiu "despertar" esse poder todo, dentro de si?

Ela me contou que, desde cedo, sempre foi obrigada a se virar sozinha em tudo, e após o término do seu relacionamento, ela percebeu que a única pessoa com quem poderia contar para tirá-la do fundo do poço e por toda sua vida era ela mesma. Ela precisava se reerguer e, sendo assim,

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

ela tinha duas opções: passar o resto da vida na mesma situação, autocriticando e se vitimizando com uma autoestima baixa, ou se aceitar, amar-se e se tornar a melhor que poderia ser. E ela escolheu a segunda opção.

"Desde então, eu me fortaleci, investi em mim mesma, em autoconhecimento e valores internos, que me fizeram ser quem eu sou. Isso é uma jornada solo, onde só eu posso fazer por mim e, sendo assim, só eu posso determinar o meu valor e me transformar quantas vezes for necessário. Não é um processo fácil e muito menos rápido, mas eu tento melhorar 1% a cada dia. Eu me aceitei, dei o meu melhor e passei a me enxergar como uma mulher poderosa, e isso muda tudo" (Palavras da Elisa).

Ou seja, a beleza vai muito além dos seus traços. Elisa se comportava como uma mulher bonita e estava sempre vivendo a sua melhor versão. Ao invés de odiar o que via no espelho e viver reclamando, Elisa escolhia melhorar como podia.

Estava sempre se cuidando internamente e externamente. Treinando, cuidando da alimentação, andando muito bem arrumada, perfumada... ou seja, dando o seu melhor por si mesma. Isso faz com que ela se sinta tão bem, tão bela e empoderada, que as pessoas ao redor acabam achando isso também, pois ela vende a imagem de uma mulher bonita, assim como Cleópatra.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

O que realmente fazia com que os homens caíssem aos pés da rainha não era sua beleza, era o fato de que ela era uma pessoa extremamente culta e segura de si. E só para esclarecer, você não precisa começar a frequentar uma academia amanhã, comprar roupas caras ou ir ao salão toda semana. Viver a sua melhor versão é fazer o melhor por si de acordo com a sua realidade e suas condições.



A verdade é que apenas você pode determinar o que é bonito ou não no seu ser, e isso reflete diretamente na forma como o mundo te vê. E a forma como você se trata, mostra as pessoas como você deve ser tratada. Consegue perceber o poder que isso tem? Como esperar que o outro te trate bem, se nem mesma você se trata?

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

E agora eu te pergunto: quanto você tem investido em você? Você realmente se comporta como uma mulher bonita? Qual imagem você tem vendido?

Conversando com minha irmã, ela disse que um dos maiores aprendizados que tivera, convivendo com as mulheres egípcias, foi aceitar a honrar quem ela é. Você não vê uma mulher egípcia dizendo que não gosta de determinada parte do seu corpo, ou reclamando de rugas, olheiras, que está acima ou abaixo do peso...

Claro que elas não são bobas e sim, elas percebem seus "defeitos" como todas nós e, obviamente, as que têm dinheiro muitas vezes optam por procedimentos estéticos, quando acham que devem. Porém, elas não ficam insultando o seu próprio corpo (ainda mais na frente de outras pessoas) e muito menos se sentem inferiores às outras por conta desses detalhes. Elas realmente honram quem são e acreditam que o corpo que lhes foi dado é uma dádiva que deve ser cuidado, independentemente de sua classe social.

A grande maioria está sempre arrumada e bem cuidada – claro que, de acordo com os costumes de beleza de lá, que são um pouco diferentes dos costumes do Brasil. Mas, é comum uma mulher egípcia se arrumar para ir ao mercado, da mesma forma que se arruma para uma ocasião especial, por exemplo, pois elas não fazem isso pelas pessoas que vão vê-la e, sim, por elas mesmas, para se sentirem confiantes.

A grande maioria das mulheres brasileiras com autoestima baixa preferem passar a vida se lamentando, vitimizando-se

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

e odiando o que veem no espelho do que se aceitarem e darem o melhor pelo seu corpo e por si mesmas. Vivem num ciclo infinito de autossabotagem e infelicidade. E se você é uma dessas mulheres, está na hora de romper esse ciclo de vez. Lembre-se de que, assim como Elisa, você tem duas opções, e eu acredito fortemente que você escolheu a segunda, já que deu o primeiro passo e adquiriu esse livro.



A melhor forma de romper esse ciclo é enxergando que você está nele. Quando eu comecei a passar esse método para minhas pacientes, para muitas delas era como jogar um balde de água fria, pois elas simplesmente não enxergavam a autossabotagem, e por isso, sentiam-se estagnadas.

Muitas ainda criavam uma falsa autoestima em cima das opiniões alheias, onde viviam reféns dos elogios de terceiros. Ou seja, se o marido, amigo, namorado, ou qualquer outra pessoa não dissesse que ela era bonita, ou que o quanto aquele novo corte de cabelo lhe caiu bem, por exemplo, elas simplesmente não se sentiam bonitas e ficavam extremamente abaladas por isso. É como se essas mulheres tivessem a necessidade de serem validadas e aceitas pelo outro o tempo todo.

Outras vivem se comparando fisicamente com outras pessoas e não conseguem se aceitar e se amar pelo fato de estarem acima ou abaixo do peso. Porém, ao mesmo tempo, não

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

movem uma palha para mudar essa situação, e estão sempre buscando por uma motivação externa, quando na verdade tudo o que elas precisavam estava dentro delas o tempo todo, só faltava o principal: **AÇÃO**.

Se houver uma maneira de mudar o que te incomoda, faça-o, tente e renove! Mudar também é um ato de autoaceitação e tenho certeza que correr atrás para melhorar vai te fazer muito melhor, do que simplesmente viver reclamando a vida toda. Mas, lembre-se: mude e faça acontecer por você e não por terceiros. Siga seus próprios interesses e decisões. Você tem seu próprio valor. Não dependa da aprovação de outra pessoa. Você não precisa de tíquetes de permissão.

Exercício

1- Para maior clareza, faça uma lista com tudo que não gosta em si mesma.

2- Escreva soluções e coisas que você pode fazer a curto ou longo prazo, para mudar o que te incomoda.

Exemplo: Não gosto do meu cabelo. O que posso fazer é desenvolver uma rotina de cuidados com o cabelo, tentar um novo corte ou uma nova cor, pegar dicas na internet de como mantê-lo mais bonito etc.

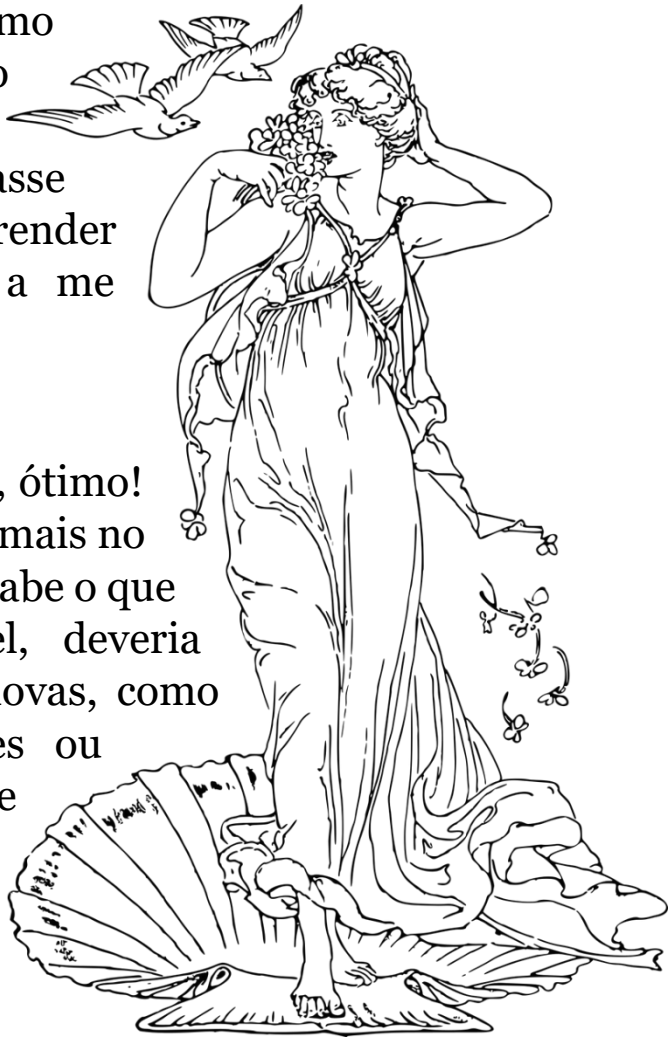
3- Use a técnica que eu apelidei carinhosamente de “fazer a egípcia" que nada mais é do que pensar “o que Cleópatra faria se estivesse no meu lugar?”. Será mesmo que a rainha que era puro poder e ação continuaria sentada no sofá se lamentando e infeliz consigo mesma? Pense nisso e realmente comece a agir como uma egípcia. Parece bobo, mas eu garanto que essa técnica funciona e vai te dar muita clareza e força de vontade para alcançar seus objetivos.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

O Que Te Faz Vibrar?

Todo ser humano tem alguma coisa que faz com que a autoestima suba lá no topo, principalmente as mulheres. Algumas se sentem assim quando praticam exercícios, outras quando colocam aquele vestido favorito, outras quando fazem aulas de polidance, outras quando dançam sozinhas na frente do espelho... Sem exceções, todas tem alguma coisa que as faz vibrar, sentirem-se incríveis, maravilhosas e sexys, e se você não concorda com isso, é porque ainda não descobriu o que te dá esse "tchan".

Eu, desde muito nova percebi que o que me fazia vibrar era o estudo. Eu me sentia o máximo quando estava aprendendo algo novo, seja algum idioma ou algo referente ao trabalho. Se eu passasse muitos dias parada sem aprender absolutamente nada, começava a me sentir péssima.



Se você já sabe o que te faz vibrar, ótimo! Comece a introduzir isso cada vez mais no seu dia a dia. E se você ainda não sabe o que te causa essa sensação incrível, deveria começar a experimentar coisas novas, como começar aulas de dança, pilates ou qualquer coisa que tem interesse, e se não gostar, parta para a próxima. Você só vai saber tentando, isso também é autoconhecimento.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Timidez e Vergonha

Você é tímida ou foi silenciada a vida toda? Essa frase é extremamente forte, mas é uma ótima reflexão. A maioria das mulheres, pelo menos em algum momento da vida, foram silenciadas. Muitas, ainda crianças.

Eu pude presenciar isso dentro de casa, com a minha irmã Luciana. Nossa família sempre foi muito rígida e isso teve um peso muito grande sobre a minha irmã, pelo simples fato de ela ser uma mulher.

Ela era aquela criança quietinha, super obediente, que não dava trabalho (e que nem podia dar trabalho, para não sofrer as consequências...). A justificativa era sempre a mesma: Você é uma mocinha, e deve se comportar como uma. E assim ela cresceu, silenciada, como se fosse uma máquina de agradar a todos, totalmente insegura e se cobrando muito. Foram necessárias algumas sessões de terapia e bastante autoconhecimento para que ela finalmente quebrasse essas "correntes", que os outros colocaram nela desde a infância.

Timidez e vergonha estão diretamente ligadas à autoestima e pode ser um grande problema, até porque a timidez e a vergonha te impedem de ser quem você realmente deseja e de tomar determinadas ações. Elas te limitam e te impedem de despertar todo o poder que está dentro de você.

A timidez pode estar associada a crenças limitantes, ao tipo de educação que lhe foi dada na infância, ao medo de críticas e julgamentos, e outros diversos fatores. Quando você deixa de falar ou de fazer qualquer coisa por vergonha e medo do que vão pensar, você está simplesmente entregando seu

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

poder para os outros ao invés de assumi-lo, já que está mais focada no que vão pensar e não no que você realmente deseja fazer. Isso pode trazer muitas frustrações e arrependimentos futuros.

A única maneira existente de superar de vez a timidez é se desafiar, puxar assunto com as pessoas, sair "fora da bolha". Comece a frequentar lugares novos e fazer novas amizades, de preferência cara a cara, fora da internet. Quando for fazer as unhas ou cortar o cabelo em um salão diferente, converse com as pessoas lá presentes, deixe a vergonha de lado e se desafie.

Ser uma mulher poderosa é isso, desafiar-se todos os dias para evoluir cada vez mais e se tornar cada dia melhor.

Nota de precaução: Não se perca!

Você quer se transformar – sim – no entanto, você nunca deve tentar perder sua personalidade. Você vai melhorar, não substituir as partes integrantes de você mesma, pois acredite ou não, você tem o seu próprio charme!

É importante que você se inspire em mulheres poderosas, mas se inspirar é totalmente diferente de copiar. Até porque, quando você tenta ser algo que não é, acaba criando um personagem. E acredite, NINGUÉM é feliz vivendo a vida toda como um personagem, baseado em outras pessoas, sem personalidade própria.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Lembro-me que na empresa onde trabalhávamos, presenciei por diversas vezes algumas mulheres usando o mesmo corte de cabelo, maquiagem, roupas parecidas e até tentando ter a mesma personalidade de Elisa. Confesso que era até engraçado de se ver. Mas, na verdade, elas só estavam enganando a si mesmas com todo esse teatrinho tentando ser quem não eram.

Na verdade, estavam tão perdidas dentro de si que buscavam se moldar em cima de uma outra pessoa, para vocês verem o quanto o autoconhecimento faz falta. Você tem o seu próprio brilho, só você vivenciou as suas histórias, suas experiências, sentiu suas dores e alegrias, chorou, sorriu e viveu. Tudo isso faz você ser quem você é, seja fiel a si mesma e honre isso. A autenticidade é um dos pilares do poder. Você é única, então seja você.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Como você ama a si mesma é como você ensina todo mundo a te amar.” - Rupi Kaur

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486333

Amor-Próprio

Muitas pessoas acreditam que autoestima e amor-próprio são a mesma coisa, mas na verdade não são, são complementos. O amor-próprio é a raiz da autoestima, pois enquanto a autoestima é a opinião de si, o amor-próprio é sentimento e emoção.

Amor-próprio é se sentir merecedora de tudo que é bom, de respeito, felicidade, amor, e principalmente, não aceitar menos do que isso. É se aceitar por inteira, com seus erros e acertos, respeitando sua história e seus limites. E assim, conseguir olhar para si com carinho e amor, independentemente de qualquer coisa.

Assim como a falta de autoestima, a falta de amor-próprio pode interferir em todas as áreas da sua vida, além de poder causar doenças como depressão, síndrome do pânico, transtorno bipolar, entre outras. Uma pessoa sem amor-próprio costuma se contentar com migalhas, seja em relacionamentos, amizades, carreira ou qualquer outra coisa.

Se tem uma coisa que as mulheres egípcias entendem bem é sobre amor-próprio. Elas se amam por completo e se acham as melhores em tudo, as mais belas, as mais inteligentes, as melhores profissionais, e isso é incrível.

Uma cantora egípcia sempre se acha a melhor cantora, assim como uma artesã sempre se acha a melhor artesã. Por mais que elas tenham consciência de que existem pessoas tão boas quanto ou até melhores profissionais, mas na mente delas, elas serão sempre as melhores e ponto. Pensando dessa forma, elas evitam duvidar de si, se comparar e se sentirem

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

inferiores a outras pessoas. Afinal, se você não se achar a melhor, quem vai achar? Se você duvida de si mesma, por que acha que as outras pessoas devem confiar em você?

Quando você se ama e tem em mente de que você é a melhor, automaticamente você passa a aceitar apenas o melhor. Pare de se contentar com o "ok" e vá atrás do extraordinário.

Quando você passa a se amar, é como se tirassem uma venda dos seus olhos que te impedia de se enxergar com amor, como uma pessoa incrível e que vale a pena. Cuidando do seu amor-próprio, torna-se mais fácil trabalhar o seu poder pessoal.

Vale lembrar que se amar é um processo. E esse processo nunca chega ao fim.

Ritual de Amor-Próprio

Vou te passar agora um ritual de amor-próprio bem simples, mas muito eficaz, e que deve ser feito todos os dias. É preferível que seja feito pela manhã para começar o dia bem, mas adapte para à sua realidade, o importante é fazer.

Em uma folha de papel escreva pelo menos 15 qualidades que você tem ou gostaria de ter, sempre começando com "Eu sou...".

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Exemplo:

- ❖ Eu sou linda
- ❖ Eu sou inteligente
- ❖ Eu sou autossuficiente...

E assim por diante, no mínimo 15 linhas e sem limite máximo. Todos os dias você deve pegar esse papel, ir até um espelho e dizer cada uma dessas qualidades em voz alta, olhando nos seus olhos. É necessário que você se escute dizendo, pois aos poucos aquela informação vai ficando no seu subconsciente e você adota como uma verdade.

Enquanto fala, imagine-se tendo e vivendo com cada uma dessas qualidades que você escreveu. Coloque sentimento enquanto escreve e enquanto fala. Após essas afirmações, tire uns minutinhos para meditar, ler ou fazer algo que te faça bem.

Fazendo As Pazes Com Seu Corpo

Seu corpo é uma dádiva e deve ser honrado e respeitado, por isso, é importante estar bem com ele e saber admirar os seus detalhes.

Vou te passar uma técnica muito poderosa, que acho bem importante que você faça, mas caso realmente não se sinta bem, está tudo bem. Fique à vontade para não fazer.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Vamos lá:

1- Quando estiver sozinha em casa, sem correr o risco de alguém atrapalhar esse momento, coloque sua *playlist* favorita, de preferência aquela que te faz se sentir fºd@.

2- Coloque a sua lingerie favorita, a que te faz se sentir mais sensual. Você pode até comprar uma nova, se desejar.

3- Vá para frente do espelho, de preferência um que possa ver o seu corpo todo, e foque total atenção nos detalhes do seu corpo, sem julgamentos. Apenas, olhe-se com carinho, admirando o corpo que lhe foi dado e que está com você desde seu nascimento. Observe suas curvas, o quão lhe cai bem a lingerie, sua pele, seu rosto, enquanto faz diversas poses e escuta a música.

4- Você pode dançar, fazer afirmações, cantar e o que quiser fazer. Esse momento é totalmente seu, apenas curta e faça quantas vezes quiser.

No começo você pode se sentir uma boba, mas você não é. É o seu momento com você, amando-se e se admirando. Foque no presente, entregue-se e sinta a energia.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“A cada novo minuto você tem a liberdade e a responsabilidade de escolher para onde quer seguir, mas é bom lembrar que tudo na vida tem seu preço.” - Zíbia Gasparetto

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

Autorresponsabilidade

"Autorresponsabilidade: Responsabilidade própria por suas ações. Ter ciência de seus próprios atos e comportamentos."

Uma coisa é fato: a autorresponsabilidade e o poder andam lado a lado, não existe e nunca vai existir poder sem autorresponsabilidade.

Ser autorresponsável é compreender que tudo, absolutamente tudo, o que acontece na sua vida é culpa sua, ou seja, se você está insatisfeita com a sua situação atual, a culpa é 100% sua. Você é a única responsável pelo seu sucesso, pela sua felicidade e pela sua vida no geral. Sei que falando dessa forma pode parecer brutal e injusto, mas quando você entende isso, logo você se torna a única pessoa capaz de transformar a sua vida.

Claro que é muito mais fácil e menos doloroso sempre achar um culpado e inventar uma desculpa esfarrapada para cada situação ruim. É muito mais simples culpar o governo, o clima chuvoso, o marido/esposa, a falta de tempo, o filho birrento, o colega de trabalho chato, a inimiga invejosa de energia negativa e até mesmo seu cachorro. É normal do ser humano sempre buscar uma justificativa qualquer que amenize a culpa. Porém, quando você deixa de assumir a responsabilidade, você entra no papel de vítima da sua própria vida, a famosa "coitadinha".

Estar no papel de vítima é transferir o seu poder para os outros, é entregar as rédeas da sua vida nas mãos de terceiros. Ou seja, você entra num *looping* de estagnação já

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

que não tem controle sobre o que você mesma vive. Inclusive, existem pessoas viciadas na vitimização, é como se sentissem prazer quando os outros sentem pena delas.

Cleópatra é extremamente famosa até nos dias de hoje, justamente por ter zero vitimização. Sua história de vida é bem complexa e ela passou por uns maus bocados. Porém, você não vai encontrar jamais um artigo, vídeo, livro ou qualquer outra coisa sobre ela que diz que ela se fez de coitada diante de alguma situação.

A propósito, pense nas mulheres poderosas e donas de si que você conhece e se inspira. Alguma delas faz o papel de vítima injustiçada da sociedade? Obviamente não, pois volto a dizer, autorresponsabilidade e poder andam lado a lado. Aceitar essa verdade é desafiador (e bota desafiador nisso, né?), mas também é libertador, pode acreditar.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103

Uma das minhas pacientes vivia infeliz, dizendo que morria de vergonha e odiava o próprio corpo, pois não conseguia emagrecer de forma alguma. Quando lhe perguntei o motivo pelo qual não conseguia alcançar o peso desejado, a resposta foi: *"acho que por conta da idade e, também, já tenho 3 filhos, meu metabolismo é lento, já tentei algumas dietas, mas nenhuma deu resultado".*

Estudando melhor o caso dela, descobri que na verdade não eram as dietas que não davam resultado. Primeiro, que ela tentava emagrecer por conta própria, sem ajuda profissional. Segundo, que ela seguia a dieta de segunda a sexta, mas, aos finais de semana, sempre saia ou fazia um churrasco com a família, onde comia sem limites e bebia bastante cerveja, pois "no fim de semana pode, né?".



Ela esperava uma resposta confortante, que eu passasse a mão na cabeça dela e dissesse o quanto ela era uma coitadinha por não conseguir perder peso. Foi um choque para ela quando falei sobre autorresponsabilidade. Ainda fechei dizendo: *"pense só, se a senhora fosse ao médico hoje e ele te dissesse que se a senhora não chegasse ao seu peso ideal em até 6 meses, morreria. O que a senhora faria de diferente nesse meio tempo?"*.

Por um instante ela me encarou com cara de inconformada, como se eu tivesse dito uma tremenda barbaridade. Depois, parou e pensou, decidiu seguir os meus conselhos e aceitar o

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

desafio de sair de vez da vitimização e assumir o controle. E o resultado? Ela perdeu 18 kg em 7 meses.

Entenda que, o problema não era ela estar acima do peso, e sim o fato de ela não estar satisfeita consigo mesma e viver infeliz, terceirizando a culpa, sendo que ela tinha a opção de mudar a situação.

Você tem a opção de escolha e pode escolher fazer diferente, a partir deste momento. Se você deseja que sua vida seja diferente futuramente, comece fazendo a diferença HOJE. Cada um é responsável pelos seus próprios resultados. Assuma o seu poder e tome o controle da sua vida, imediatamente.

Assumindo a Responsabilidade

"Ok, mas afinal, como começar a ser autorresponsável e sair de vez da vitimização?"

Vamos para a prática.

1º Passo: Pare de reclamar

Se você pesquisar o significado da palavra reclamar no dicionário, vai ver que o significado é nada mais, nada menos que "exigir o que lhe pertence, reivindicar, pedir, clamar..." .

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Toda vez que você reclama, independentemente do motivo, você simplesmente está clamando para que aquilo ou aquela situação continue acontecendo. Lembre-se de que as palavras têm um poder absurdo, por isso a vida das pessoas que vivem reclamando todos os dias nunca anda para frente. Assuma o controle, enfrente os problemas e tire aprendizado das situações desagradáveis, sem ficar choramingando e reclamando o tempo inteiro. Mulheres poderosas costumam focar na solução, e não nos problemas.

2º Passo: Chega de críticas

Pare de se criticar e de criticar as pessoas ao seu redor. Somos seres humanos em evolução, não se coloque no papel de juiz nem de fiscal da vida alheia. Quando nos colocamos em um papel de juiz, é muito mais fácil colocar a culpa pelas situações em outras pessoas.

3º Passo: Sem mais desculpas



Livre-se do terrível hábito de criar desculpas para justificar as coisas que dão errado. Um exemplo: ao invés de dizer que você se atrasou para aquela reunião importante porque o trânsito estava terrível e te atrapalhou, que tal admitir que não calculou muito bem o tempo do trajeto e que saiu em cima da hora? Identifique onde estão as maiores desculpas que você conta para si mesma e busque saídas.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Perdoar a si mesmo, embora seja um ato solitário, é o modo mais prático de fazer as pazes com a única pessoa que pode te destruir de verdade e mais cedo.” - Will Lukazi

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

Perdoe-se

Enquanto algumas pessoas não têm um pingo de autorresponsabilidade, outras têm o costume de se culpar e se martirizar por situações de anos atrás. Algumas se culpam até mesmo por coisas que estavam totalmente fora do seu controle, e isso é um problema gigantesco. Por anos, eu fui essa pessoa e carreguei um peso enorme nas minhas costas, sei o quanto é doloroso. Perdoar as pessoas que te machucaram pode ser desafiador, mas perdoar a si mesma pode ser tão difícil quanto.

É extremamente importante ser uma pessoa autorresponsável, mas é ainda mais importante saber manter o equilíbrio, identificar quando você não tem o controle de alguma situação externa e se perdoar quando falhar – pois, em algum momento, você vai. Nós somos seres humanos e erramos o tempo todo. Aprenda com os erros, mas não se prenda a eles, pois se você não se perdoar, você ficará eternamente em um círculo vicioso, que faz com que você constantemente se autossabote e seja infeliz, carregando um fardo que muitas vezes nem é seu.

É importante que, durante esse processo, você possa compreender melhor os sentimentos e emoções que possui, e a meditação é uma das ferramentas que auxilia nessa compreensão e que me ajudou nessa jornada. Há várias meditações de auto perdão disponíveis no YouTube, que são ótimas. Se você não tem o costume de meditar, ao menos tente por alguns minutos, pois a diferença que a meditação faz é enorme. Acolha e compreenda o que está sentindo, e sinta-se mais confiante no seu processo de auto perdão.

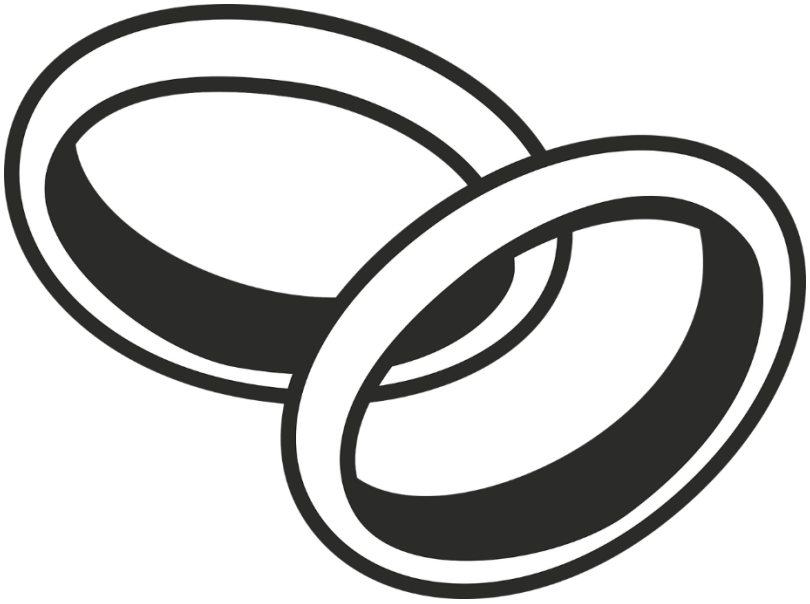
Entenda que cometer erros pelos quais se sente culpada ou envergonhada não faz de você uma pessoa ruim ou prejudica seu valor. Deixar ir e oferecer o perdão pode ajudar a impulsionar seus sentimentos de bem-estar e melhorar sua autoimagem.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Aprendi que se eu souber cuidar de mim, nunca vou implorar o amor de ninguém.” – Desconhecido

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

Relacionamentos



Sei que um relacionamento é a dois, mas aqui o foco será exclusivamente em você. Quero falar com você que está solteira e deseja um relacionamento; com você que está em um relacionamento, seja ele a distância ou morando juntos e com você que está sofrendo por amor. Como são situações diferentes, decidi separar esse capítulo em 3 para que fique um pouco mais claro. Mas, independentemente da sua situação, recomendo fortemente que leia os 3.

Para Quem Está Em Um Relacionamento

Antes de tudo, quero que saiba que a autorresponsabilidade também se inclui quando se trata do seu relacionamento ou da sua vida amorosa no geral. Então, se você não está satisfeita com seu relacionamento atualmente, você pode até culpar o outro, mas a culpa também é sua. Afinal, um relacionamento se constrói a dois.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Mas eu faço de tudo por ele e ele não me valoriza”. E você está aceitando ser desvalorizada, a culpa também é sua.

“Ele prefere os amigos e bebedeira do que eu”. E você está se permitindo estar com uma pessoa que te coloca em segunda ou até mesmo terceira opção e te troca por coisas fúteis, a culpa também é sua.

“Ele era ótimo, mas mudou comigo e está distante...”. E você já tentou conversar e explicar que isso te afeta? Qual foi a resposta dele? Ele realmente está disposto a melhorar pelo relacionamento de vocês? E como você vai reagir diante desta situação pensando no seu bem-estar?

A partir de agora, chega de reclamar e gastar energia tentando mudar o outro, até porque você não tem controle sobre as ações, pensamentos e atitudes da outra pessoa, é tudo sobre você. A forma como você reage, o que você aceita ou não, seus limites e até onde vale a pena se esforçar por alguém. É sobre você e seu bem-estar serem sempre a sua maior prioridade.

Você pode ser a mais linda e gostosa do mundo, a melhor companheira, pode dar um “chá bem dado” todo dia, pode ser a mãe do filho dele, se ele não tiver caráter e quiser te sacanear, ele vai. Não é sobre você, é sobre quem ele é!

“Mas é por isso que hoje em dia nada dura, é só surgir um probleminha ou uma fase ruim que as pessoas já pulam fora.”

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Entenda que uma fase ruim é completamente diferente de um relacionamento ruim. Uma fase ruim é um período negativo, uma determinada situação complicada, um problema que pode ser resolvido pelo casal, pois ambos estão dispostos a resolver.

Um relacionamento ruim é um relacionamento turbulento, onde vocês vivem brigando, onde aparentemente apenas um está disposto a fazer dar certo, onde existe falta de confiança, ciúmes possessivos, inseguranças, falta de respeito, controle excessivo, mentiras, dependência emocional, e outros diversos fatores que tornam um relacionamento péssimo e acabam com a saúde mental de qualquer um.



Por isso é de extrema importância identificar quando vocês estão num relacionamento ou numa fase ruim.

"Mas, casamento tem que ser eterno" sim, quando se está em um relacionamento agradável, onde você é feliz, faz o outro feliz e ambos vivem bem. Caso contrário, você pode se divorciar quantas vezes for necessário. Digo e repito quantas vezes precisar, seu bem-estar e sua saúde mental devem ser sempre sua prioridade.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Por isso também é de extrema importância você trabalhar a sua autoestima e amor-próprio, pois automaticamente você para de aceitar viver situações que desgastam você e sua saúde mental, por mais que seja doloroso partir.

Lembre-se de que você não é a mãe dele, sua luta sempre será em vão. Você nunca poderá mudá-lo por completo. Ele é quem é, e quanto mais você tenta modificá-lo, mais você se destrói e perde sua própria identidade.

E, obviamente, ele nunca vai te entender, pois não é nele que dói. Se você realmente precisa gastar sua energia ensinando ao outro como te respeitar, ou como ter postura dentro de um relacionamento, você mesma está se faltando com respeito.

Dar e Receber

Também acho importantíssimo falar sobre o dar e receber, afinal, relacionamento é uma troca contínua.

Certa vez, uma das minhas pacientes reclamou que o seu namorado não tinha o costume de fazer elogios e que isso a deixava triste. Em seguida, perguntei *"e você, costuma elogiá-lo quantas vezes por dia?"*, ela ficou um pouco sem jeito e respondeu com um *"ah... de vez em quando, sabe?"*. Ou seja, nunca ou quase nunca.

Em outro caso, meu paciente estava reclamando, dizendo que desde o nascimento do primeiro filho, a esposa não

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

costumava mais fazer os serviços domésticos, e que cozinhava poucas vezes por semana, que ele seria obrigado a pagar uma empregada e ter um gasto mensal a mais. Imediatamente perguntei: *"e o senhor? Costuma fazer os serviços domésticos e cozinhar? Ou pelo menos costumava ajudar a sua esposa antes do seu filho nascer?"* e ele disse que não, pois não sabia fazer nem um e nem outro, o que eu acredito ser uma tremenda desculpa esfarrapada. Pois, em pleno século XXI com internet em mãos 24 h por dia, só não aprende cozinhar e fazer serviços domésticos quem não quer, não é mesmo?

Ou seja, em ambos os casos, as pessoas estavam exigindo algo de seus parceiros que nem elas mesmas tinham o costume de fazer. Antes de exigir algo do outro, certifique-se de que você está fazendo ou dando isso primeiro. Às vezes a sua simples iniciativa já resolve tudo, como no primeiro caso em que a minha paciente tomou a iniciativa de elogiar e reconhecer as qualidades do namorado, e ele passou a retribuir automaticamente. Ou seja, ela não precisou pedir e nem forçar nada, apenas tomou a iniciativa.

Ou então, entre em um acordo com seu(sua) companheiro(a), onde ambos fazem 50%. Como no segundo, caso em que uma conversa dividindo as tarefas domésticas resolveu a situação e evitou um gasto a mais no fim do mês.

Por outro lado, existem pessoas que têm problemas em receber, seja uma gentileza, um presente, uma quantia em dinheiro ou um elogio. Isso acontece muitas vezes por conta do baixo merecimento. Essas pessoas, inconscientemente acreditam que não merecem receber e sentem vergonha ou medo de incomodar.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Pessoas que não sabem receber normalmente são boazinhas demais e querem abraçar o mundo com as pernas. E, quando encontram e principalmente se relacionam com alguém que só quer receber sem dar nada em troca, acabam carregando tudo nas costas. O equilíbrio entre o dar e receber é a chave do poder, se você tem problemas em receber, comece a aceitar, dizer mais *"sim, obrigada"* do que *"não, não precisa"*, não há problema e nem vergonha nenhuma em aceitar.

Como Identificar Um Relacionamento Abusivo

Você sabe exatamente o que é um relacionamento abusivo? Sabe como identificar se alguém próximo (ou até mesmo você) está em um? Estar em um relacionamento abusivo não significa, necessariamente, apanhar. Muitas vezes, a violência toma outras formas, como a violência sexual, psicológica e financeira.

Elas são muito mais sutis que a agressão física e por essa razão, são mais difíceis de identificar. Mas, infelizmente, isso não significa que a dor e a destruição sejam menos reais. E só para deixar claro, um relacionamento abusivo não precisa ser sinônimo de feminicídio para ter nossa atenção. O que acontece é que muitas pessoas acabam ficando nessas relações e sofrendo, sem conseguir entender e identificar o abuso que sofrem.

Um relacionamento abusivo pode acontecer com qualquer uma, ou qualquer um. A violência pode acontecer em

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

qualquer relação, hetero ou homossexual. Você pode ter vivido (ou estar vivendo) um relacionamento abusivo, mas nunca pensou por esse ângulo. Talvez veja pessoas próximas vivendo uma situação assim. Esses são alguns dos principais sinais de uma relação abusiva:

CONTROLE: O controle começa quando um começa a decidir o que o outro pode ou não fazer. Quais roupas vestir, onde pode e não pode ir, com quem pode e não pode conversar e em casos mais extremos, até que trabalhos a outra pessoa pode ou não ter.

EXCESSO DE CIÚMES: Desconfiança e excesso de ciúmes fazem parte de uma relação abusiva. É normal que uma pessoa sinta um certo receio de perder aquela que ama. Mas quando isso passa a virar argumento para controlar a tomada de decisão do outro, agressões, ofensas ou invasão de privacidade, torna-se um abuso.

CHANTAGEM E JOGOS EMOCIONAIS: A chantagem emocional é comum dentro de um relacionamento abusivo. O parceiro sempre joga a responsabilidade da culpa para o outro. Sendo assim, pretende através disso, que a pessoa se sinta mal com ela mesma e reconheça os erros, mesmo quando não existem. Então, podem ocorrer diversas manipulações, privações como de sexo e intimidade, ou até mesmo um afastamento em silêncio para que o outro faça aquilo que deseja. Muitos até mesmo usam os filhos do casal como ferramenta de chantagem, ao invés de se preocupar com o bem das crianças. Fique atenta para identificar esses elementos, pois podem muitas vezes ocorrer de forma extremamente sutil.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

AFASTAMENTO DE OUTRAS PESSOAS: As justificativas podem ser muitas... “Fulano é má influência”, “ciclano dá em cima de você”, “não gosto daquela pessoa”. O fato é que o abusador vai exigindo que a companheira se afaste das pessoas mais próximas, e algumas vezes, até mesmo dos familiares.

DESTRUIÇÃO DE AUTOESTIMA: A destruição da autoestima sempre começa com “críticas construtivas”, que vão se tornando cada vez mais comuns e pesadas. Sem perceber, a vítima vai perdendo a autoestima até o ponto de achar que é tão horrível que nenhuma outra pessoa vai amá-la caso essa relação termine.

CONTROLE FINANCEIRO: É muito comum nas relações abusivas que uma das pessoas controle todo o dinheiro do casal e, por isso, passe a controlar também as atividades da outra. Quando uma tem que pedir dinheiro para tudo, passa a existir espaço para que a outra pessoa negue e, dessa forma, decida o que o parceiro pode ou não fazer.

EXIGÊNCIA DE RELAÇÃO PESSOAL: O estupro dentro de relacionamentos não é raro. “Mas ela é minha namorada/esposa”: não adianta, se o sexo é forçado, é estupro! E isso nem sempre acontece de forma explícita. Não respeitar a vontade da outra pessoa, chantagear ou fazer ameaças para ter uma relação também são formas de abuso.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

AMEAÇAS: Muitas vezes as ameaças se tornam frequentes, seja de forma explícita ou indiretamente. Elas podem ser dos mais diferentes tipos: tirar o dinheiro, sumir com os filhos, agressões e até ameaças de morte. É de extrema importância se atentar, pois no caso das relações abusivas, as ameaças são o principal indício de que a violência física vai chegar a acontecer em algum momento.

AGRESSÃO E VIOLÊNCIA: Às vezes, ele começa com empurrões ou apertões e vai aumentando com o passar do tempo. É comum o agressor dizer que estava descontrolado. Promete que nunca mais fará aquilo de novo, faz juras de amor, declarações e diz que não consegue imaginar viver no mundo sem o outro. O arrependimento e as promessas são manipulações para manter o relacionamento. Violência é violência. É perigoso manter o convívio com alguém que agride o parceiro, tanto psicologicamente, como fisicamente. Em casos extremos, a violência chega ao ponto do assassinato. Quem vive ou já viveu um relacionamento abusivo precisa de ajuda.

A busca por um psicólogo auxilia na identificação e superação do problema. Também é possível encontrar apoio junto à Central de Atendimento à Mulher, que pode ser contatada através do telefone 180, ou em uma Delegacia da Mulher. E nunca, de forma alguma, ignore os sinais. Por mais que você o ame, é preciso se amar ainda mais e colocar a sua segurança em primeiro lugar. Ele não vai mudar como prometeu e talvez, daqui a dias, meses ou anos aconteça o pior... não pague para ver! Não permita que o medo seja seu guia e jamais tenha medo de procurar ajuda.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

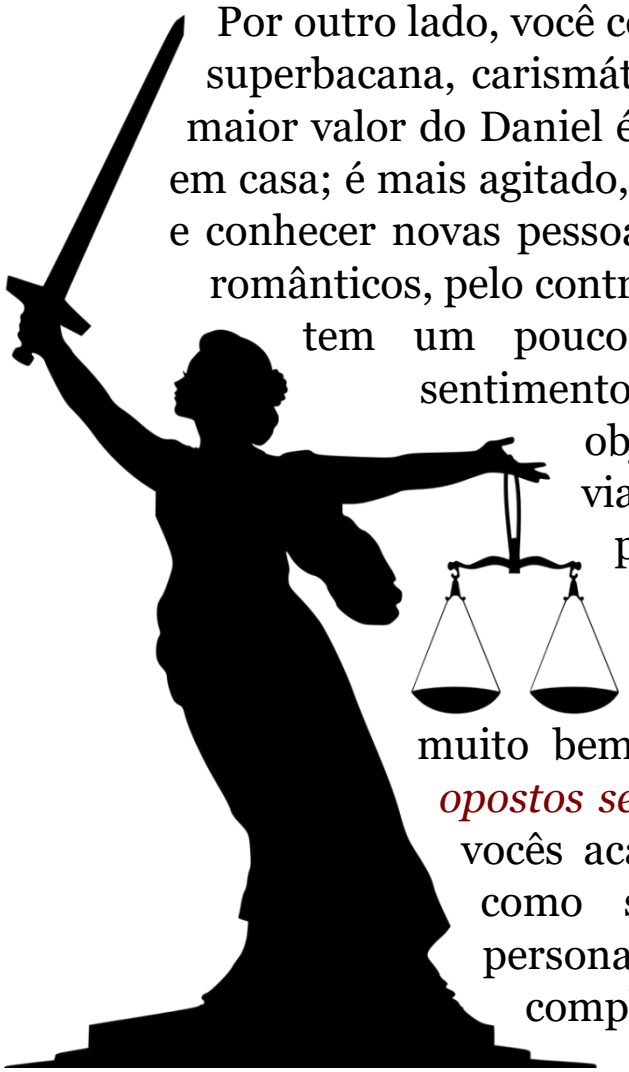
Para Quem Deseja Relacionamento

Se você ainda não está em um relacionamento, aproveite para fortalecer o seu relacionamento consigo mesma, através do autoconhecimento. É de extrema importância você saber o tipo de pessoa ideal para você, pois dessa forma você passa a ser mais seletiva, começa a agir mais pela razão e evita possíveis decepções futuras.

Quando eu digo sobre saber o tipo de pessoa ideal, não estou falando de classe social nem de aparência física, e sim de personalidade, objetivos e, principalmente, de valores.

Pois, por exemplo, suponhamos que o seu maior valor seja amor. Você é uma pessoa super-romântica, tranquila, que adora passar um tempo com as pessoas que ama; um pouco ciumenta, caseira, detesta lugares barulhentos e super movimentados e prefere muito mais ficar em casa com a pessoa amada, cozinhando e tomando um bom vinho. Seu objetivo é se formar na faculdade, trabalhar com o que ama e conquistar o sonho da casa própria com móveis planejados como sempre sonhou.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633



Por outro lado, você conhece o Daniel no Tinder: um cara superbacana, carismático e com um papo legal, porém o maior valor do Daniel é liberdade. Ele detesta ficar parado em casa; é mais agitado, ama viajar, sair aos fins de semana e conhecer novas pessoas e culturas. Ele é não é dos mais românticos, pelo contrário, ele não gosta muito de grude e tem um pouco de dificuldade de demonstrar sentimentos, quando gosta de alguém. O maior objetivo dele é empreender e viver viajando o mundo, conhecendo vários países diferentes, sem paradeiro.

A conversa entre vocês parece fluir muito bem e até rola um clima, afinal, *"os opostos se atraem, né?"* Porém, se por acaso vocês acabarem tendo um relacionamento, como seria na prática? Pessoas com personalidades, valores e objetivos completamente diferentes.

Eu já vi diversas pessoas desesperadas por um relacionamento, ao ponto de aceitarem o primeiro ser humano aparentemente legalzinho que aparecesse e se decepcionando depois.

E o pior é que, como se não bastasse namorar qualquer um que aparece, muitas ainda se casam em poucos meses com alguém que não conhecem a fundo. Um dia li uma frase que dizia: *"eu nunca vi ninguém morrer por demorar para se casar. Mas já vi muita gente morrer por casar mal"* e é totalmente verdade.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Uma mulher poderosa sempre é autossuficiente e, por mais que queira um relacionamento, ela é super seletiva, pois afinal, ela não está escolhendo uma cor de esmalte onde, se ela não gostar, é só tirar e pronto. Ela está escolhendo uma pessoa para seguir na jornada ao lado dela. Ela tem consciência do seu valor e sabe que estar com ela é um grande privilégio, e não é qualquer um que merece um cargo tão importante.

Para Quem Está Sofrendo Por Amor

O luto do término de um relacionamento precisa ser sentido, isso é fato. Mas ficar remoendo por muito tempo, stalkeando a vida do ex e se humilhando por ele já é um problema.



Normalmente, pessoas que sofrem pelo ex não estão necessariamente apegadas ao ex, acredite se quiser! Mas, sim, nos bons momentos que viveram no passado ou nos planos que criaram para o futuro que não foram realizados.

Tente identificar no que você está apegada afinal e ressignifique a história.
Se está apegada ao passado, lembre-se também dos motivos pelo qual vocês infelizmente não deram certo, e perceba que

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

foi melhor dessa forma. Agradeça pelos bons momentos, mas foque em deixar o passado no passado.

Se estiver apegada com os planos que fizeram para o futuro, rompa o laço. Comece a focar em você e faça os seus planos individuais. Faça uma lista das coisas que deseja alcançar, visualize você daqui 10, 15, 20 anos. E lembre-se de que toda essa dor é apenas uma fase e que existem bilhões de pessoas novas no mundo, que você pode conhecer.

Esse é o momento ideal para cuidar de si e se fortalecer, cuide do seu corpo e da sua alma, fortaleça o seu espiritual, seja lá no que você acredite, mas todos nós temos algo ou alguém que recorremos quando precisamos de força. Se você não tiver, busque um.

Procure passar mais tempo com sua família e amigos, conheça lugares novos, faça uma viagem, um novo curso, aprenda um novo idioma, mas procure manter a sua mente ocupada de alguma forma. Isso evita ficar remoendo o término.

Não corra atrás de alguém que vive muito bem sem você. Afinal, de que adianta correr atrás de pessoas que não vão te levar a lugar nenhum? E se ele realmente tiver interesse, ele sabe onde te encontrar, não é mesmo? Valorize quem te dá valor. Invista em quem investe em você.

Se necessário, procure ajuda profissional, tenho certeza de que te fará muito bem. Lembre-se de que a rainha do Egito investia nela mesma, como podia na época, é claro, e muito

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

provavelmente não existia terapia (infelizmente). Terapia é um investimento em você, você é o seu bem mais precioso.

Não Faça Joguinhos

Eu sei que muitas mulheres realmente acreditam que ficar fazendo joguinhos emocionais vai trazer a pessoa amada de volta, ou vai fazê-lo te valorizar, cair aos seus pés e "blá, blá, blá". Mas, vou deixar uma coisa bem clara: se você precisa ficar fazendo joguinhos e artimanhas para ter o amor da sua vida do seu lado, sinto lhe informar, mas ele não é o amor da sua vida!

Leia isso quantas vezes for necessário. Fica bem claro quando uma pessoa te quer na vida dela e quando não quer, só pela forma que ela te trata e pela prioridade que te dá. Se ele realmente quisesse estar com você, ele estaria. Se ele realmente quisesse te valorizar, ele te valorizaria, sem joguinhos.

Você não precisa de jogos, indiretas, técnicas mirabolantes nem nada disso. Quanto mais você tentar fazer joguinhos, mais você se frustra, humilha-se e se perde. O que você precisa é cuidar de si. Mude para melhor, e logo você vai ver. Ele vai te mandar mensagem, vai ver que você está bem. E detalhe, quem realmente está bem não fica postando *story*, tentando chamar atenção do outro, mostrando o quanto está ótima, muito pelo contrário... Isso é ridículo e qualquer pessoa que ver vai perceber que você chora no banho, quem está bem simplesmente vive bem e pronto.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Ele vai te mandar mensagem quando perceber que não tem mais aquela mulher bobinha sempre disponível para ele pintar e bordar, quando estiver carente. Ele vai te mandar mensagem quando você realmente começar a se valorizar, e aí, meu amor, a escolha vai ser sua. Mas, eu espero do fundo do meu coração que você sempre escolha estar bem do que voltar para o que um dia te fez mal.

Você merece um relacionamento em que você olhe para a pessoa e respire aliviada por ser um amor tranquilo, recíproco e verdadeiro, que não te traga nenhuma insegurança sobre si mesma ou sobre o outro.



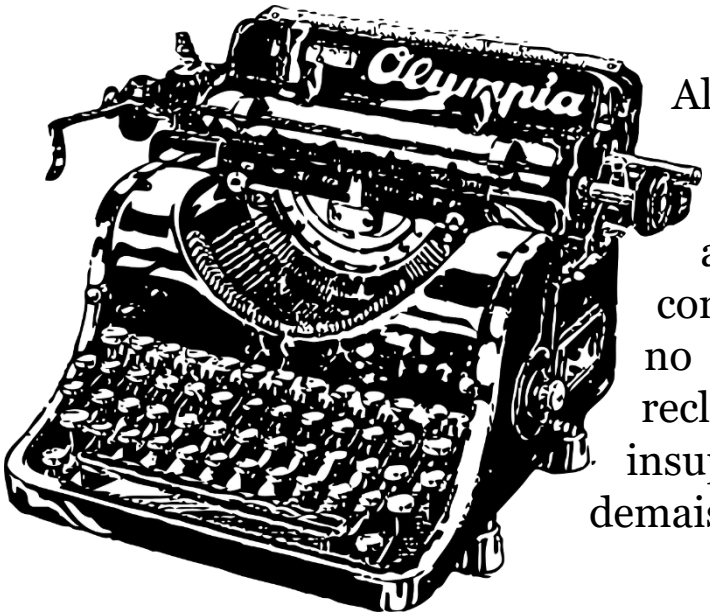
Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Se você está procurando por aquela pessoa que vai mudar sua vida, dê uma olhada no espelho.” - Desconhecido.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Vida Profissional

Talvez você esteja feliz com o seu trabalho atual, ou não. Mas, independente do que você está vivendo atualmente, tudo é uma fase e depende única e exclusivamente de você passar para uma fase ainda melhor. Porém, ainda assim, seja grata pelo trabalho que tem e pelo dinheiro que ganha (eu disse grata, não satisfeita).



Algumas pessoas, mesmo não estando felizes no trabalho, muitas vezes acabam se acomodando e se conformando com ele. Muitas passam 10, 20 anos no mesmo emprego ruim, reclamando do salário, do patrão insuportável, porém, acomodadas demais para tentar algo novo.

Se você se encontra insatisfeita no seu atual trabalho, chega de comodismo. Tudo bem passar algum tempo em um emprego razoável ou agarrar a primeira oportunidade quando se está desempregada. Mas, é importante sempre ter um plano de vida, objetivos e se planejar para trabalhar com algo que ama.

Você nunca vai ver uma mulher poderosa acomodada. Quando trabalhei com Elisa, lembro-me de que ela tinha vários planos e sonhos, e o que me admirava era sua dedicação. Ela trabalhava durante o dia e estudava à noite, estava sempre em movimento, muito focada, aprendendo e evoluindo.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

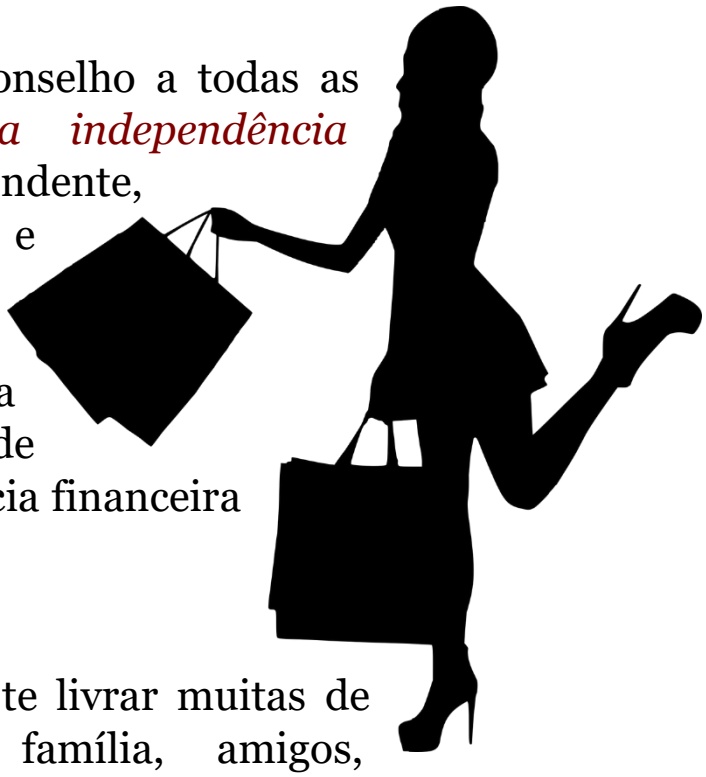
Cleópatra não era diferente, era extremamente inteligente. Falava vários idiomas, estudava as ciências ocultas do Egito e vivia entre médicos e filósofos. Conhecimento nunca era demais para ela. A rainha não parava enquanto não atingisse determinado objetivo.

Mas, tenha em mente que cada pessoa tem o seu tempo e que você também merece descansar às vezes, afinal você não é uma máquina. E está tudo bem em entrar na faculdade aos 18 ou aos 50 anos; está tudo bem em prestar concurso aos 30 anos ou mais; está tudo bem mudar os planos quantas vezes for necessário, até você realmente se encontrar. Respeite o seu processo e não deixe a sua idade te limitar. Mas, por favor, não se acomode. Estude muito e busque a vida que você realmente deseja e merece.

O conhecimento pode te levar muito longe e ajuda a aumentar ainda mais a sua autoestima e poder pessoal. Você pode chegar aonde quiser, pode dominar o mundo. Tudo depende única e exclusivamente de você. Você merece (e pode) muito mais!

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Seja Independente



Se eu pudesse dar um único conselho a todas as mulheres, seria *"busque sua independência financeira"*. Se você já é independente, ótimo! Crie novos planos e objetivos para subir ainda mais na sua vida profissional. Agora, se você já é maior de idade e ainda depende financeiramente de alguém, busque sua independência financeira imediatamente.

A independência financeira vai te livrar muitas de situações ruins, seja com família, amigos, relacionamentos e o que for. Se você não estiver se sentindo confortável, se te faltarem com respeito ou qualquer coisa do tipo, você pode simplesmente pegar suas coisas e sair, pois não depende de ninguém para se manter.

Já atendi milhares de mulheres que tinham um relacionamento péssimo, mas continuavam casadas por depender financeiramente do marido. Na maioria dos casos, essa situação ocorria porque era mais cômodo continuar casada, infeliz e aguentando tudo que é tipo de coisa, do que procurar um trabalho, ter seu próprio dinheiro e ser livre.

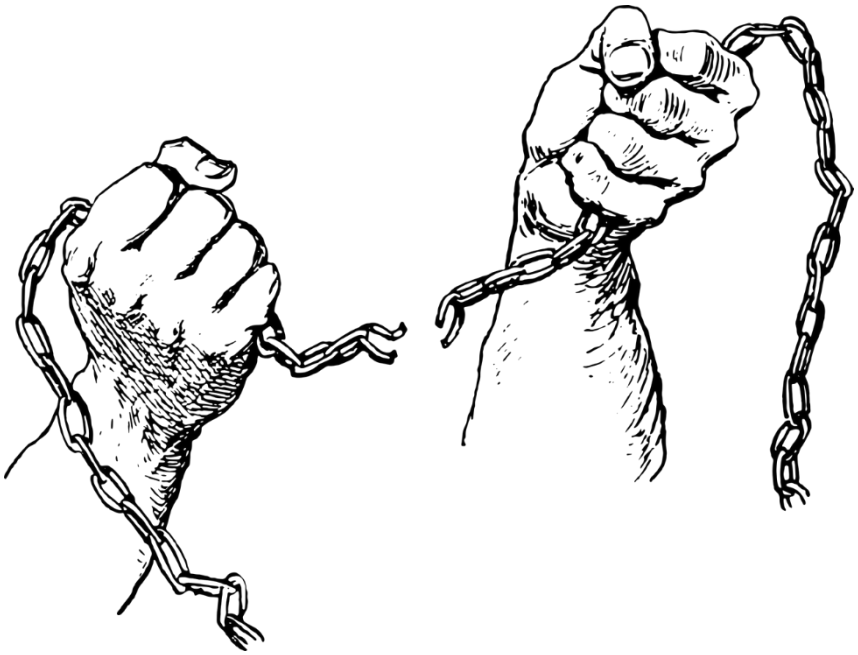
Sei que, em alguns casos, realmente não tem jeito e a pessoa não pode trabalhar, e está tudo bem. Mas, se possível, se você

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

tem condições de trabalhar e ir atrás do seu dinheiro, por favor, busque a sua independência financeira.

Sei que muitas pessoas moram em cidades pequenas, no interior e em regiões onde é realmente muito difícil conseguir um trabalho, mas não deixe isso te limitar. Hoje em dia, tendo acesso à internet, é tudo muito mais fácil. Você pode trabalhar online como freelancer, montar o seu próprio negócio, encontrar um trabalho home office, entre diversas coisas que pode fazer.

Sem contar que também pode fazer cursos online e trabalhar fazendo unhas, cabelos, sobrancelhas, marmitas, bolos e doces, artesanato, cosméticos naturais, entre diversas coisas. O importante é você tentar e estar sempre em movimento fazendo o melhor por si mesma e pelo seu futuro.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Exercício

Faça uma lista de coisas que você pode fazer para conquistar a sua independência financeira. Liste coisas que você gosta e que não gosta, liste tudo que vier em mente e que pode te gerar uma renda (de forma legal, é claro). O fato de você listar tudo que pode fazer te dá uma visão muito mais ampla de novas oportunidades, já que muitas vezes ficamos presos em apenas conseguir um emprego de carteira assinada.

Depois, pegue um por um dos trabalhos da lista e pesquise sobre eles.

Exemplo: Como se tornar designer de unhas, valores de cursos de designer de unhas, quanto uma designer de unhas pode ganhar em média etc.

Separe os trabalhos que estiverem mais dentro da sua realidade e que você possa começar o mais breve possível. Lembrando que, não é porque você vai começar a trabalhar, vendendo doces e bolos, por exemplo, que você vai trabalhar com isso pelo resto da vida. Isso é apenas um trampolim que vai te dar o impulso necessário para desenvolver a sua renda e futuramente, conquistar seus sonhos e objetivos reais, e ir atrás do seu propósito.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Descobrindo O Seu Porquê

Para você conseguir de fato alcançar o que deseja, é imprescindível que você tenha muito bem definido o seu "porquê", pois é ele que vai te levar até o seu objetivo e que vai te dar forças para correr atrás, quando você estiver com vontade de chutar o pau da barraca e jogar tudo para o ar nos dias ruins.

Para ter uma maior clareza, reflita e responda às seguintes perguntas:

Por que você levanta da cama todos os dias?

Por que você faz o que faz?

Qual é o seu principal objetivo?

Quais benefícios isso vai trazer?

Onde você se vê daqui a 5 anos?

É importante que o seu "porquê" seja extremamente forte e que seja por você, não pelos outros. Tudo bem se você deseja ajudar as pessoas, sua família, amigos, necessitados ou quem quer que seja. Mas, o que você deseja para você? Esse deve ser o seu principal porquê.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Após saber o seu porquê e ter os seus planos e metas bem definidos, pergunte a si mesma: quem eu preciso ser para poder viver a vida dos meus sonhos? Como eu devo agir? Quais devem ser os meus hábitos?

Pegue papel e caneta e faça uma lista com todas essas informações. Quanto mais detalhes, melhor. Depois é só entrar em ação, obviamente você não vai mudar por completo, da noite para o dia. Insira esses novos hábitos na sua rotina aos poucos, mas insira. E, quando desanimar, não se esqueça da técnica de fazer a egípcia, ela pode ser utilizada nas mais diversas situações.



Licensed to Charlene Santo de Souza - charlenesouza00@gmail.com - 186.170.207.37 - HP 1541107988

“Algumas mulheres escolhem seguir os homens. Outras escolhem seguir seus sonhos. Se você está se perguntando em qual direção seguir, lembre-se de que sua carreira jamais acordará de manhã e dirá que não te ama mais.” – Lady Gaga

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

Seja Estrategista



Se tem uma coisa que Cleópatra sabia era ser uma excelente estrategista. Uma pessoa estrategista é aquela que desenvolve planejamentos para chegar aos seus objetivos. Para isso, ela analisa todo o cenário e o relaciona com os recursos que tem em mãos, a fim de utilizá-los da melhor maneira possível.

Além de ser algo muito interessante para ser aplicado na sua vida profissional, acredito fortemente que devemos ser estrategistas na vida, de uma forma geral. Independente da sua atual profissão, da sua idade, do seu relacionamento e da sua realidade. Ser uma pessoa estrategista pode te abrir novas portas. Os benefícios de adotar essa postura vêm em forma de maior produtividade, organização, da adoção de hábitos positivos e de uma mentalidade de sucesso.

Ser estrategista é estar sempre à frente, calculando todo o trajeto e pensando nas consequências. É plantar hoje, sabendo exatamente o que, como e o quanto você vai colher amanhã. E quando você adquire essa mentalidade estratégica, minha querida, ninguém te para!

Falando em estratégia, lembro-me de quando Elisa saiu da empresa em que trabalhávamos, onde ela ganhava um ótimo

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

salário em um cargo desejado por muitos, para trabalhar em uma cafeteria, servindo cafezinho na mesa dos clientes. Na época ninguém entendeu nada e foi um verdadeiro choque quando a viram de avental, limpando as mesas da cafeteria, muitos a criticavam e a chamavam de burra, sem noção e daí para pior... Afinal, por que diabos ela deixaria um ótimo emprego para ganhar 4 vezes menos, trabalhando por mais horas?

Ela não deu satisfação a ninguém, seguiu calada e continuou nesse emprego por mais ou menos um ano. Assim que saiu, abriu a sua própria cafeteria e deu tão certo que hoje já tem mais de 40 lojas espalhadas por aí.



De burra Elisa não tinha nada, a troca de um emprego para outro foi pura estratégia. Ela tinha o plano de abrir uma cafeteria, e para isso, nada melhor do que trabalhar em uma para saber exatamente como funcionava. Ela passou um ano ganhando bem menos do que ganhava no antigo emprego, mas em troca ela ganhou aprendizado e experiência o suficiente para abrir o seu próprio negócio, que lhe proporcionou liberdade financeira e um outro patamar de vida. Consegue perceber o poder de ser uma pessoa estrategista? Você começa a pensar fora da caixinha e consegue encontrar oportunidades onde ninguém mais vê.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

O mesmo acontece quando se trata de relacionamentos. Se você busca um relacionamento sério com uma pessoa que seja tranquila e que não beba álcool, por exemplo, dificilmente vai encontrar uma pessoa assim numa balada, não é mesmo?

Uma das minhas pacientes estava solteira há anos, e assim que desenvolveu uma mentalidade estratégica, aplicou em sua vida amorosa, pois estava em busca de um relacionamento. Ela sabia exatamente o tipo de homem que se encaixava com o perfil dela, era muito observadora e prestava atenção em cada detalhe, na forma como eles falavam, nas intenções de cada um... E, só pelas redes sociais, ela conseguia diversas informações, que deixava mais claro se aquele era realmente o tipo de homem ideal para ela, ou não.

Ela também sabia onde marcar o primeiro encontro para que fosse um encontro agradável. Sabia o que vestir e como se comportar. E se, por alguma razão ela percebesse que aquela pessoa não era o que ela estava buscando, logo já saia fora. Afinal, ela não queria um "lance qualquer", ela buscava um relacionamento de verdade. E foi dessa forma que ela evitou diversas decepções amorosas e que conheceu o atual marido dela, onde eles têm um relacionamento tão bom, feliz e saudável, que é extremamente raro terem um desentendimento.

Agora reflita: e se ela não tivesse sido estratégica na escolha do seu parceiro? E se ela continuasse simplesmente agindo pela emoção, dando confiança para qualquer rostinho bonito

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

e papo legal que aparecesse? Quantas decepções a mais ela teria até encontrar o “homem ideal”, que se encaixasse com ela?

Da mesma forma que uma outra paciente só queria “curtir” e buscava uma amizade colorida. Muitas vezes saía com pessoas aparentemente legais, mas que, na verdade eram dependentes emocionalmente e ficavam no pé dela, ligando e mandando mensagem, causando um grande desconforto, pois ela não queria nada sério no momento. Pessoas opostas, com objetivos e mentes diferentes, ambos se decepcionando por olhar somente o externo e não terem estratégia.



Talvez você já tenha passado por alguma dessas situações, ou até mesmo esteja vivendo isso até hoje. Decepcionando-se, simplesmente por não se conhecer, não saber o que quer e não ser uma boa estrategista.

E como desenvolver essa mentalidade estratégica, afinal? Isso é algo bem relativo, alguns praticamente já nascem assim, enquanto outros têm uma certa dificuldade para enxergar além, e desenvolver um planejamento. Ser estrategista é uma habilidade que pode ser desenvolvida, só depende de você querer mudar a sua mentalidade.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Aqui vão algumas dicas para você se tornar uma estrategista de sucesso, assim como Cleópatra:

TENHA CLAREZA SOBRE O QUE VOCÊ DESEJA:

Para que as suas estratégias sejam realmente eficazes, é fundamental que saiba exatamente o que deseja realizar. E é importante que esses objetivos sejam genuínos e correspondam ao que está em seu interior, porque esse será o seu maior combustível para que se dedique ao processo e, assim, possa utilizar todas as ferramentas que possui ao seu favor.

PROCURE OBTER MAIS APRENDIZADO:

Quanto mais conhecimento tiver, mais eficazes poderão ser as suas estratégias. Portanto, esteja sempre aberta para aprender coisas novas, com qualquer pessoa e em qualquer lugar. Muitas vezes, algo que aprendeu em uma conversa com um amigo ou assistindo a um filme, por exemplo, pode te inspirar a pensar em algo para resolver uma situação no trabalho, mesmo que não tenha uma relação direta. Quanto maior for a sua bagagem de conhecimento, mais ferramentas terá para usar sempre que necessário.

PENSE SEMPRE À FRENTE:

Ser uma boa estrategista envolve estar atenta a tudo ao redor, considerando detalhes mínimos, que poderiam passar despercebidos por qualquer outra pessoa. Essa percepção aguçada irá permitir que pense à frente e antecipe informações valiosas, tanto para aproveitar melhor as oportunidades que surgirem, quanto para evitar falhas. Contudo, é importante ter em mente que isso não será uma garantia de que não irá nunca cometer erros, mas sim que

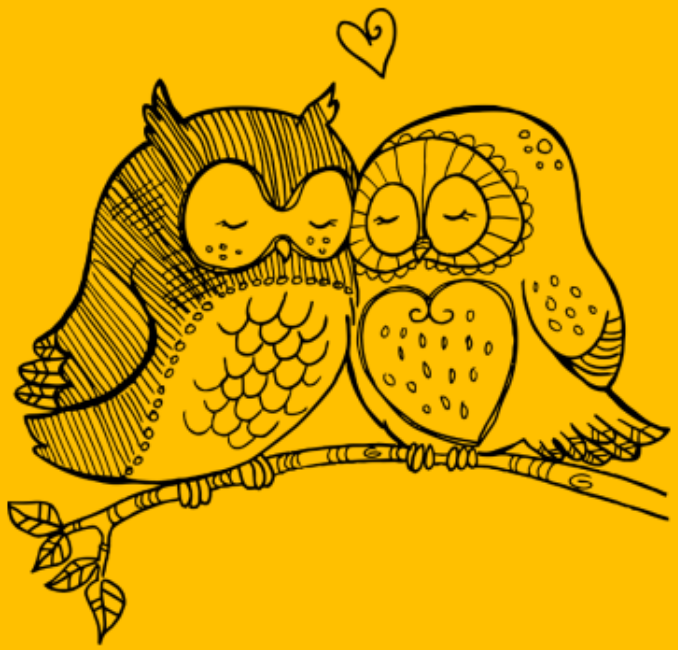
Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

eles serão minimizados e que, se ocorrerem, serão utilizados como aprendizado.

PARTA PARA AÇÃO:

Não adianta observar, planejar e calcular se não partir para a ação. Ser uma boa estrategista também é aceitar novos desafios, sabendo que você pode e vai muito além. Se faz sentido para você e te trará benefícios, siga o plano. Mesmo que você seja extremamente julgada e criticada quando seguir o caminho contrário da manada, assim como Elisa foi. É o que eu sempre digo, prego que se destaca leva martelada. E está tudo bem! Apenas siga fazendo o que faz sentido para você.

E o meu conselho para você é: comece aos poucos, mas comece. Não queira bolar um plano gigantesco para dominar o mundo da noite para o dia, pois é óbvio que não vai dar certo. Para adquirir uma nova habilidade, é necessário treinamento. Treine seu cérebro para pensar de forma estratégica com pequenas ações no dia a dia, observe mais, defina seus objetivos no geral – sejam grandes ou pequenos – tenha uma agenda e planeje o seu dia de forma estratégica para melhor proveito do seu tempo.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Emocional

É de extrema importância que você conheça e saiba lidar com as suas emoções, inteligência emocional faz uma diferença gigantesca em nossas vidas. Dominar sua inteligência emocional significa ser capaz de perceber suas emoções e saber nomeá-las, entendendo seus gatilhos, para então desenvolver formas de lidar com elas.

Uma pessoa que não sabe lidar e controlar suas próprias emoções, torna-se alguém facilmente manipulável. É como se você fosse uma máquina cheia de botões, onde as pessoas sabem que, se apertarem um determinado botão, você vai sentir tal emoção e provavelmente agir de tal forma.

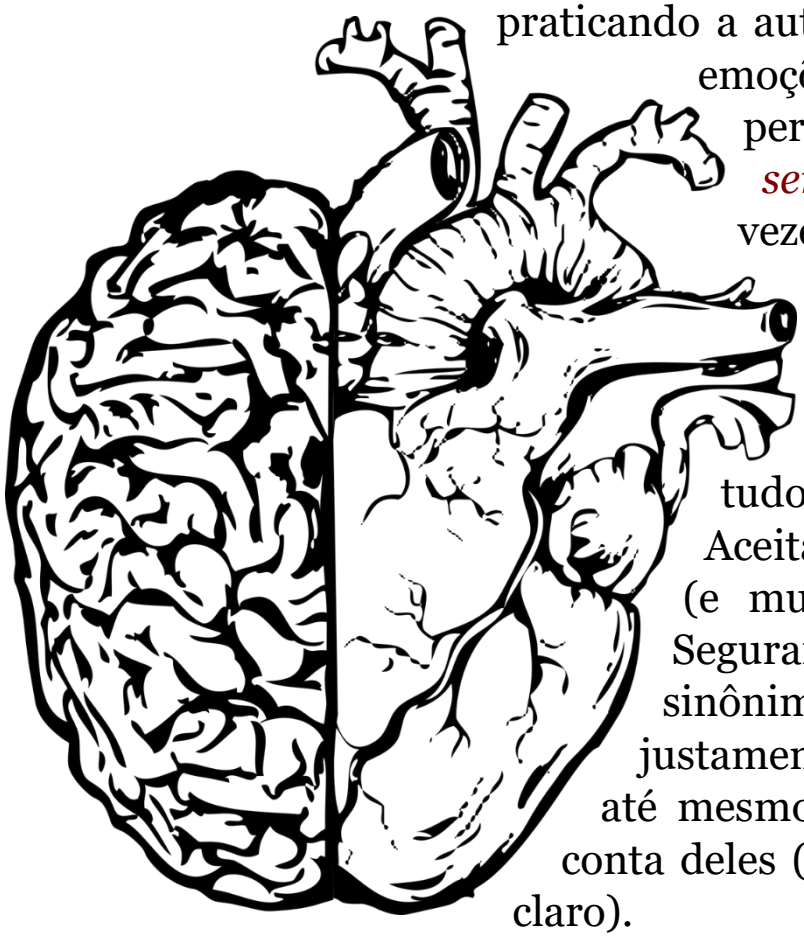
Mais uma razão para você investir em autoconhecimento. Qual é a relação de autoconhecimento e inteligência emocional? Para começar a entender, é importante saber que a inteligência emocional tem quatro pilares:

- Perceber as emoções
- Raciocinar a partir do que dizem as emoções
- Entender o real significado das emoções
- Gerenciá-las

Ter um bom nível de autoconhecimento ajuda a interpretar as próprias emoções, entender o que elas de fato querem dizer, fazer conexões com outros traços da sua personalidade e por fim, gerenciá-las da melhor forma.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Uma das melhores formas de compreender suas emoções é praticando a auto-observação, perceber as emoções chegando e se perguntar: *"o que eu estou sentindo agora?"* várias vezes ao dia, nomeando todas as suas emoções. Permita-se entrar em contato com o momento presente e sentir absolutamente tudo, mesmo que seja ruim. Aceitar emoções significa chorar (e muito) de vez em quando. Segurar as lágrimas não é sinônimo de ser forte, ser forte é justamente aceitar os problemas e até mesmo ser capaz de chorar por conta deles (sem cair na vitimização, é claro).



Outra boa maneira de identificar suas emoções e ainda praticar o autoconhecimento é ter um diário. Sei que parece coisa de adolescente, mas não é. Escreva em um diário sobre o seu dia, suas emoções naquele dia e seus aprendizados. Através de um diário você consegue se observar e se analisar de forma muito mais detalhada.

Saber lidar com as emoções acaba transformando todas as áreas da sua vida, quanto mais você aceita a diversidade de emoções em sua vida, mais consegue se relacionar com os outros e desenvolver empatia. Isso se chama maturidade

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

emocional, e é uma ferramenta que permite perceber quando alguém está chateado ou passando por um momento ruim.

Em discussões, sempre existem as pessoas que se mantêm firmes em seus pontos de vista até o outro ceder, e existem aquelas que confiam tanto na própria opinião e são tão seguras de si, que simplesmente não gastam energia tentando convencer ninguém.

Pessoas que desenvolvem inteligência emocional também sabem reconhecer seus próprios erros e se desculpam quando necessário. Todos nós erramos em algum momento. A chave é reconhecer e saber admitir isso. Ser uma mulher poderosa e autoconfiante não significa ser uma pessoa orgulhosa e ignorante, é sempre bom frisar isso, pois muitas pessoas acabam se confundido.

A capacidade de concordar ou compreender quando cometemos um erro ou fracassamos e a capacidade de corrigi-los é importante para criar segurança emocional. Quanto mais você faz as pazes com seus erros, mais você segue em frente e evolui.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

“Uma mulher madura não teme desafios e comanda o seu próprio destino!” - Desconhecido

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

Mulher x Menina

O próximo tema abordado aqui não é papo de psicólogo, coaching, jovem místico, zen e nem nada disso. É um assunto delicado, porém muito importante e indispensável nessa sua jornada de despertar o seu poder. Se você realmente deseja mergulhar nesse processo, é importante que absorva e compreenda com carinho todas as informações passadas neste livro.

Bom, todos nós carregamos a nossa criança interior: um ser cheio de imaginação, com um olhar doce e ingênuo, que vê a vida de forma mais simples e plena. A nossa criança interior também carrega dores da infância e necessidades que não foram 100% supridas no passado.

A maneira como uma pessoa funciona, sua personalidade e seus parâmetros na vida adulta está extremamente relacionada com os primeiros anos da infância. Uma criança que vive numa família problemática, por exemplo, mesmo que a criança não perceba, ela vai trazer consequências sérias a respeito desta vivência.



Muitas crianças não receberam atenção e carinho suficiente dos pais ou dos cuidadores de um modo geral; ou cresceram com pais extremamente autoritários; ou até mesmo com pais

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

superprotetores. Tudo isso reflete no seu “eu adulto”. Uma criança que tem todas essas experiências acaba vivendo internamente sentimentos de desamparo, rejeição, abandono, decepção, raiva e insegurança com ela mesma. Muitas vezes, percebe-se como inferior às outras crianças ou às outras pessoas. E essas feridas emocionais, se não cuidadas, acompanharão ela por toda a sua vida.

É importante frisar que os pais não são culpados por tudo isso, os pais fizeram o que eles puderam e, provavelmente, se eles não deram muito do que a criança precisava é porque eles não tinham para dar. Provavelmente, eles também tiveram uma infância complicada, não é nada fácil ser pai e mãe.

Porém, existem pessoas que ficam fixadas nessa fase da vida. É como se a criança interior tomasse conta. Essas pessoas tendem a ser carentes daquilo que não tiveram, muitas vezes, esperando que o outro venha a suprir o que lhe faltou na infância, o que muitas vezes se torna uma dependência emocional. Essa pessoa fica buscando alguém que preencha aquele vazio, que sare essa dor, mas a criança acabou tendo uma visão negativa de si mesma. Ela fica procurando pela vida afora um companheiro ou uma companheira que tenha uma visão positiva a respeito dela, muitas vezes buscando aprovação do outro.



Muitas pessoas que vivem na criança interior também têm dificuldades de lidar com o

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

dinheiro. Muitas são consumistas, vivem endividadas, procrastinam muito, algumas nem gostam de trabalhar.

Elas têm dificuldade de lidar com as responsabilidades e compromissos do dia a dia, pois, afinal, a criança só quer brincar e se divertir. Na vida adulta, torna-se uma pessoa que só quer o prazer, sem precisar de esforço. A criança não sabe manter o equilíbrio entre o dar e receber, ela apenas recebe e acredita que o mundo lhe deve algo. É o que eu costumo chamar de menininha x mulher.

Se você tem problemas com sua criança interior, é de extrema importância que você ressignifique a sua criança para que o seu eu adulto tome o controle da sua vida, para que você possa sair da menininha e renascer como mulher. E a única pessoa capaz de resgatar a sua criança interior é você mesma, pois você é a única pessoa que conhece suas feridas internas. É como se você pudesse pegar essa criança no colo, para que ela receba tudo aquilo que ela não recebeu quando era pequena e, com isso, curar essa dor.

Existem grupos de apoio que podem ajudar, terapia individual, muitos livros e vídeos. Você pode ir lentamente se conhecendo e usando os seus melhores recursos para resgatar essa criança.

Uma criança sempre vai ser e agir como criança, somente a mulher adulta tem o poder interior e a força feminina. Consegue imaginar Cleópatra sentada em seu trono agindo como uma criança? Óbvio que não.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

Cleópatra comandava um império, era extremamente sábia e estratégica. Você pode não comandar o Egito, mas pode comandar a sua empresa, ou ser uma das melhores profissionais da sua área e construir o seu império. A questão é: apenas uma mulher adulta tem poder suficiente para isso. Consegue compreender a importância de ressignificar a criança?

Hábitos e Atitudes Para Sair da Bolha e Despertar o Seu Grande Poder

1- Comece um diário: Já falei sobre isso nos capítulos anteriores, mas é bom relembrar. Escrever sobre seus sentimentos e sobre esta experiência pode te ajudar a entender quais são os seus maiores obstáculos.

2- Abrace-se: Coloque seus braços ao seu redor. Foque no momento presente, sinta o seu cheiro e se faça carinho. Não dependa dos outros para se sentir abraçada e confortada.

3- Tenha uma rotina pela manhã: Começar o seu dia com uma rotina alinhada é uma forma de se estressar menos, ser mais organizada e, por isso, trazer mais paz para os seus dias.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

4- Dê mais risada: Seja conversando com um amigo ou assistindo um vídeo engraçado no YouTube. Aproveite o poder de uma boa risada.

5- Medite: Já falei sobre os benefícios da meditação aqui. Meditar pode parecer um saco no começo, mas quando vira um hábito, ajuda você a se conhecer melhor e a promover a sensação de paz e calma.



6- Cuide da sua alimentação: Cuidar da sua alimentação é um ato de amor-próprio e autocuidado. Chega de viver comendo uma pizza aqui, um hambúrguer ali, uma caixa de chocolates lá, porque "você merece". Claro que também não é necessário cortar tudo isso e mudar radicalmente a sua alimentação, mas entenda que *o que você realmente merece* é um corpo saudável.

7- Faça algo que te assusta: O que mais te dá medo nesse mundo? Faça uma lista das coisas que você nunca faria nesse mundo, porque o medo está te impedindo e vá riscando uma a uma. Essa é a melhor forma de se sentir mais viva e estourar de vez essa bolha que te limita.

8- Trabalhe sua postura: Pode parecer besteira, mas uma boa postura é capaz de mudar a forma como você enxerga a si mesma. Ter uma boa postura passa uma imagem de mulher poderosa.

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633

9- Aprenda algo novo: Pode ser um novo idioma, uma nova habilidade, tocar algum instrumento, ou qualquer coisa que tenha interesse. Lembre-se de investir em si mesma.

10- Escreva uma carta de amor para si mesma: Você provavelmente já deve ter escrito uma carta para alguém, seja uma carta de amor ou uma normal. Mas uma carta para si mesma é algo inusitado, não é? Conte para si mesma o quanto você se admira, o quanto se ama e o quanto quer uma vida melhor para si... exponha os seus sentimentos mais profundos, sem medo ou vergonha. Também é legal você guardar essa carta para ler quando estiver tendo um dia ruim, para se lembrar do quanto você é especial e incrível.



charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - 154116796848633

“Sou Rainha da Minha Vida. Decretos, leis, caminhos e ordens, quem decide isso: Eu.” - Tereza de Jesus

Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP1541167968486633

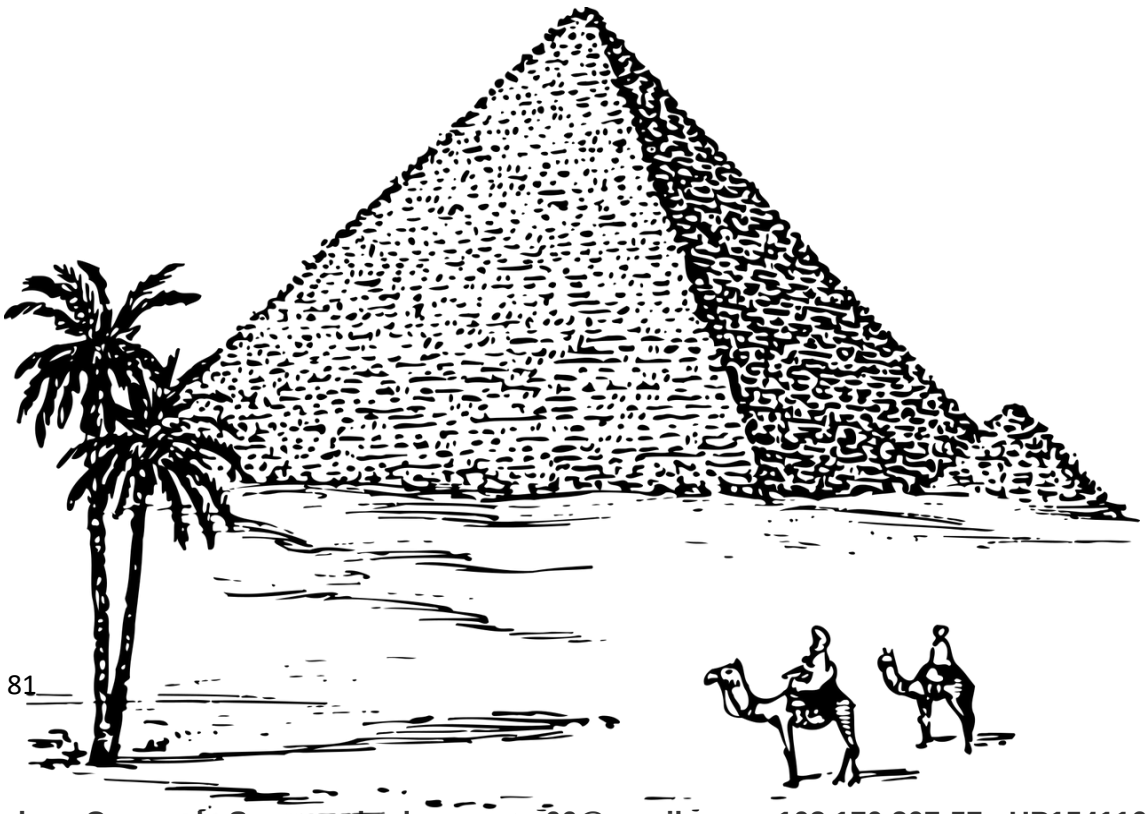
Conclusão

Só depende de você agora!

Eu realmente torço para que tudo que foi lido até aqui, tenha feito sentido para você. Torço para que você tenha conseguido se encontrar e que a sua busca por autoconhecimento não pare por aqui.

Torço ainda mais para que você realmente se comprometa com a sua mudança e com o despertar do seu poder interior. Despertar o seu poder é uma decisão única e exclusivamente sua e que muda por completo a sua vida, a partir do momento em que você entra em ação.

Chega de viver na mesmice, chega de aceitar migalhas, chega de se sentir inferior. Toda força necessária já está dentro de você, sempre esteve. Você é a rainha da sua vida, então viva como tal e assuma o controle.



Licensed to Charlene Carmo de Souza - charlenesouza66@gmail.com - 103.170.207-57 - HP154116796848633