

CHEGA DE DESCULPAS!
VOCÊ PODE TER
SUCESSO AGORA

by Cíntia Roberti



APRESENTAÇÃO

Cíntia Roberti é coach e especialista em comunicação. Proprietária da Mindset Comunicação e Treinamentos, desenvolveu o projeto Protagonismo Feminino, que utiliza ferramentas de coaching para conduzir as mulheres a uma jornada de autoconhecimento e amor-próprio.

Formada em Comunicação Social pelo Instituto Metodista de Ensino e Pós-graduada pela Faculdade de Comunicação Social Casper Líbero, atua na área de comunicação há mais de 20 anos.

Realizou trabalhos por jornais, revistas, assessorias de imprensa e de comunicação, além de ministrar cursos e palestras.

Pós-graduada em didática, possui vários treinamentos nas áreas de inteligência emocional, tendo recentemente concluído o curso de Eneagrama da Personalidade. É Life e Líder Coach, Analista Comportamental e Consultora. Palestrante na área de comunicação, didática do Ensino e Motivacionais.

Esse e-book é fruto de um de seus trabalhos, o Workshop Ame-se Mais e Seja Feliz, que foi compartilhado gratuitamente na internet no ano de 2019. O objetivo desse material é dar dicas para a autorresponsabilidade e para a realização pessoal.

Esperamos que você, mulher, fique mais leve e mais focada em atingir seus objetivos. O propósito desse material é abrir uma porta para que você entenda melhor como funciona o autoconhecimento e utilize as ferramentas do coaching.

Cíntia Roberti é mãe, esposa, dona de casa e profissional, o que a faz entender o universo feminino, as dores, as dificuldades de conciliar o trabalho profissional com os cuidados com a família e a sobrecarga emocional.

Imagine poder conhecer e usar ferramentas de desenvolvimento pessoal para ter uma vida mais leve e mais feliz?

Vamos lá!

A MINHA HISTÓRIA



OLÁ

MULHER MARAVILHOSA!

Parabéns pela decisão de ler esse e-book. Se você chegou até aqui é porque quer evoluir, se conhecer melhor e encontrar um caminho de mais leveza e realização.

Toda vez que abrimos uma janela para o conhecimento, aprendemos coisas boas ou até mesmo relembramos algo que é importante, mas estamos deixando passar.

Espero que você entre de cabeça nesse mundo do autoconhecimento. Ele é vasto e muito rico para a sua vida!! Eu entrei nele há muitos anos e nunca mais sai.

Vou contar um pouquinho da minha história, de como eu cheguei até aqui...



Eu tenho 44 anos, nasci na Zona Leste de São Paulo, no bairro da Vila Matilde. Sou a filha mais velha de quatro filhos. Sempre tive uma mãe bem dedicada à família.

Ela trabalhou somente no início do casamento, mas depois pausou a sua vida profissional para poder cuidar dos filhos e da casa.



Minha mãe engravidou de mim com 18 anos, ou seja, para ela foi um momento muito desafiador.

A vida dela estava no auge, jovem, entrando no mercado de trabalho, aí vem um bebê.

Neste momento, ela teve que fazer uma escolha. Meus avós a apoiaram muito e não obrigaram a casar, mas ela e meu pai decidiram formar uma família e assim o fizeram. Estão até hoje juntos, com oito netos.

Hoje são sócios e trabalham juntos, pois minha mãe conseguiu fazer uma faculdade. São grandes modelos de superação!

POR QUE?

“

Por que eu estou contando isso? Porque a referência feminina que eu tive foi a minha mãe, que abriu mão de sua vida profissional para cuidar da família. Meu pai sempre estava à frente de tudo e trabalhava para manter-se como provedor da família. Essa é a minha referência.

Só que quando eu cresci, queria ir para o caminho oposto a tudo isso. Na verdade, pensei em ser astronauta, queria viajar o mundo e depois decidi ser jornalista.

Ou seja, queria qualquer coisa, menos rotina. O jornalista, como todo mundo sabe, trabalha muito, então desde os meus 19 anos, já na área como estagiária em um jornal de bairro, sempre trabalhei muito, sem horário fixo.

Comecei a namorar com o meu marido muito cedo, foram seis anos de namoro.

Depois desse tempo, casamos e mudamos de cidade.

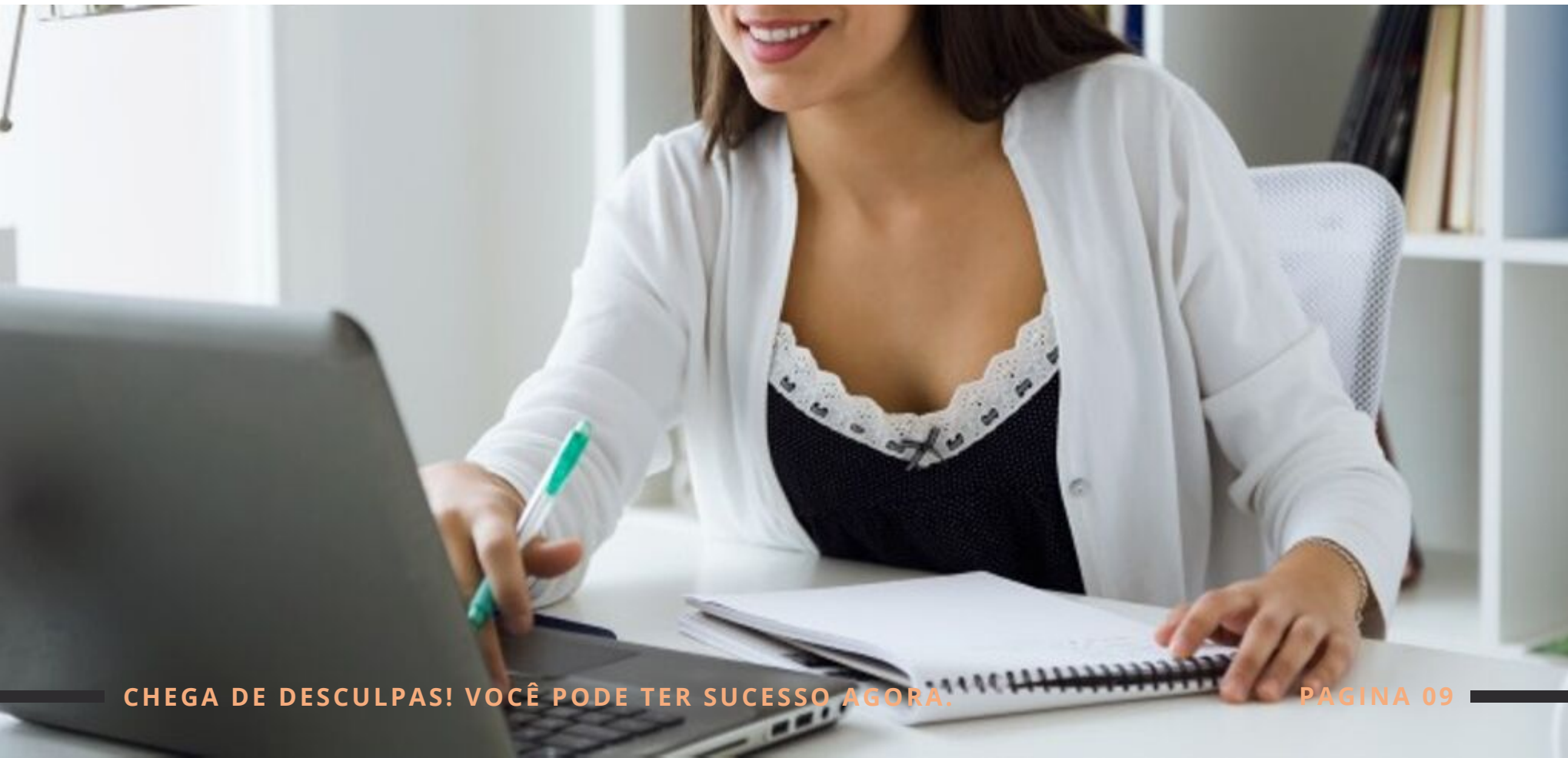
Vimos morar em São José dos Campos, onde vivo atualmente, apesar de ter me mudado duas vezes e voltado.



Quando cheguei em São José dos Campos, recém-casada, estava desempregada, mas rapidamente achei colocação profissional. Entrei naquela rotina alucinante, trabalhando 12 horas por dia, não tinha sossego! Até que um belo dia eu refleti: poxa, se eu quiser ser mãe, como é que eu vou fazer?

Olha lá aquela crença da minha infância! Como é que eu vou trabalhar e ser mãe? Nessa época, recebi um prêmio do jornal onde trabalhava e fui para a Amazônia.

Naquele paraíso eu refleti muito sobre a minha vida bem maluca e quando retornei pedi demissão, já pensando em engravidar. Foi quando veio o meu primeiro filho e eu me dediquei a ele.





Comecei então a trabalhar como autônoma e, desde esse momento, em que nasce meu primeiro filho, deixei um pouco de lado meu profissional para focar na educação, na criação do meu filho.

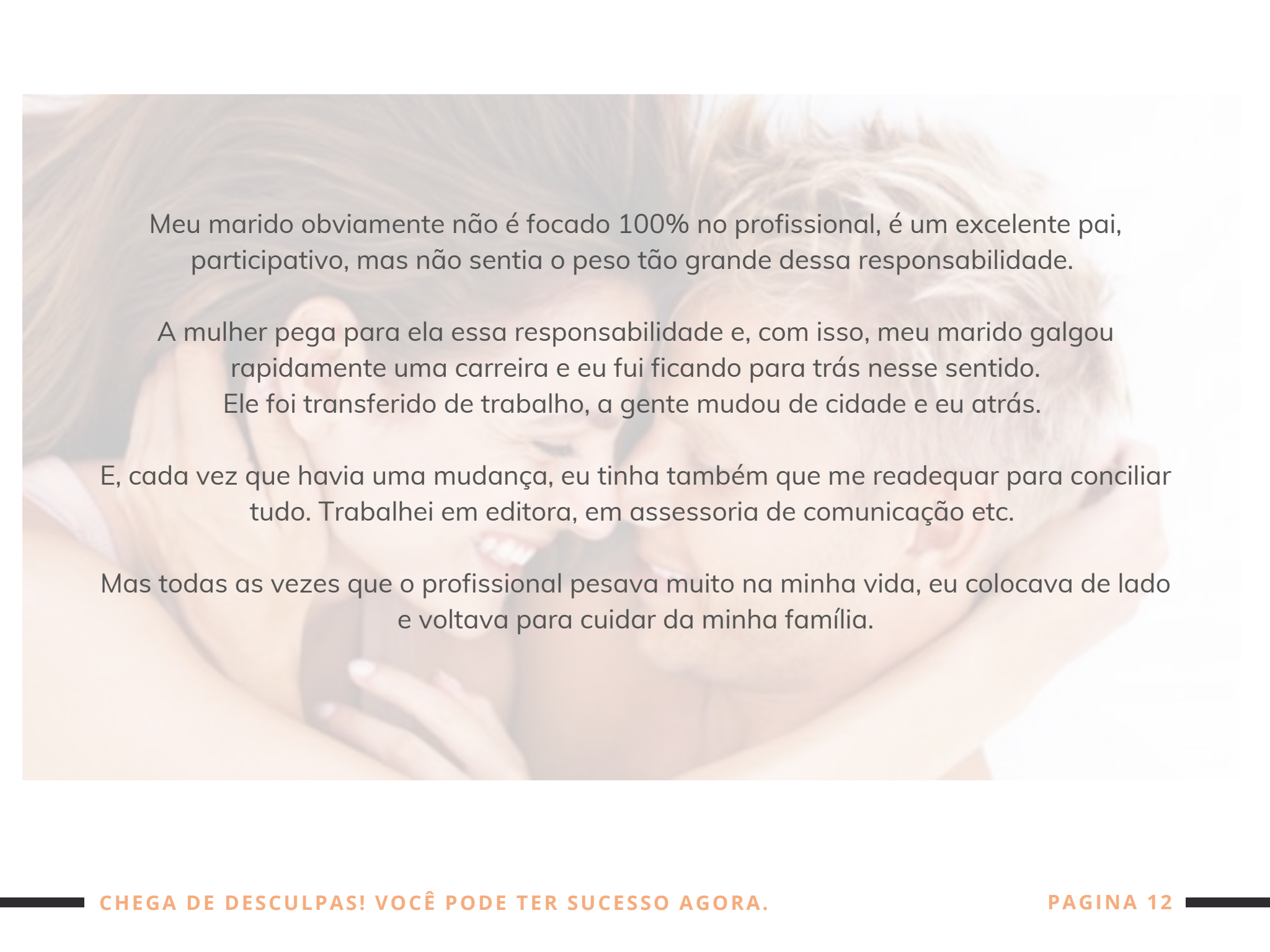
Depois de dois anos e nove meses veio minha segunda filha e eu continuava conciliando o trabalho como autônoma, sempre priorizando o cuidado com os meus filhos e a família.

Até que eu percebi, quando minha segunda filha já estava crescendo, que eu poderia voltar ao mercado de trabalho.

Ela tinha um pouco mais de um ano, quando eu fui trabalhar em uma empresa.

Onde eu quero chegar com tudo isso? Eu sempre pesei muito esse lado da maternidade versus o lado profissional. Sempre me cobrei demais, porque eu tinha aquela referência da infância.

Eu tive essa base, senti a importância de ter uma mãe que realmente cuidou dos filhos, do jeito que na época era considerado o ideal, mas eu não encontrava um equilíbrio.



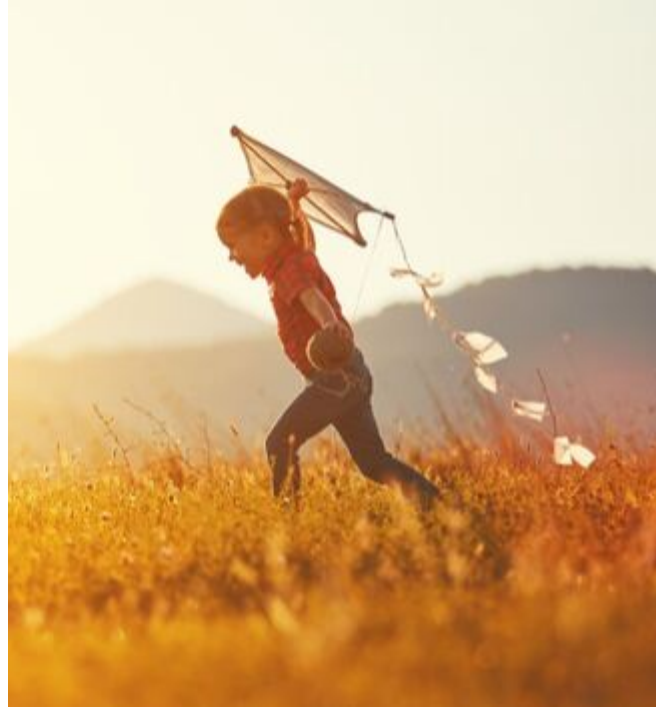
Meu marido obviamente não é focado 100% no profissional, é um excelente pai, participativo, mas não sentia o peso tão grande dessa responsabilidade.

A mulher pega para ela essa responsabilidade e, com isso, meu marido galgou rapidamente uma carreira e eu fui ficando para trás nesse sentido. Ele foi transferido de trabalho, a gente mudou de cidade e eu atrás.

E, cada vez que havia uma mudança, eu tinha também que me readequar para conciliar tudo. Trabalhei em editora, em assessoria de comunicação etc.

Mas todas as vezes que o profissional pesava muito na minha vida, eu colocava de lado e voltava para cuidar da minha família.

Eu achava que isso não me incomodava, porque isso era natural, que era assim que eu tinha que fazer. Só que, com o tempo, eu fui ficando uma pessoa amarga, estranha e não tão amorosa com os meus filhos.



O trabalho me traz muita alegria e prazer, tanto quanto estar com os meus filhos.



Eu tenho um espírito muito livre, gosto de ter contato com outras pessoas, de conhecer gente nova.



Eu entendo hoje que eu precisava de um equilíbrio, mas não sabia como na época! Quando voltamos para São José dos Campos, depois de cinco anos fora, eu pensei: agora eu vou voltar a focar na minha carreira, meus filhos já estão grandes.

Eu estava perto dos meus 40 anos, quando uma pessoa, para quem havia trabalhado, me convidou para gerenciar a empresa dela.

Eu fiquei muito animada! O salário era excepcional, uma oportunidade de voltar ao mercado, mas voltar lá em cima, em uma posição muito interessante.

Aí ela falou uma única coisa: que eu não poderia estar grávida. Dei risada! Minha segunda filha estava com nove anos, o mais velho com 11 e não tinha possibilidade de engravidar novamente!


Contei para o meu marido e ele chegou em casa com um teste de gravidez. Acho que ele sabia que tinha culpa no cartório (rs)!

Mesmo contrariada, já que minha menstruação nem estava atrasada, fiz o teste. Apareceu um risquinho escuro e um outro bem fraquinho.

Olhei e joguei fora. Ele, não satisfeito, pegou a bula e leu que mesmo que o segundo risco fosse fraco, já era positivo.

Como assim????





Perdi o chão e, claro, achei que o teste estava errado. Antes que me julguem por não ter evitado a gravidez, preciso abrir um parênteses aqui.

Antes de voltar a São José dos Campos, eu e meu marido estávamos tentando o terceiro filho. Foram dois anos de tentativas sem sucesso.

Havia pouco mais de um mês que eu decidira evitar novamente, quando fiz esse teste aí que acabei de contar.

Nessa noite eu não dormi e meu marido virou para o lado, felizão e roncou. Ele ia ser pai de novo, mas eu era a mulher que queria voltar para o mercado de trabalho, que estava com esperança de que iria se estabilizar profissionalmente.

Fiquei tão descrente que refiz o teste de gravidez mais duas vezes e ainda pedi exame de sangue para o meu médico.

A ficha só caiu quando a secretária dele ligou e me disse:



Parabéns
Mamãe!

Bom, tive que lidar com tudo isso, ligar para a pessoa, recusar o trabalho e aceitar uma gravidez, de início com muita resistência, confesso!

E é bom que a gente confesse certos sentimentos que não gostamos de ter. Eu não gostei de ser essa pessoa naquele momento, mas é a pessoa que eu fui, não aceitava com alegria a gravidez e levei uns dois meses para digerir a ideia.

Eu ainda estava relutante e no dia que eu fui fazer o primeiro ultrassom, vi que tinha de fato uma criança ali. Eu tinha medo da gravidez com idade avançada, passavam coisas ruins na minha cabeça.

E foi nesse processo da gravidez da Letícia, a minha filha caçula, que iniciei meu processo de coaching, para entender o que estava passando na minha cabeça, para ter esperança e fazer um planejamento, pensando como seria a minha vida dali para frente.

Eu tive a sorte de pegar uma escola de coaching EAD (online). Estava grávida e os filhos para cuidar, a rotina muito corrida, e então fazer em casa foi muito bom.

O coaching me ajudou muito! A Line Coaching, por onde me formei, fica em Florianópolis e eu aqui em São José dos Campos fiz um processo de coaching.

Por isso tenho imensa gratidão ao Clailton Luiz, fundador da Line!



Nesse processo espetacular, eu fui me descobrindo. O coaching revela o seu lado mais luminoso e o seu lado mais escuro, ele mostra realmente onde estão as feridas abertas, o que você não corrigiu, não cicatrizou na sua vida e que muitas vezes está te impedindo de crescer.

Quando eu falo evoluir, estou falando de forma global, holística. Por isso é Life Coaching, Coaching de vida, para visualizar todas as arestas da sua vida, para que você possa realmente adequá-las.

Foi isso que aconteceu comigo, eu tive que ver uma Cíntia bem feia para entender que a bonita estava escondidinha, presa, amarrada em um monte de coisa que alimentava. Tive momentos dolorosos, mas tive outros muito felizes no meu processo e me descobri um outro ser humano, criei um projeto de vida.



O que eu não esperava aconteceu! Eu sempre focada nesse lado da comunicação, do jornalismo. Eu gostava de dar palestra, já gostava de dar aulas, mas eu nunca me imaginei atuando como coach.

A partir do meu processo, eu percebi que tinha um potencial para isso, fui estudar e aí me certifiquei como Coach e Analista Comportamental.

E atendendo mulheres, em minhas sessões de Coaching, percebi que somos um universo bem peculiar.

E as minhas coachees, em nossas conversas, diziam que eu devia divulgar essas ferramentas para as pessoas, compartilhar com mais mulheres. Isso foi amadurecendo e montei uma imersão presencial em grupo que chamei de:

Protagonismo Feminino: A Síndrome da Mulher Maravilha.

Realizei esse encontro com alguns grupos de mulheres e o retorno foi muito positivo, com histórias maravilhosas.

A partir daí, conheci a Kátia Giovaneli, uma grande parceira, e encaramos o desafio de levar o Protagonismo para o online.

E estamos seguindo nessa jornada espetacular, hoje com a colaboração de excelentes profissionais, que também embarcaram nesse sonho com a gente.

Realmente busco cumprir a minha missão de vida de transformar positivamente a vida das pessoas.
Minhas ideias vão se fortalecendo e ganhando o apoio de muitas pessoas.




Montei minha empresa, meu marido é meu sócio. Ele também não é mais CLT e está empreendendo em outros negócios.

Nossa vida mudou completamente, cada dia conseguimos ter mais coragem e mais convicção em nosso potencial.

Nossos filhos crescem lindos e eu consigo hoje, sem culpas, conciliar trabalho e os cuidados com eles e com a casa. Porém, não busco mais a perfeição.

Aceito os desafios e vejo que cada dia posso ser mais forte apesar das dificuldades, que todas nós temos que encarar diariamente.



A photograph of three children jumping joyfully in a field. The child in the center is a girl with dark hair, wearing a pink shirt and white pants. To her left is a boy with blonde hair, wearing a green shirt and grey pants. To her right is a boy with dark hair, wearing a light blue shirt and green pants. They are all in mid-air, with their arms raised and faces lit up with joy. The background is a soft-focus field of yellow and green flowers.

Minha filha caçula está com quase 5 anos e não atrapalhou de maneira alguma o meu processo de evolução profissional.

Os meus filhos nunca me atrapalharam, eu é que culpava eles por isso. Todos se tornaram mais colaborativos em casa, mas quem precisou mudar para que tudo isso acontecesse fui eu.

Precisei evoluir e me desafiar para que tudo isso acontecesse.

**Porque protagonismo é assumir a responsabilidade pela sua felicidade!
O que eu espero que você consiga fazer a partir de hoje!**

Abraço no coração!

O UNIVERSO FEMININO

A mulher passou por grandes processos de mudança. Se pensarmos nas nossas bisavós e tataravós, qual era o papel que exerciam?

Na sociedade fomos ganhando uma dimensão, um espaço muito significativo. Mas tem um detalhe, que me atrapalhava, a gente acumula função e para ter o que o homem tem, se sobrecarrega, faz tudo o que já fazia e acrescenta mais e mais, porque a mulher, tanto profissionalmente quanto no âmbito familiar, parece que está sempre tendo que provar para o outro que é capaz, que é forte e que pode.

E nessa de provar para o outro, ela esquece muitas vezes dela, de se cuidar, de se amar mais.

Por isso eu criei o projeto

Protagonismo Feminino:

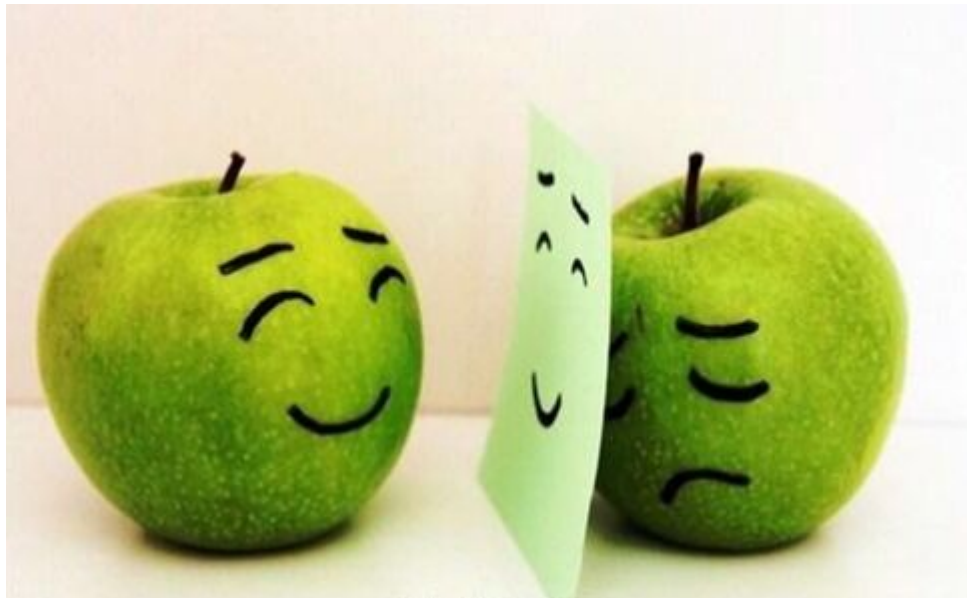
A Síndrome da Mulher Maravilha.

Porque a gente adota essa síndrome de mulher maravilha: nada me abala, eu sou poderosa, eu dou conta de tudo. Não! A gente não dá conta de tudo. Também temos nossos momentos de fraqueza, de solidão, de tristeza e então precisamos admitir também quando estamos frágeis e precisamos de ajuda, precisamos até saber pedir ajuda. Precisamos saber falar o não para as pessoas e dividir as tarefas com quem está ao nosso redor: filhos, marido, parentes e amigos. Porque acumulamos funções e isso nos deixa sobrecarregadas. Deixamos de ser criativas, de ser organizadas, objetivas e ficamos enfraquecidas emocionalmente.

Hoje entendo que, na época da gravidez da minha terceira filha, eu já vinha acumulando insatisfações pessoais, sem exteriorizar como eu me sentia para as pessoas que me amavam, fingindo que aceitava tudo, para não ter o conflito.

Muitas vezes eu tinha rompantes de estresse, vivia com dores na coluna, dor de cabeça, mas eu não me impunha, eu não colocava para as pessoas os meus sentimentos, o que eu esperava e não compartilhava os meus projetos.

Se você está assim, deixo uma dica: por favor, compartilhe os seus projetos com as pessoas que você ama, diga para elas o quanto de dedicação você quer colocar nisso, qual é a expectativa que você tem, o que você espera.



Mesmo quando eu me tornei coach, não foi fácil para a minha família entender minha transição profissional. Quando a gente muda de profissão, de função ou de trabalho, leva um tempo para ter retorno daquilo e as pessoas não aceitam esse tempo.

Você investe no estudo, em coisas que não trazem financeiramente um retorno, então, de início, pode sofrer muita resistência.

Meu marido me apoia demais, mas ele também fez o processo de coaching dele, para que pudéssemos amadurecer juntos.

Se você tem um propósito, mantenha-se firme, não ceda, porque a culpa nunca será do outro, mas sempre sua, porque quando não coloca sua vontade, deixa o outro na zona de conforto.

Mas se você demonstra firmeza, dividi seus objetivos com as pessoas que te amam e pede colaboração delas, tudo muda, porque você cria um time, uma equipe em torno de um sonho, de um objetivo, que deixa até de ser só seu, quando bem compartilhado.



NÃO
à violência
contra as
Mulheres

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Infelizmente algumas coisas ainda precisam melhorar para as mulheres. Um problema que as mulheres ainda vivenciam com muita frequência é a violência.

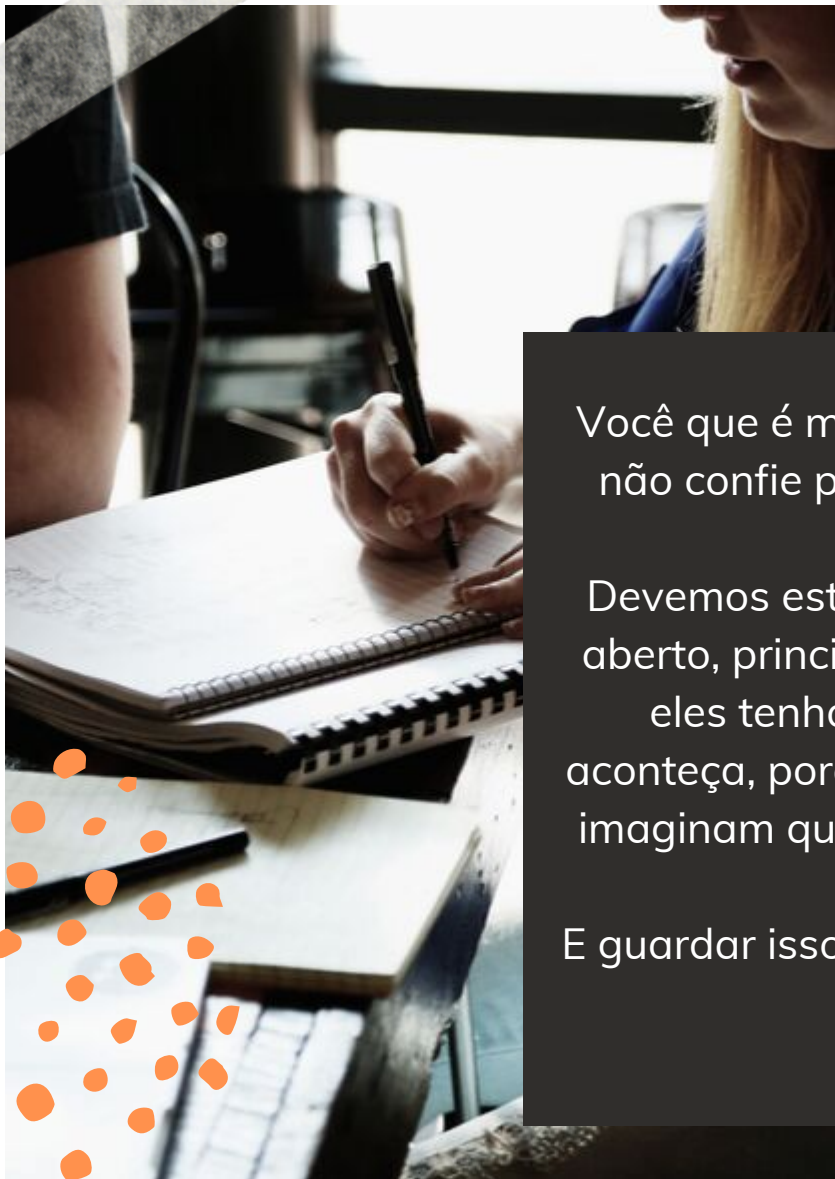
Muitas vezes é a única maneira que o homem encontra para subjugar.

Por exemplo, quando não estão felizes, eles esmurram o volante do carro, gritam, ameaçam, levantam a voz e alguns, infelizmente, agredem fisicamente.

Tive conhecidas que sofriam abusos em casa, agressões verbais e até físicas, mas não queriam denunciar. Livre arbítrio. Muitas têm medo de sofrer ainda mais por contar a alguém. Só a pessoa pode se libertar. Muitas mulheres se submetem a coisas absurdas por causa de estabilidade financeira, por medo de perder os filhos, por não quererem ser julgadas pela família ou pelos amigos, enfim...

Mas conheço mulheres que conseguiram! Não é fácil, mas tudo é uma questão do que realmente vale a pena. Porque hoje você está viva, mas amanhã você pode estar morta e aí sim seus filhos vão ficar sem apoio. Se você vive um caso de agressão, assédio ou estupro, não fique quieta. Pelo menos conte para alguém, desabafe, não guarde isso só para você.

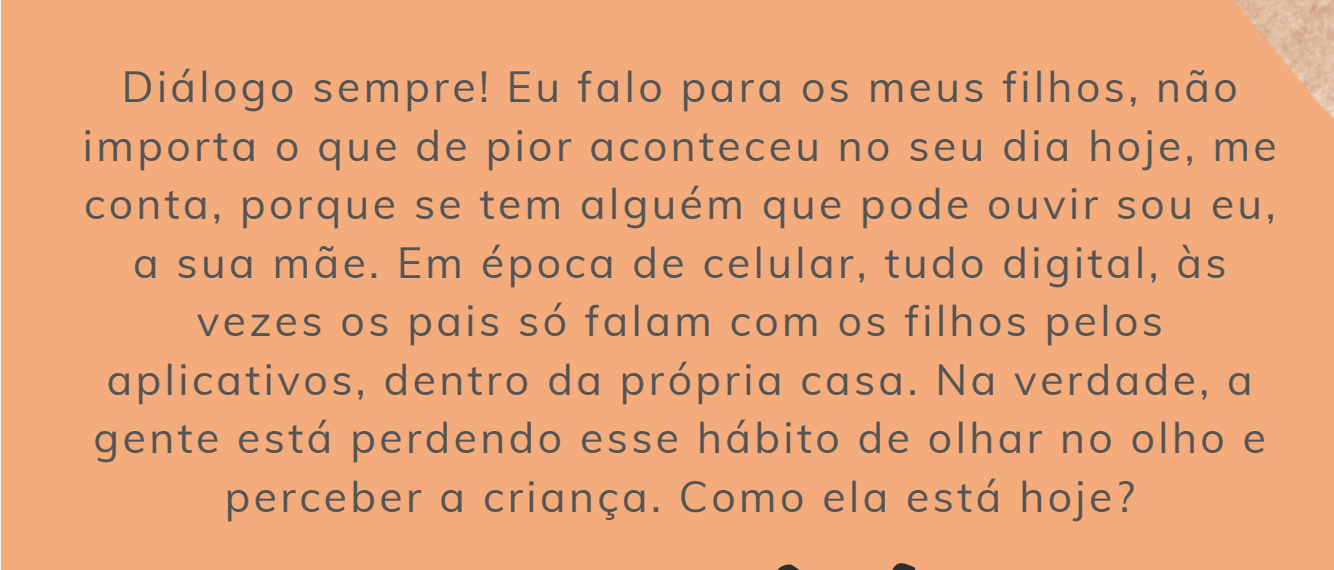
Nos atendimentos como coach, eu descobri que a maior parte das mulheres já passou por algum tipo de violência, inclusive na infância. Eu fiquei muito triste quando essas mulheres, que eu considero espetaculares, tiveram que me contar que sofreram algum tipo de violência na infância, física ou moral, principalmente sexual, de parentes e amigos dos pais, pessoas de confiança da família.



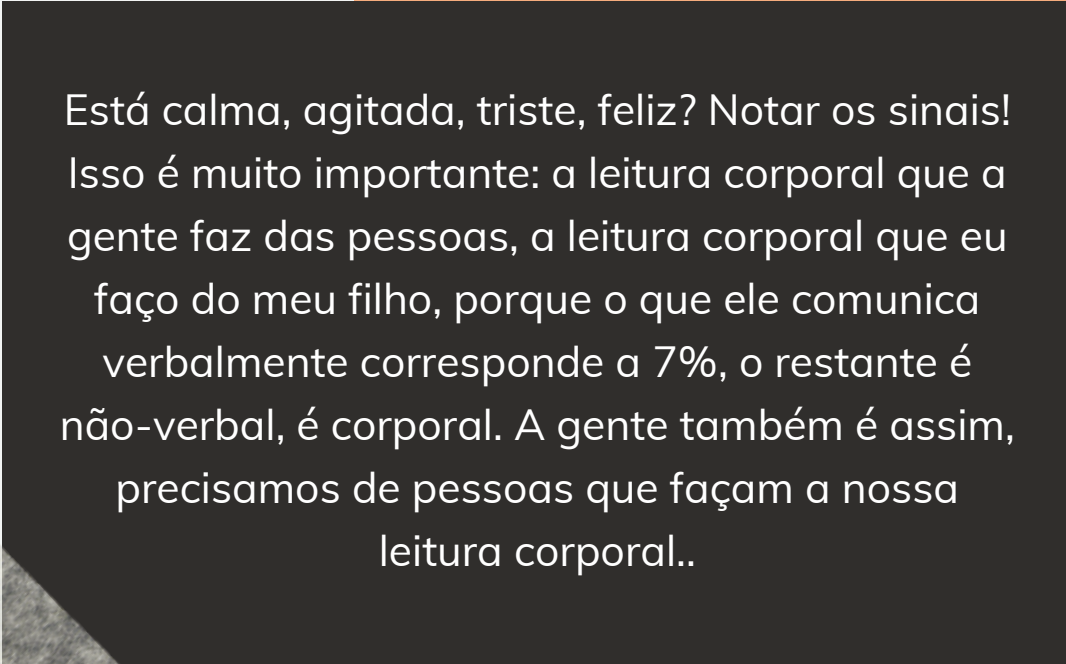
Você que é mãe, tia ou avó, fique alerta, não descuide, não confie plenamente em ninguém, seja homem ou mulher.

Devemos estar atentas a tudo e ter um diálogo muito aberto, principalmente com os nossos filhos, para que eles tenham essa liberdade de nos contar caso aconteça, porque os pais dessas minhas coachees nem imaginam que as filhas passaram por essas situações tão delicadas.

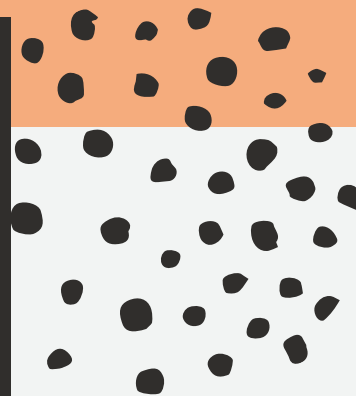
E guardar isso, gera uma série de traumas e problemas, inclusive conjugais.



Diálogo sempre! Eu falo para os meus filhos, não importa o que de pior aconteceu no seu dia hoje, me conta, porque se tem alguém que pode ouvir sou eu, a sua mãe. Em época de celular, tudo digital, às vezes os pais só falam com os filhos pelos aplicativos, dentro da própria casa. Na verdade, a gente está perdendo esse hábito de olhar no olho e perceber a criança. Como ela está hoje?



Está calma, agitada, triste, feliz? Notar os sinais! Isso é muito importante: a leitura corporal que a gente faz das pessoas, a leitura corporal que eu faço do meu filho, porque o que ele comunica verbalmente corresponde a 7%, o restante é não-verbal, é corporal. A gente também é assim, precisamos de pessoas que façam a nossa leitura corporal..





Por isso o autoconhecimento é importante. Ele te liberta! Em um processo de coaching, por exemplo, você vai ter uma pessoa que vai te pegar pela mão, te olhar no olho e te reconhecer por inteira. O seu coach coloca na sua mão um raio x e você pode enxergar seus pontos a melhorar.

Como os psicólogos e terapeutas, que estão ao seu lado para ajudar a melhorar sua capacidade de superação.

Tive uma coachee que fez coaching e terapia ao mesmo tempo. Hoje ela está maravilhosa. Eu indiquei a psicologia para ela, como apoio ao processo de coaching e ajudou muito.


TRABALHANDO EM EQUIPE





Uma das coisas que eu fiz com a minha família foi a Lista dos Sonhos. Temos uma lista na qual cada um colocou o seu sonho e juntos vamos buscar realizar cada um, por ordem de prioridade. A Letícia fala sempre dos dela. Ela quer uma boneca, que é bem cara, e já começa a frase dizendo:

mãe, quando você tiver dinheiro, me compra a boneca tal? Respondi então que vamos juntar dinheiro para isso. Nunca digo que não tenho o dinheiro. Sempre digo que vamos conseguir o dinheiro. Ensinando a criança que quem tem um sonho deve fazer acontecer. E não que as coisas caem do céu. Que você trabalha por algo, que luta, mas que é prazeroso, gratificante.



A maioria dos pais dizia assim: que trabalhar é obrigação, que trabalha para pagar as contas, que dinheiro não nasce em árvores, não cai do céu, que trabalho é cansativo, é sofrimento etc. Sempre com aquele tom de reclamação, de insatisfação.

Seria diferente se dissessem: vamos lá, a gente vai conseguir, você vai ter a boneca sim, vamos trabalhar para isso, vamos juntar dinheiro!

Você está ensinando a criança a sonhar, a acreditar, a ter objetivos, a entender que trabalho é uma coisa boa, positiva, porque através do trabalho você conquista as coisas que você quer.

SOMOS IGUAIS EM DIREITOS E DEVERES

Um outro ponto a debater no universo feminino é sobre o mercado de trabalho. Muitas empresas ainda não pagam salários compatíveis a homens e mulheres. Já na entrevista de emprego vem a famosa pergunta: você tem filhos?

Quantas vezes eu respondi a essa pergunta!

Será que perguntam para o homem na entrevista de emprego se ele tem filhos e se os filhos atrapalham a vida profissional dele?

Se ele vai ter que faltar para levar o filho no médico ou coisa parecida?

Ou perguntam só para as mulheres?



Porque há bem pouco tempo não tinha fraldário no banheiro masculino? Foi uma luta de alguns homens que pediram isso!

Queriam poder trocar a fralda dos filhos. É lindo ver maridos companheiros, que são parceiros de fato das suas esposas e não têm aquela ideia equivocada de que vai “ajudar” a mulher em algo.

Não precisamos de ajuda, mas devemos dividir as tarefas. Falo várias vezes em casa que eu sou a mãe e meu marido é o pai das mesmas crianças, ou seja, eu tenho minhas responsabilidades como mãe e ele as dele como pai e uma completa a do outro. Isso é parceria!

Porque a mulher carrega a criança por meses na barriga, vê seu corpo mudar, fica em casa na licença-maternidade, meses amamentando etc. Isso não é feminismo, é a realidade.

Dedicamos muito do nosso tempo no pós-parto da criança. Mas o homem pode, quando chega do trabalho, dar atenção ao bebê, para a mulher dar uma soneca, poder descansar, tomar um banho, comer. Se o seu parceiro não faz isso e você não pede, não diz que gostaria que ele fizesse, não espere que perceba.

Você não diz o que quer, então não está deixando claro para ele o que espera, então ele vai continuar na zona de conforto masculina, porque não é da cultura masculina a antecipação, eles não foram educados assim. Então, muitas vezes cabe à gente dizer.



Outra coisa que eu fiz pós-coaching e vou compartilhar com vocês foi a lista de tarefas. Essa é mais uma dica que eu deixo. Tarefas que não só você possa realizar, mas que as crianças podem realizar, que o seu marido deve realizar e dividir. Eu vivia muito sobrecarregada, então era uma pessoa tensa, porque estava sempre querendo fazer tudo e muitas vezes me pego caindo nessa cilada ainda. Por isso me vigio constantemente. Até porque não dá, ninguém consegue fazer tudo sozinha, a gente tem que ter pessoas que nos ajudem.

Por exemplo, meu filho mais velho leva o lixo na lixeira do condomínio; a do meio busca a correspondência; eles cuidam do cachorro, levam para passear; lavam sua própria louça e arrumam seus quartos. Meu marido leva as crianças para a escola, passa roupa, ajuda com a casa e divide os cuidados com as crianças. Isso porque todos dão conta e alivia nas tarefas do dia a dia.

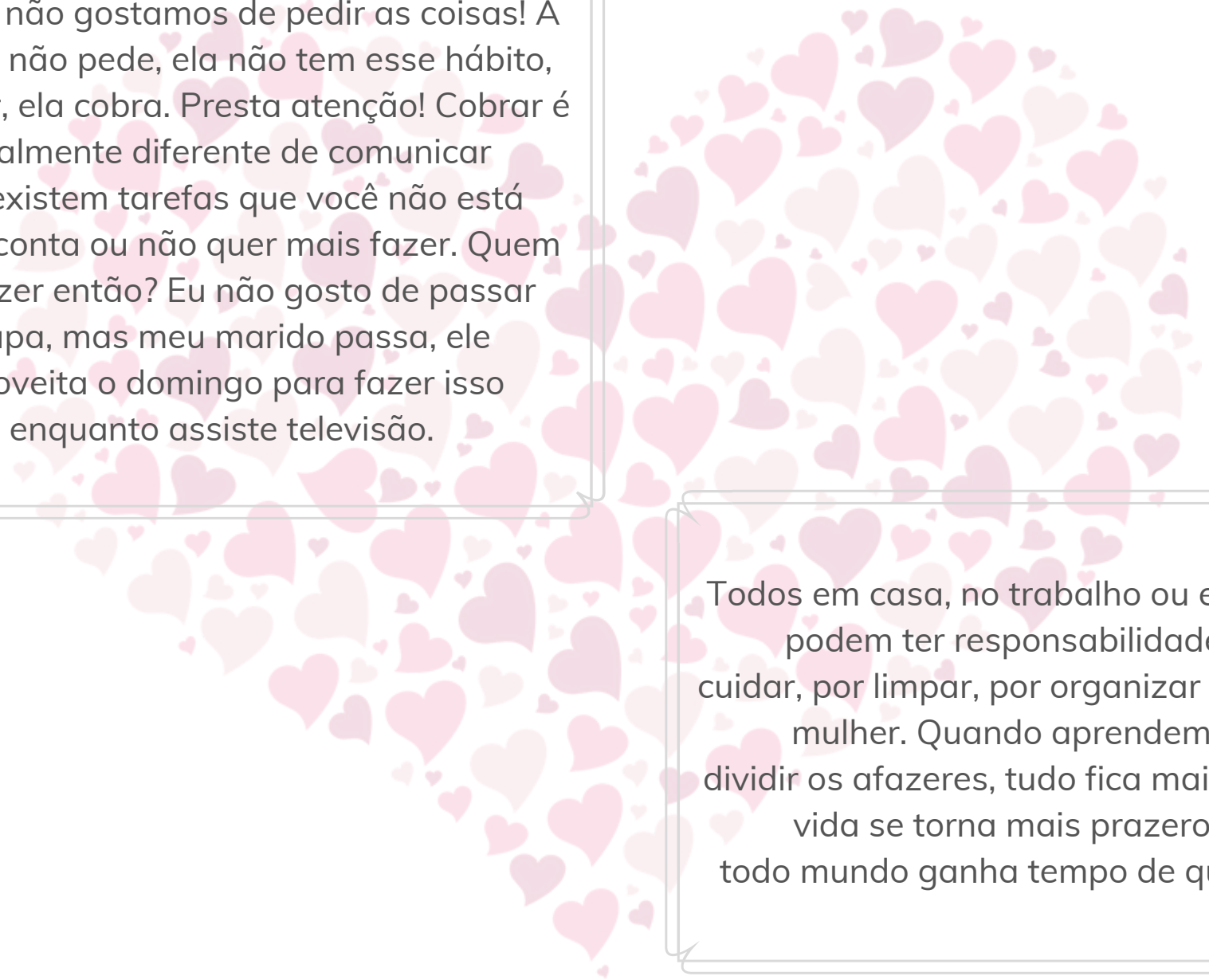
No caso da logística, por exemplo, eu tinha que saber os compromissos de todo mundo, quando ia, onde ia e a que horas.

Baixei um aplicativo no celular, que é da família inteira, onde cada um alimenta com o seu compromisso e se responsabiliza de olhar o que tem e aí a gente discute quem leva e quem busca e organiza as agendas.

Hoje eu falo para eles que se não colocar no aplicativo, para mim esse compromisso não existe. Todo domingo à noite eu olho como está a semana, o que teremos e como programar as coisas. No geral, dá para organizar muito melhor em família.

A MULHER ESTÁ SOBRECARRREGADA

Por que a gente fica tão
sobrecarregada?



Porque não gostamos de pedir as coisas! A mulher não pede, ela não tem esse hábito, de pedir, ela cobra. Presta atenção! Cobrar é totalmente diferente de comunicar que existem tarefas que você não está dando conta ou não quer mais fazer. Quem vai fazer então? Eu não gosto de passar roupa, mas meu marido passa, ele aproveita o domingo para fazer isso enquanto assiste televisão.

Todos em casa, no trabalho ou em família podem ter responsabilidade por cuidar, por limpar, por organizar e não só a mulher. Quando aprendemos a dividir os afazeres, tudo fica mais suave, a vida se torna mais prazerosa e todo mundo ganha tempo de qualidade.


Então, tenha coragem de solicitar ajuda, de dividir as tarefas, de estabelecer limites. Eu demorei muito a entender essa parte do limite, de assumir que não dava conta e de aceitar ajuda.

Por conta disso, prejudiquei até a minha saúde. Pois é, por orgulho eu fazia coisas que não deveria. Um exemplo foi quando estava grávida de sete meses do meu primeiro filho. Nos mudamos para um sobrado.

Nossas mães vieram ajudar com a mudança. Elas foram embora no domingo e na segunda-feira de manhã, sozinha, eu desmontei umas 20 caixas de coisas. Meu marido ficou maluco quando viu.

O resultado foi o nascimento do meu filho prematuro, poucos dias depois. Eu coloquei até a vida do meu filho em risco de tanta teimosia, por não admitir meu limite, por não ter paciência.

A mulher sofre desse mal, a síndrome do pensamento acelerado, como explica Augusto Cury. Sofremos de sobrecarga mental.



E aí vem mais uma dica preciosa: por favor, limpa a sua mente de vez em quando, permita-se relaxar.

O hoje é sagrado para mim. Faço minha meia hora de descanso depois do almoço, não importa onde esteja, fazendo o que.

Eu me dei essa meia hora por dia e nesse período eu não olho o celular, eu não fico tensa, nada, eu só relaxo minha mente para ganhar força e energia para o segundo período do dia e, antes de dormir, eu faço um relaxamento também, com respiração profunda, oração ou meditação.

Eu descobri que esse tipo de coisa faz diferença para mim, pois são só alguns minutinhos que você tira do seu dia para relaxar.



Quando temos pensamento acelerado, a gente cobra isso do outro também, queremos que as pessoas que estão perto da gente tenham o mesmo ritmo.

Minha filha do meio, por exemplo, a Rafaela, é uma pessoa que parece uma brisa, é calma, pensa antes de fazer as coisas, antes de responder. É o ritmo dela.



E eu, sempre pilhada, muitas vezes cobrava que ela fosse mais acelerada. Hoje eu tento aprender com ela e impor um ritmo que seja um meio termo para nós duas. Para ter paz você precisa respeitar o ritmo das outras pessoas e respeitar o seu limite.



Respeitar o seu limite é amor próprio. Já meu filho mais velho, o Vinícius, é muito agitado, não gosta de ficar parado. Com ele eu preciso fazer o contrário, lembrá-lo de descansar, tranquilizá-lo e até me policiar para não entrar na pilha dele. Ou seja, em tudo é preciso buscar o equilíbrio.

DICAS PRECIOSAS PARA SER MAIS FELIZ



Refleta muito bem sobre seus atos, suas palavras, seus pensamentos.



Sempre se pergunte: eu poderia ter feito melhor, ter feito diferente



Nunca passe os seus dias no piloto automático.



Aprenda a dizer o não justificado.



Divida as tarefas! Não seja centralizadora.



Dê valor a tudo que você realiza. Diga ao outro o valor que você tem!

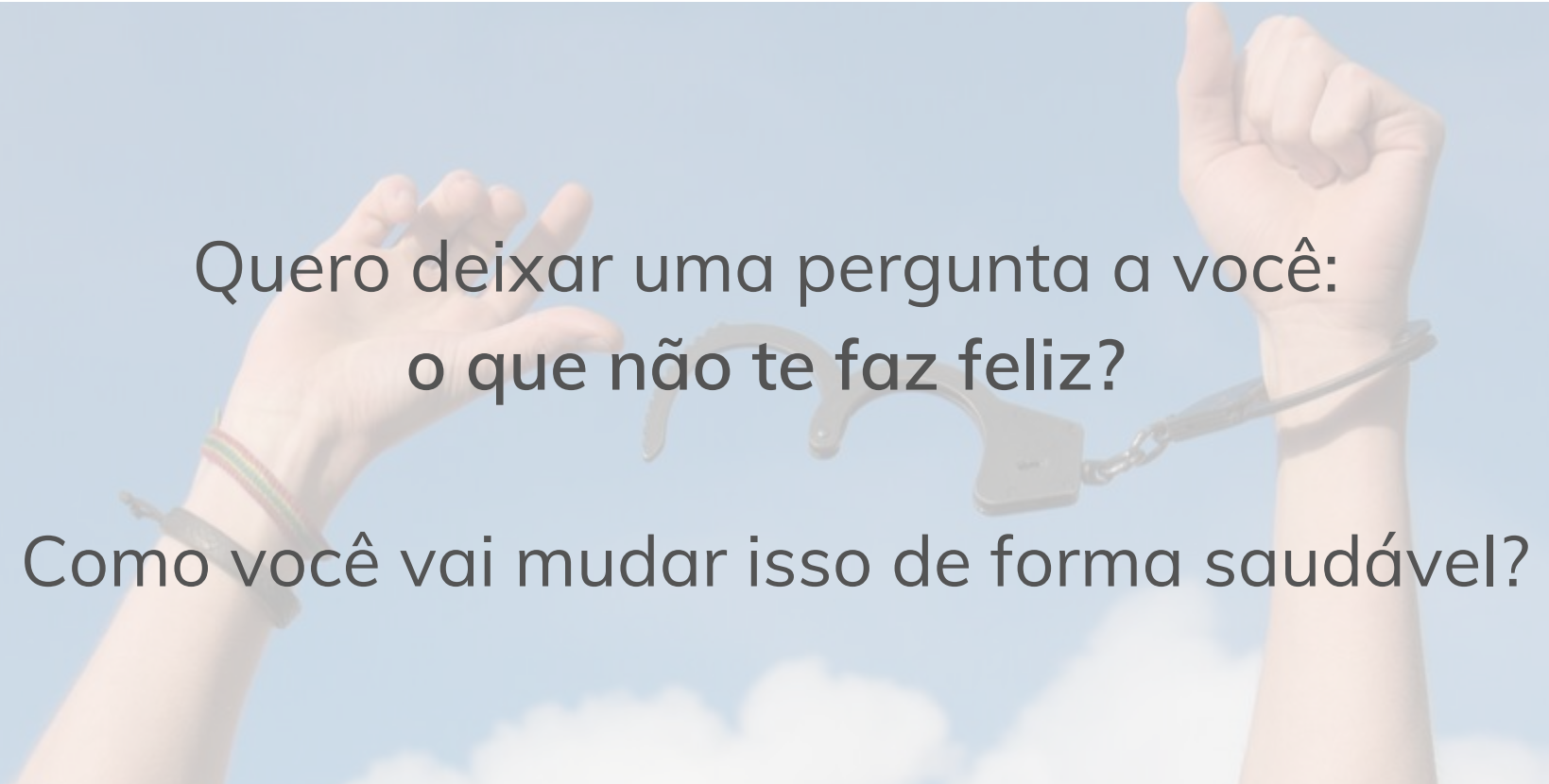


Organize o seu dia por prioridade. Lembrando de ter uma agenda e fazer um checklist por prioridades.



Separe um tempo para curtir com seu parceiro, só os dois.
Um tempo com as amigas (os) e um tempo com os filhos.
Tempo para estudar, aprender algo novo.
Tempo para cuidar da saúde e para o lazer.

REFLEXÃO



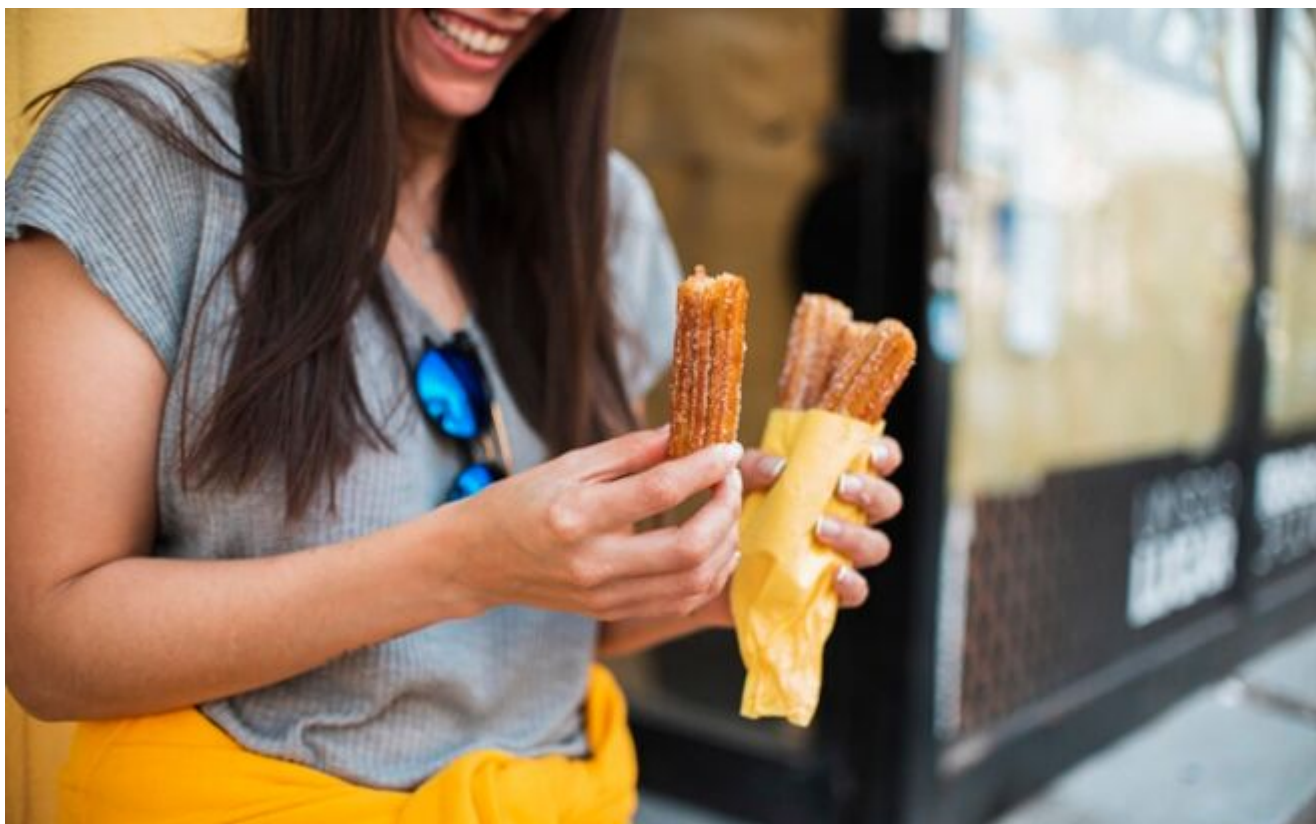
Quero deixar uma pergunta a você:
o que não te faz feliz?

Como você vai mudar isso de forma saudável?

Porque quando não estamos bem, acabamos arrumando uma válvula de escape:
bebida, medicamentos, comida, doces, etc.

A gente desconta em algo a nossa insatisfação.
Eu descontava na comida.

Eu fiquei anos jogando toda a minha ansiedade na comida.



O autoconhecimento traz essa conscientização da autorresponsabilidade.

Se não está bom, quem é o responsável?
Você!

Quem pode buscar as ferramentas
para uma mudança?
Você!

Entendam que conhecer a si mesma é uma estrada longa e sem volta.

Não existe fórmula mágica.

Existe trabalho duro, muito estudo e vontade de evoluir.

É processo de correção e tomada de consciência.

Eu ainda estou corrigindo rotas e colocando metas no papel.

Hoje assumi a
responsabilidade pela minha
felicidade.

Cuido melhor da
minha saúde, eu faço Pilates,
faço caminhada, estou
fazendo acompanhamento
médico para perder peso e
parei de reclamar e cobrar os
outros.



O PROTAGONISMO FEMININO

E se você, como eu, entende que o caminho para o autoconhecimento é muito valioso, aproveite para conhecer melhor o projeto Protagonismo Feminino.


Ele está agora na internet.

Neste curso eu ofereço ferramentas de mudança para a sua vida. Mas não adianta nada dar a caixa de ferramentas na mão de alguém se a pessoa não for abrir.



Eu trago o Protagonismo Feminino como um curso online para mulheres, com ferramentas de coaching, que eu ensino a usar.

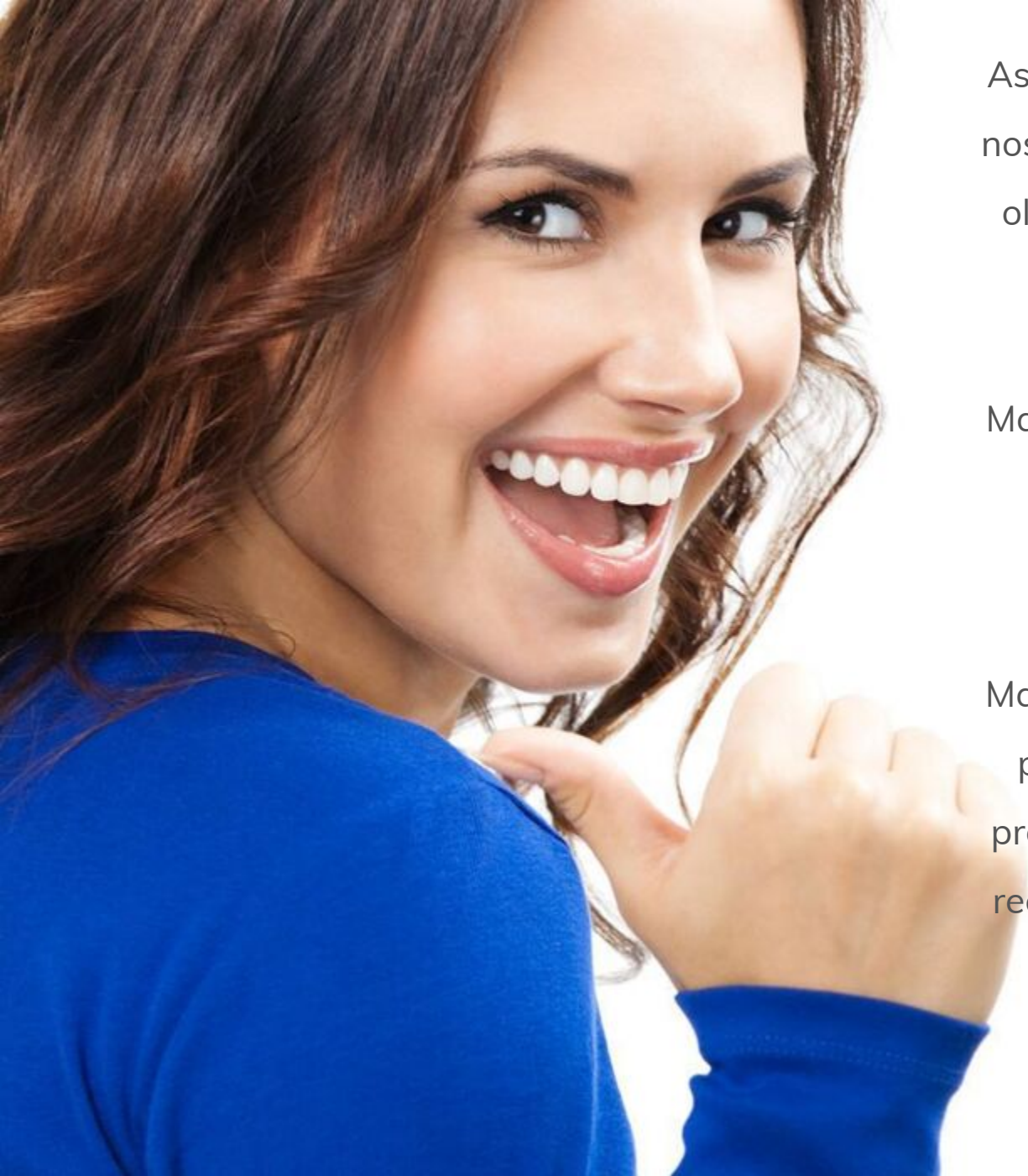
Mas quem usa, quem vai transformar, quem vai aplicar essas ferramentas é você.



A diferença entre o protagonista e o coadjuvante é que o primeiro manda no roteiro. Portanto, se é para justificar seus erros, pelo menos aprenda alguma coisa com eles, não fique repetindo dia após dia um mesmo enredo.

A hora de agir é agora!

O dia de planejar sua vida é hoje!
Pense o que você quer para daqui um ano, dois anos, cinco anos.
Onde você quer estar?
Fazendo o que?
Com quem?



As pessoas me encontram hoje e dizem: nossa você está diferente, tem brilho nos olhos, está empolgada, transmite uma coisa boa...

Mas minha vida não está perfeita, ainda tenho problemas, desafios diários, situações de tristeza.

Mas me sinto assim e as pessoas notam porque estou correndo atrás do meu projeto de vida, isso me anima, parei de reclamar porque estou focada em fazer algo positivo.

Então continue pensando: aonde você quer chegar?

Você tem um plano?

Consegue se imaginar chegando lá?

Quais mudanças você tem que implantar na sua vida para conseguir chegar lá?

Só de refletir sobre isso já vem uma adrenalina, uma energia boa.





Eu quero encerrar com o seguinte: ninguém tem culpa do momento que você vive.

Ninguém tem culpa!

Nem o governo, nem a crise, nem a sua família.



Se você está na fase de culpar as pessoas, esquece!

Qual é a sua responsabilidade na desordem da qual você se queixa?

Qual é a sua responsabilidade pelo que hoje acontece na sua vida e que não te agrada?

É essa pergunta que eu quero deixar!

Qual é a sua responsabilidade?



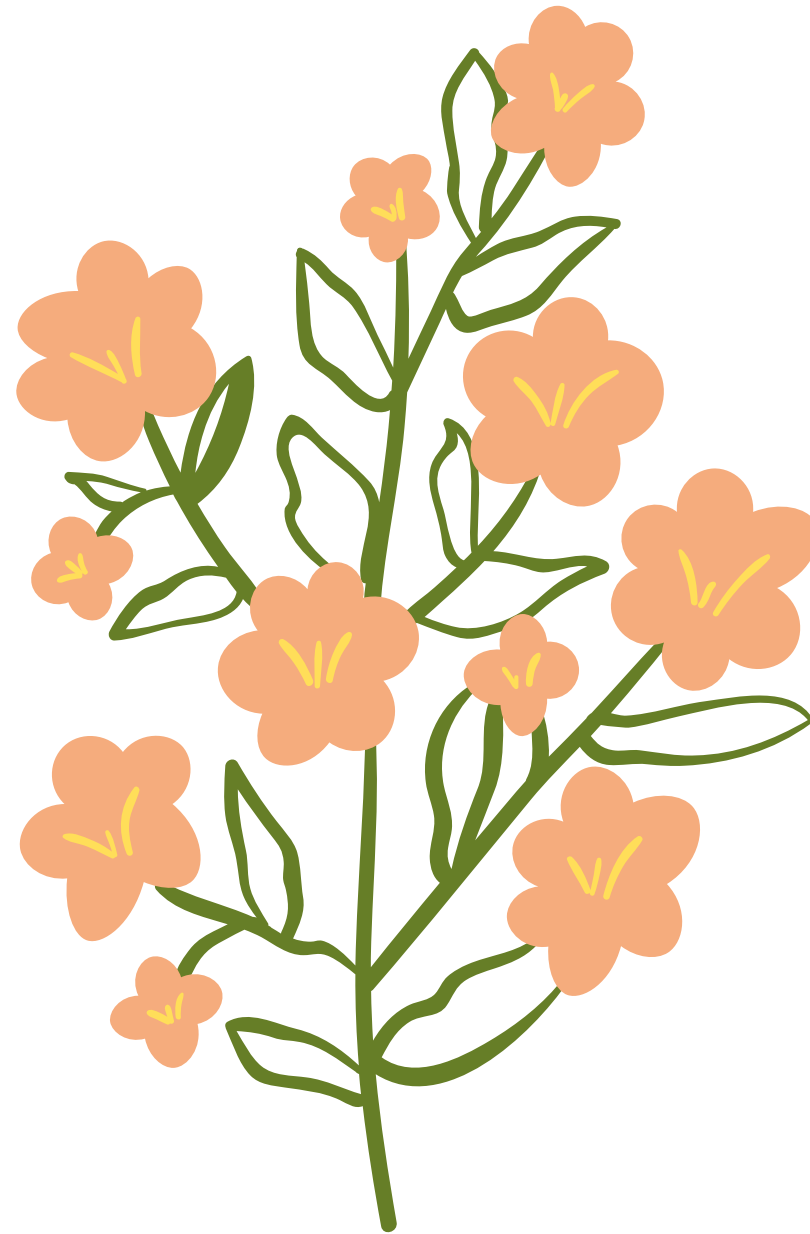


Não delegue a sua felicidade. Se as pessoas quiserem contribuir para a sua evolução, serão bem-vindas. É lindo isso, porque quando você se abre para pessoas boas, elas chegam na sua vida, vão aparecendo, você não sabe nem de onde. Porque você se abriu para o que é belo, para o que é bom, para o que é próspero, para o que é a felicidade, então pessoas dessa mesma sintonia chegam até você. Isso é especial!

Quando você assume o leme da sua vida, percebe que pessoas agregam valor ao seu sonho.

E, por fim, o que é a felicidade? Como ser mais feliz?





A resposta, na minha opinião, é quando eu me conheço bem. Se eu me conheço, se eu arrisco me conhecer, porque se conhecer é arriscado, é doloroso, mas se eu me arrisco a esse autoconhecimento, me abrindo para a minha essência, eu noto a felicidade nas pequenas coisas e me sinto plena, porque entendi minhas potencialidades e meus limites.

Eu respeito o meu limite e aprecio as minhas habilidades.

Estou aberta a desenvolver novos talentos, cresço e evoluo.

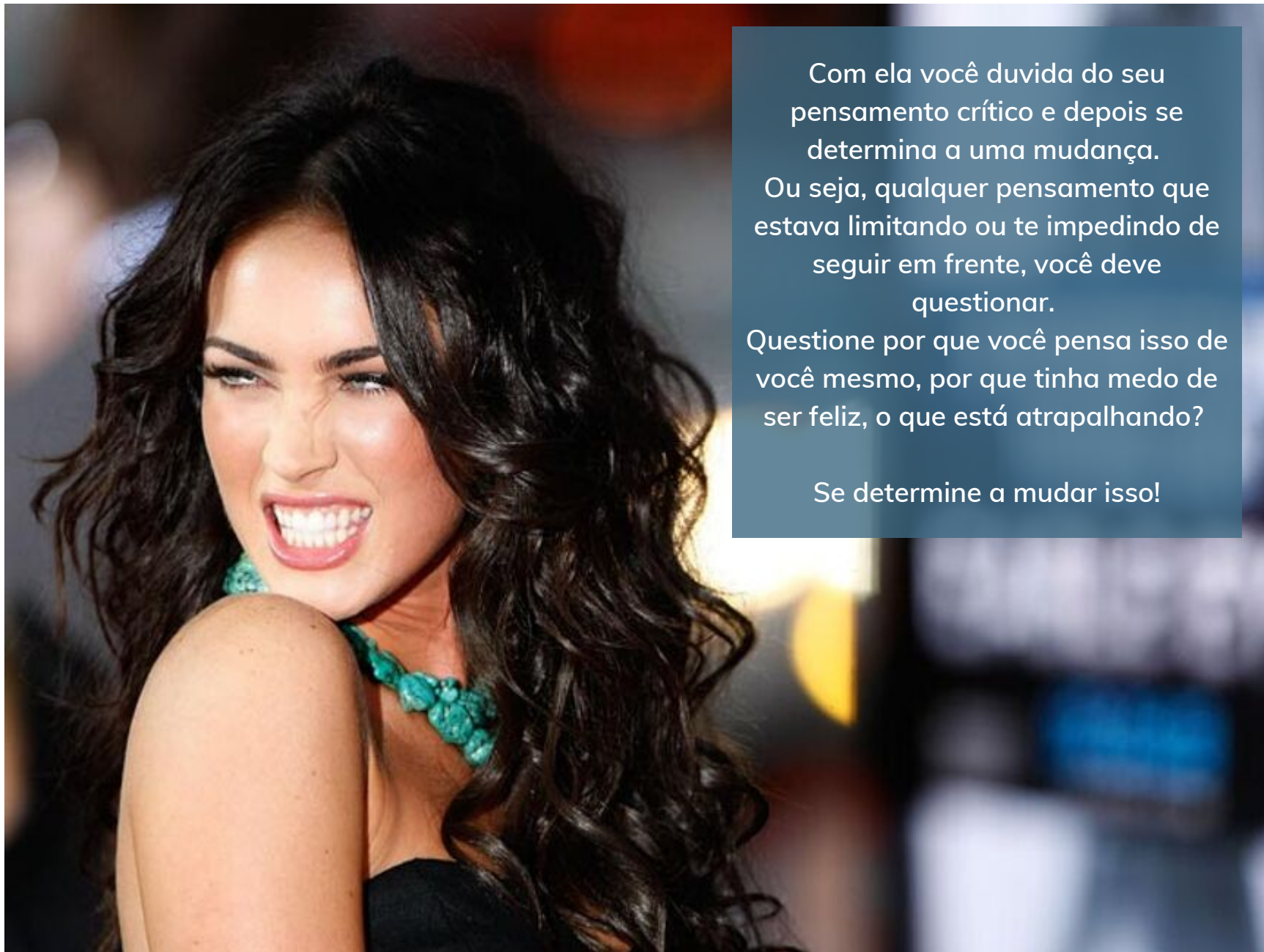
O autoconhecimento, então, é a chave para o crescimento pessoal.

Não adianta a gente procurar a pílula da felicidade, que promete mundos e fundos.

Não adianta se eu nem me conheço, querer ser feliz, porque estou fugindo de mim mesma e o que eu encontro é decepção, tristeza, angústia etc.

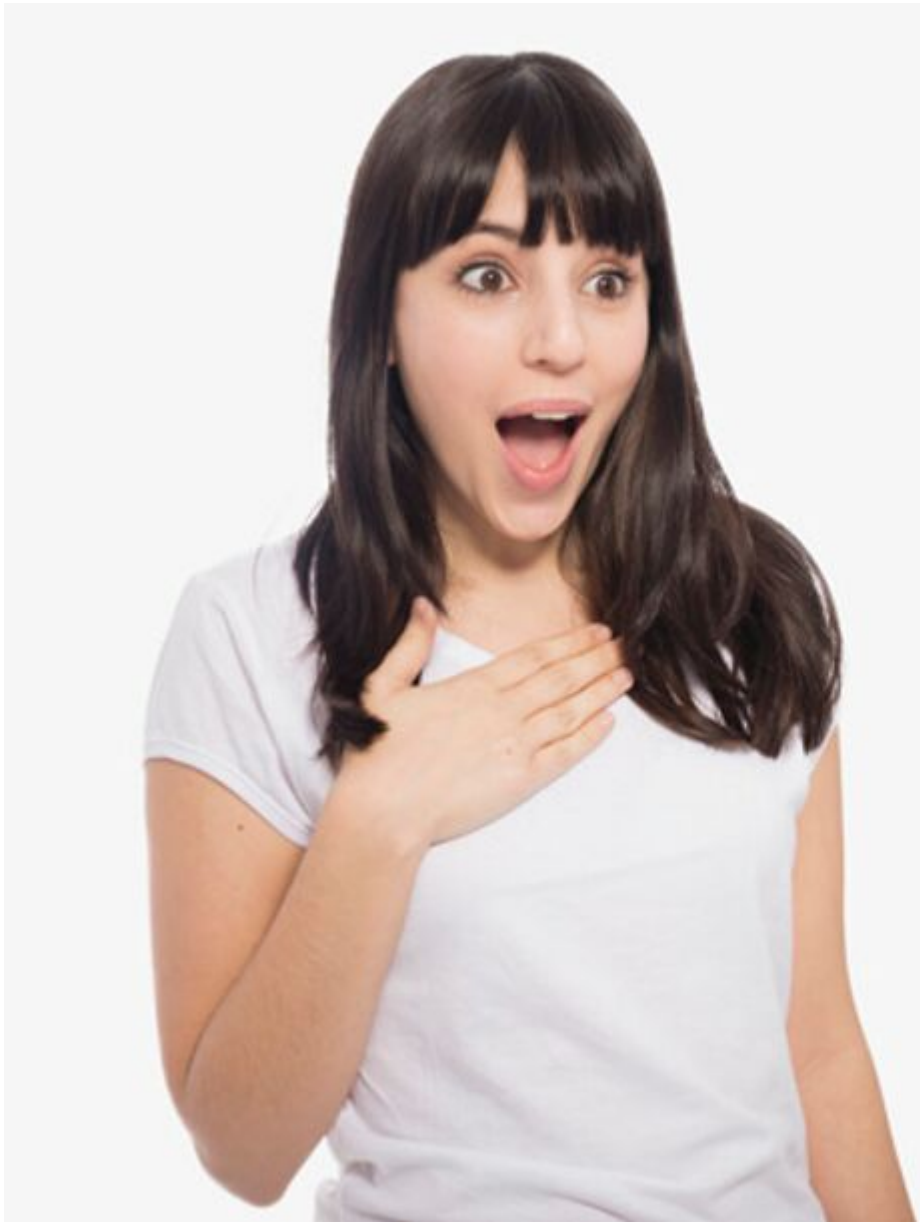
FERRAMENTA

Deixo para você uma ferramenta muito fácil de praticar:
a Mesa Redonda do Eu, a arte do auto-diálogo.



Com ela você duvida do seu pensamento crítico e depois se determina a uma mudança. Ou seja, qualquer pensamento que estava limitando ou te impedindo de seguir em frente, você deve questionar. Questione por que você pensa isso de você mesmo, por que tinha medo de ser feliz, o que está atrapalhando?

Se determine a mudar isso!



Anote todos os pensamentos negativos que você tiver sobre si mesma durante o dia, por uma semana, e inverta. Se você pensar: eu não sou capaz disso, inverte o pensamento: **eu sou capaz.**

A arte do auto-diálogo é isso: é debate aberto, silencioso, consigo mesma, uma reunião com a sua própria história.

Seu diálogo com os seus fantasmas, com os seus medos, com as suas dependências.

Faça uma intervenção direta com os seus traumas, com os seus conflitos, com as dificuldades, revise suas metas, reavalie a sua postura de vida.

E quem pode ser melhor para fazer isso do que você mesma?



Viajando para o nosso ser a gente se humaniza. Quando praticamos o auto-diálogo, temos mais condições de superar todas as nossas dificuldades.



CONCLUSÃO

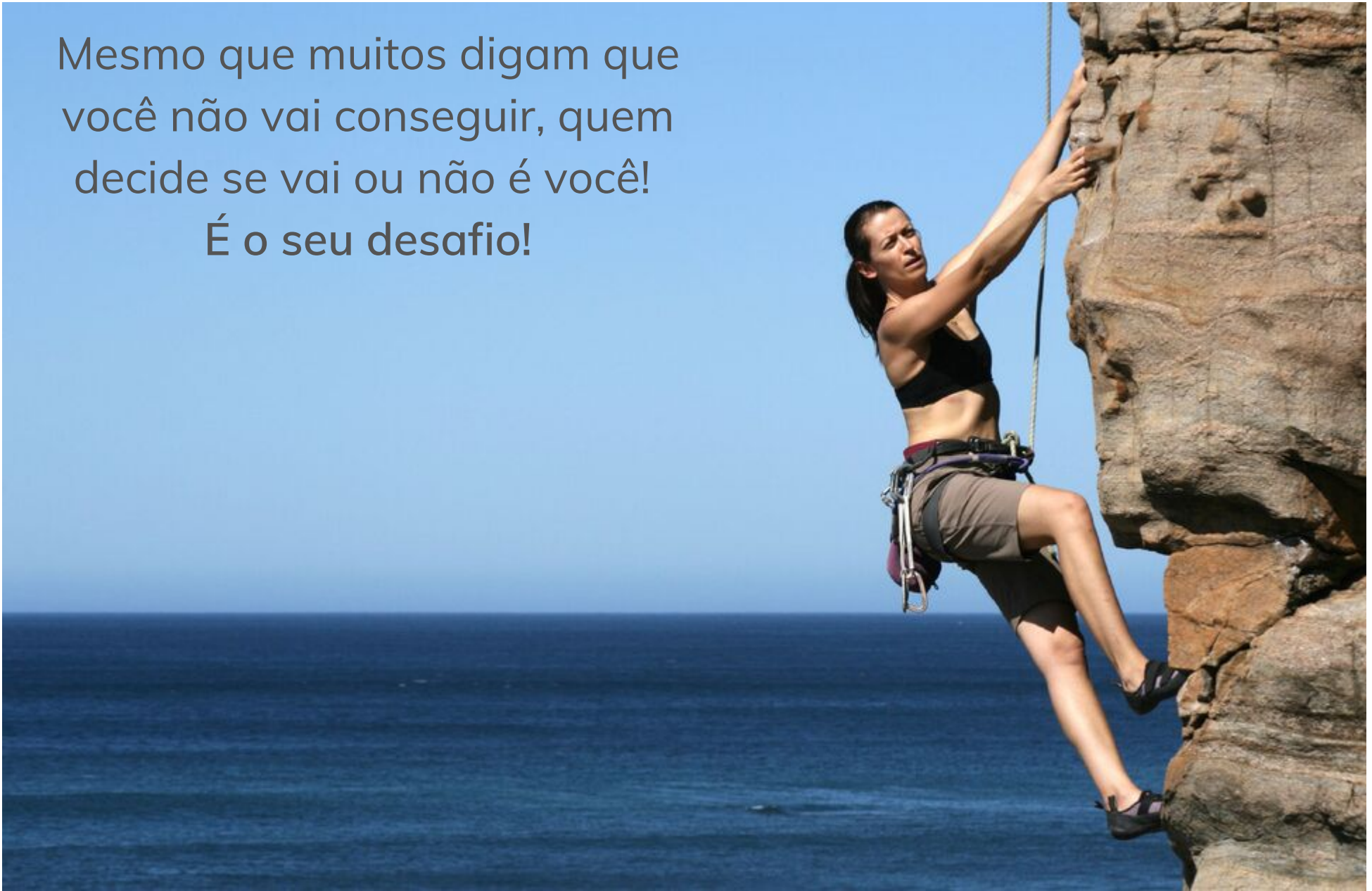
O verdadeiro poder da mulher está na capacidade de ser quem realmente é!
A gente usa máscara demais. A gente finge, esconde as coisas de nós mesmas e dos outros.

Seja quem você é!

Com o tempo você vai perceber que para ser feliz você precisa aprender a
gostar de você, a cuidar de você, a gostar de quem gosta de você.


Isso não é egoísmo,
mas amor-próprio.

Mesmo que muitos digam que
você não vai conseguir, quem
decide se vai ou não é você!
É o seu desafio!



Participe do projeto Protagonismo Feminino comigo!
Oferecerei o acompanhamento, a troca de experiências, excelentes ferramentas e a companhia de um grupo de mulheres espetaculares, prontas para florescer.





Vamos criar uma onda muito poderosa para todas as mulheres!
É o meu desejo, de todo o meu coração, o meu propósito de vida.

Você já faz parte disso!

Acesse meus canais, me envie suas dúvidas e sugestões.
já criamos nosso vínculo.

Gratidão!

www.cintiaroberti.com.br

Cintia Roberti