

UM ENCONTRO COM A LIBERDADE DE SER QUEM É

A CONSTANTE BUSCA DE
AMAR E SER AMADA

*Força de
uma mãe*



EDUCADORA PARENTAL ANA PAULA

Índice

- APRESENTAÇÃO..... 02
- INTRODUÇÃO..... 03
- A MULHER QUE ERA ANTES DE SER MÃE..... 04
- A MATERNIDADE ATIVA..... 08
- TUDO SE TRANSFORMA..... 10
- COMO VOCÊ VÊ SUA VIDA..... 13
- SUAS FORÇAS..... 17
- FOCO, META E EQUILÍBRIO..... 18
- RODA DA VIDA 20
- ENCONTRE SEU PROPÓSITO..... 21





Olá

MEU NOME É ANA PAULA, SOU MÃE DA DUDA UMA MOÇA JÁ NA FASE DE VESTIBULAR E DO MURILO UM MENINO ADOLESCENTE E ESPECIAL, SOU EDUCADORA PARENTAL, FORMADA PELA PARENT COACHING BRASIL, HIPNÓLOGA CLÍNICA, COACH FORMADA PELO IBC, ANALISTA COMPORTAMENTAL, PARTNER DA PARENT PARA ADOLESCENTE, DIRETORA E COORDENADORA DO INSTITUTO AME, GRADUANDA EM PSICOPEDAGOGIA. FUNDADORA DO CEVITEC, (PROGRAMA PARA ADOLESCENTE), E IDEALIZADORA DO PROGRAMA FORÇA DE UMA MÃE





A Jornada

O PROGRAMMA FORÇA DE UMA MÃE, SURTIU DA DIFICULDADE EM ENTENDER EXATAMENTE O QUE EU HAVIA ME TORNADO DEPOIS DE SER MÃE.

NA VIAGEM, EM PROCURA DA ANA QUE NÃO SABIA MAIS QUEM ERA. NOS ACOSTUMAMOS A SER UMA PESSOA, DE REPENTE SOMOS MÃE E ALI JÁ NÃO ESTÁ MAIS A PESSOA QUE CONVIVÍAMOS A ANOS, E DEMORAMOS A APRENDER A LIDAR COM TANTOS NOVOS SENTIMENTOS E SENTIDOS, POIS TODOS OS SIGNIFICADOS TAMBÉM MUDAM. COM TODA FRANQUEZA QUE POSSO FALAR, SER MÃE É UMA DAS COISAS MAIS NOBRES QUE DESCOBRI NA MINHA VIDA, MAS É TAMBÉM UM DOS MAIORES DESAFIOS QUE PASSAMOS TODOS OS DIAS.

MUITAS VEZES PENSEI QUE O CONTROLE, QUE ESTAR NO CONTROLE SABE... DO SIM E DO NÃO RESOLVIA MUITAS COISAS. OUTRAS VEZES PENSEI, O QUE PODERIA SER SIM E O QUE PODERIA SER NÃO. PENSEI QUE FOSSE MAIS FÁCIL SER MÃE. E AÍ COMEÇAMOS A NÃO ENTENDER ESSE AMOR QUE TOMA CONTA DE NÓS E DA NOSSA IDENTIDADE, POIS SER MÃE É NOS TORNARMOS UM SER HUMANO MELHOR PARA O MUNDO.

- O QUE VEMOS NESSE ESPELHO DA MATERNIDADE! QUAIS AS PRIMEIRAS PERCEPÇÕES E SENTIMENTOS?

VAMOS ENTRAR NESSA JORNADA?



VAMOS REFLETIR UM POUCO.....

VOCÊ SE LEMBRA DA MULHER QUE ERA ANTES DE SER MÃE?

ÉRAMOS MULHERES QUE MENSTRUÁVAMOS, QUE ASSISTÍAMOS OS COMERCIAIS DE TV, QUE NOS APRESENTAVA SOLUÇÕES INCRÍVEIS DE COMO OBTER UMA VIDA ABSOLUTAMENTE NORMAL, COMO SE NADA ACONTECESSE QUANDO ENTRÁVAMOS NO CICLO MENSTRUAIS.

FAZIA PARTE DESSE CICLO AS DORES NAS PERNAS, DORES NAS COSTAS, FLUXOS INTENSOS, TPM. RECLAMÁVAMOS DO INCÔMODO, MAS TOMÁVAMOS UNS REMEDINHOS, ALGUNS CHÁS E TUDO PASSAVA.

AGORA NA GRAVIDEZ! POUCOS OUSAM DIZER DE QUE TUDO VAI PASSAR DEPOIS DOS INCHAÇOS, AUMENTO DE PESO, O CORPO TODO MUDANDO, O EMOCIONAL TAMBÉM COM SUAS CONSEQUÊNCIAS. NA SOCIEDADE E MEIO QUE VIVEMOS PASSAMOS A LIDAR COM AS CRÍTICAS E APOIOS DIFERENTES, NOSSA PSIQUE QUE MUDA TOTALMENTE, RELACIONAMENTOS E AS VEZES ATÉ A PROFISSÃO MUDA.

É POR AÍ QUE COMEÇAMOS A NOSSA RESPOSTA SOBRE A MULHER QUE NOS TORNAMOS APÓS A MATERNIDADE, TEMOS QUE ENCONTRAR COM TUDO QUE É ESTRANHO E NOVO, E REFLETIR SOBRE QUEM SOMOS, QUEM ESTAMOS NOS TORNANDO, E O QUE SEREMOS COMO MULHER E COMO MÃE

A MATERNIDADE, É O MELHOR MOMENTO E NEM PERCEBEMOS ALGUMAS VEZES, POIS NOS ENCONTRAMOS COM O MELHOR QUE TEMOS EM NÓS, COMO A NOSSA SEXUALIDADE, COM TODO O MOVIMENTO E SENTIDO DO NOSSO CORPO, E COMO ELE REFLETE NOSSA IDENTIDADE. NÃO NOS DAMOS CONTA, POIS COMEÇAMOS UMA RELAÇÃO SOLITÁRIA COM A GENTE MESMO, SEM NINGUÉM, SOMENTE NÓS MESMOS ENTENDEMOS A POTÊNCIA DO NOSSO CORPO.



O QUE ESSA
CONDIÇÃO DE MÃE FEZ
DE VOCÊ?

NO QUE ELA TE
TRANSFORMOU?

ESSE DESTINO BIOLÓGICO OU EMOCIONAL, FEZ DE NÓS, MULHERES MAIS POTENCIALIZADAS (EMPODERADAS) E CONSCIENTE, MAIS FORTES, MAIS REALIZADAS, MAIS MADURAS, POIS PASSAMOS A NOS POSICIONAR DE MANEIRA DIFERENTE, POIS O MUNDO QUE VIVÍAMOS JÁ NÃO É MAIS O MESMO DE ANTES.



PARA COMEÇAR COM ESSE PROCESSO É NECESSÁRIO DESCOBRIRMOS A MULHER QUE EXISTE EM CADA UMA NÓS.

ATRAVÉS DE GRANDES EXPERIÊNCIAS QUE PASSEI E PASSO COMO MÃE, É QUE DESENVOLVI O PROGRAMA A FORÇA DE UMA MÃE, ACHEI QUE MUITAS VEZES NÃO SERIA FORTE O SUFICIENTE, SOU MÃE DE UMA MOÇA QUE HOJE TEM 18 ANOS, MADURA E CHEIA DE PERSONALIDADE, MAS AMOROSA E COM MUITO A APRENDER E DE UM RAPAZ EXTREMAMENTE ESPECIAL, COM QUALIDADES E PERCEPÇÕES INCRÍVEIS, QUE AOS 14 ANOS SEMPRE NOS LEMBRA QUE VALE A PENA VIVER. SOU UMA MÃE SONHADORA, QUE ME FEZ ENTENDER OS DEVERES E MISSÕES DA VIDA, E EU ME TORNEI UM SER HUMANO MUITO MELHOR PARA O MUNDO, POIS ENCONTREI EM MIM MAIS QUALIDADES DESCONHECIDAS E QUE SÃO DESCOBERTAS INUSITADAS, CAPAZ DE VIVER COM MAIS FORÇA E ENTUSIASMO.

SOU ESPOSA DE UM HOMEM MARAVILHOSO, QUE TÊM SUAS MANIAS E CURIOSIDADES HÁ 20 ANOS, PORÉM UMA ESPOSA REALIZADA QUE APRENDE A CADA DIA COMO EVOLUIR, NESSE PAPEL APRENDI A REALIZAR OS SONHOS MAIS ÍNTIMOS E MAIS ESCONDIDOS.

E SOU UMA MULHER QUE HOJE, DEPOIS DE APRENDER MUITO COM QUE ME TORNEI, SOU BUSCADORA DAS BELEZAS DA VIDA. DAS COISAS QUE FAZEM PARTE DE UM CAMINHO Lindo que me levam a Deus, pois consegui perceber a minha conexão com o mundo e com toda a felicidade que ele consegue me proporcionar. Sou também uma filha que representa muito o homem e a mulher que me deram à luz, com eles tive que aprender a lidar com a coragem e o perdão, foi uma infância e uma juventude de muitas experiências boas e ruins, e isso me permite enxergar o sentido da vida e assimilar essas experiências da infância como parte da minha história de vida, da mulher que me tornei hoje. Pois todas nós carregamos a criança que fomos.

Essa clareza de saber hoje me definir, é que eu quero compartilhar com cada uma de vocês, pois foi dentro dessas ferramentas do programa é que encontrei com a mulher que me tornei.

“EMBORA PREFERÍSSEMOS ACREDITAR QUE É O INTELLECTO QUE NOS GUIA, SÃO NOSSAS EMOÇÕES – AS SENSações QUE VINCULAMOS AOS PENSAMENTOS- QUE REALMENTE NOS GUIAM”
(ANTHONY ROBBINS).

Já parou para pensar no termo “maternidade ativa”?

“ERA UMA VEZ UMA MULHER QUANDO DE REPENTE FICOU GRÁVIDA, (COM OU SEM PLANEJAMENTO), MAS UMA COISA É CERTA...ESSA MULHER ESTÁ SENDO TRANSFORMADA. QUE É ALÉM DO FÍSICO, ESSA MUDANÇA É COMPLEXA E DURADOURA.”

SER MÃE É UM CONVITE IRRECUSÁVEL QUE A VIDA NOS TRAZ AOS NOVOS APRENDIZADOS, OS QUAIS NUNCA APRENDERÍAMOS SE NÃO FOSSEMOS MÃE, ISSO É MAIS EVIDENTE AINDA PARA NÓS QUE NOS TORNAMOS MÃES ATÍPICAS, QUE POR CONTA DE NOSSOS FILHOS REDEMOS NOSSOS CONCEITOS DUAS VEZES MAIS.

AINDA ASSIM TEMOS QUE TAMBÉM PENSAR NAS MÃES QUE NÃO CONSEGUEM VER A OPORTUNIDADE TÃO MÁGICA E INSPIRADORA, DE APRENDIZADO, SEJA PELA FALTA DE OPORTUNIDADE, DE ESTÍMULO, DE INFORMAÇÃO, OU ATÉ DE NÃO ACREDITAREM EM SUAS FORÇAS. MAS QUE SEJAMOS GENEROSAS EM ENTENDER QUE ISSO NÃO É CONDENÁVEL, POIS NENHUMA DE NÓS NASCEMOS SABENDO O QUE É SER MÃE.

MAS SE VOCÊ ESTÁ AQUI LENDO TUDO ISSO, QUER ENTENDER QUAL É SUA GRANDE OPORTUNIDADE. E É UMA OPORTUNIDADE DE AUTOCONHECIMENTO INSUBSTITUÍVEL.

SER MÃE É ALGO QUE APRENDEMOS ENQUANTO SOMOS. POIS O MUNDO DE QUESTÕES COMEÇA A SURGIR, E DÚVIDAS SÃO APRENDIZADOS E NÃO PODEMOS TER VERGONHA DE NÃO SABER COMO LIDAR COM AS SITUAÇÕES QUE NOS ESTÁ SENDO APRESENTADA, PORTANTO, A FORMA QUE VAMOS BUSCAR AS RESPOSTAS É A FORMA QUE BUSCAMOS AS MELHORES ESCOLHAS. É PRECISO SE LIBERTAR DA FORTALEZA QUE PROVAVELMENTE SE CONSTRÓI E SE DAR A CHANCE DE BUSCAR RESPOSTAS ENQUANTO SE QUESTIONA. SE DAR O DIREITO DE ERRAR, NÃO SOMOS ABSOLUTAS.

A FORÇA DE UMA MÃE ESTÁ NO SEU APRENDIZADO E NÃO SOMENTE NOS ACERTOS E NA AUTO COBRANÇA, TEMOS QUE ENTENDER QUE QUANDO NASCE UMA MÃE, NASCE TAMBÉM UM PAI, AVÓS, IRMÃOS, PRIMOS, TIOS...ENFIM, DIGO ISSO POIS QUEREMOS VIVER TODOS ESSES PAPEIS NA VIDA DOS NOSSOS FILHOS, ALGUMAS VEZES SEM PERCEBER FICAMOS TÃO PROFUNDAMENTE NESSES PAPEIS QUE ESQUECEMOS A MULHER QUE SOMOS, E DEIXAMOS DE OLHAR PARA NÓS, E ENTRA SOMENTE A COBRADORA DE RECOMPENSAS E ATITUDES.

*“A força de uma
mãe está no seu
aprendizado e não
somente no seus
acertos.”*



Tudo se transforma!

Mas saiba antes não era nada disso, mesmo, era uma mulher única, sem papéis definidos, pois eu reclamava por ser mãe, por ser esposa e por ser filha. Os papéis eram confusos em minha vida, nós temos a tendência para o esquecimento para aquilo que não realizamos, pois damos a atenção ao que não conseguimos, ao que não somos, as coisas que não temos, e ao que almejamos ser. E esse lado negativo é que surge as frustrações constante a auto cobrança.

Na verdade, "ficamos nas expectativas de aplausos, elogios e reconhecimentos. Se tudo isso vier ótimo. Mas se não aparecer lembre-se que a pessoa que precisa torcer para você, a pessoa mais importante de sua vida, é você mesma," *(Juliana Goes- Liberdade de ser quem você é)* por tanto vibre com seus feitos e realizações, sendo elas pequenas ou grandes, elogie- se. Foi fazendo isso que comecei a não depender mais dos outros para que meu dia fosse como eu queria que fosse para mim, saber os papéis que eu tenho na vida das pessoas e as pessoas na minha vida, me deram clareza sobre a minha comunicação comigo mesma.



Conquistas da Ana

APRENDI A
COZINHAR MASSAS
FRESCAS AOS 32
ANOS

TENHO LIDO MAIS
LIVROS E
ASSISTIDO MAIS
FILMES.

FIZ CURSOS
MARAVILHOSOS
NESSES ÚLTIMOS
ANOS

FIZ UM CURSO
INUSITADO DE
HIPNOSE

CONSEGUI MEDITAR
E ORAR POR MUITO
MAIS TEMPO NESSE
MÊS

COMECEI UMA
FACULDADE NOVA,
E APRENDO COISAS
ESPECIAIS

TIVE CORAGEM DE
REVER MEU ESTILO
DE VIDA E MEUS
VALORES.

PERDOEI POR ME
COBRAR TANTO QUANDO
ME TORNEI MÃE DA
MINHA FILHA MAIS
VELHA

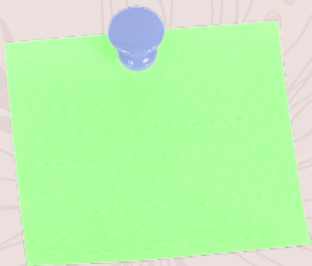
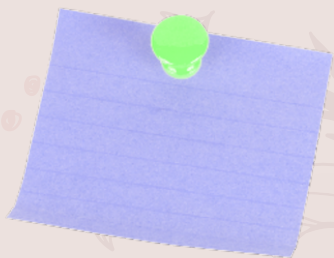
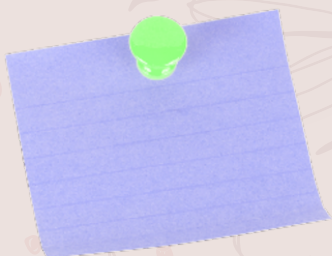
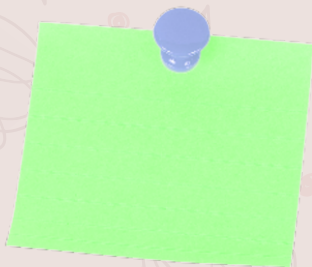
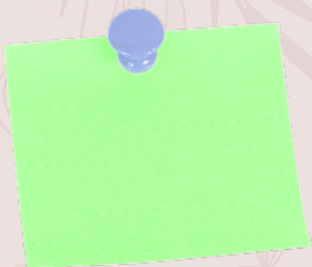
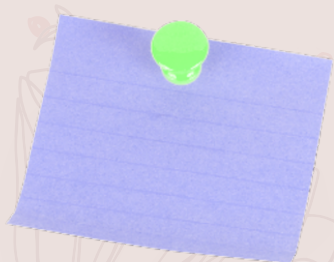
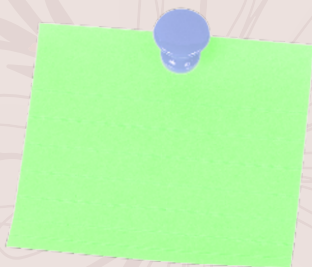
RENUNCIEI AO
MEDO DE ERRAR

ESTOU ESCRREVENDO
ESSE E-BOOK, E
ESTOU CHEIA DE
PROJETOS NOVOS

TENHO UM ESPAÇO DE
ESTUDO E ATENDIMENTO
EM MINHA CASA PARA
FICAR PERTO
DOS MEUS FILHOS

CONSIGO CONCILIAR
CASA E TRABALHO E
MAIS OS HOBBIES
COM MUITA ALEGRIA

Faça sua lista de conquistas



COMO VOCÊ VÊ SUA VIDA?

EXISTEM MUITAS COISAS QUE APRENDEMOS E REALIZAMOS E NÃO DAMOS CONTA POR ESTAR OLHANDO PARA OUTRO LADO DA VIDA.

ANOTAR SUAS EXPERIÊNCIAS COM ESSES EXERCÍCIOS EM UM DIÁRIO PODE TE AJUDAR A ESTIMULAR REFLEXÕES E AUTOCONHECIMENTO MAIS PROFUNDO.

VOCÊ ESTÁ PRONTA PARA COMEÇAR UMA NOVA FASE?

DESPERTAR PARA AQUILO QUE É MAIS PRECIOSO EM VOCÊ E RECONHECER OS SEUS SONHOS E TER A CAPACIDADE DE SONHAR E REALIZAR?

VAMOS PARA UMA ANÁLISE, QUAIS SÃO SUAS MAIORES DIFICULDADES, QUALIDADES E VONTADES.

QUERO CONHECER A SUA HISTÓRIA, E POR FAVOR VAMOS NOS DIVERTIR NESTA LINDA JORNADA QUE ESTÁ SE ABRINDO.

NA PRÓXIMA PÁGINA VOU DEIXAR UM COMEÇO PARA VOCÊ.

NOME:



INQUIETAÇÕES



CAPACIDADES E HABILIDADES
(OS SEUS SUPERPODERES)



OBJETIVOS E SONHOS



ATITUDES QUE DEVE TOMAR PARA ALCANÇAR ISSO



“Quanto mais inteligência social você tiver, mais felizes, fortes e agradáveis serão seus relacionamentos.”

DANIEL GOLEMAM



*Convido você a conhecer
suas forças entre no site*

Português



ASSINAR EM



PARTICIPE DA PESQUISA GRATUITA

VA INSTITUTE ON
CHARACTER

PONTOS FORTES DO PERSONAGEM

RELATÓRIOS

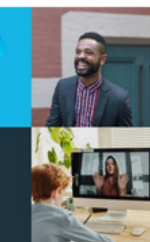
TÓPICOS

CURSOS

RECURSOS

PROFISSIONAIS

PESQUISADORES



Dê vida aos seus pontos fortes e viva mais plenamente

Junte-se aos mais de 13 milhões de pessoas que participaram da única pesquisa científica gratuita sobre os pontos fortes de caráter.

PARTICIPE DA PESQUISA GRATUITA →



LÁ ESTARÁ EM INGLÊS, MAS COLOQUE PARA TRADUZIR, FAÇA UM CADASTRO NO TESTANDO SUAS FORÇAS, E PRONTO, VOCÊ TERÁ UM TESTE INCRÍVEL DE PERSONALIDADE, E ACREDITE PARECE ESTRANHO MAS CONFORME VAI SE CONHECENDO VAI ENTENDER PERFEITAMENTE, SUAS FORÇAS E COMO USALAS.

www.viacharacter.org



FOCO

META

EQUILÍ-
BRIO

ESSA É UMA DAS FORMAS DE SAIRMOS DAS ARMADILHAS EMOCIONAIS DESTRUTIVAS, POIS É UM ASPECTO DIFÍCIL DE LIDAR. E O DESCUIDO DAS PALAVRAS PODEM SER E DESTRUTIVOS, E ACABAMOS NOS AGREDINDO E AGREDINDO PESSOAS QUE AMAMOS, DEIXA EU TE AJUDAR A REFLETIR SOBRE ISSO.

VOCÊ SENTE MUITAS VEZES QUE FALA O QUE NÃO DEVE MOVIDO PELA IRRITAÇÃO, IMPACIÊNCIA OU ATÉ DESINTERESSE, É ALGO QUE ESCAPA COM FACILIDADE?

AS VEZES SER INTELIGENTE, CULTO, TER TODOS OS CURSOS, OU TER TODO PODER E ATÉ DINHEIRO, NÃO VAI GARANTIR QUE CONSIGA DAR CONTAS DO CONTEÚDO DAS CONVERSAS QUE PRECISA TER. É PRECISO PENSAR QUE AS HISTÓRIAS QUE VOCÊ ESTÁ CONTANDO SOBRE SUA VIDA, SÃO AQUELAS QUE ESTÃO SENDO CONSTRUÍDAS, FICAMOS OLHANDO PARA O PASSADO COMO SE ELE PUDESSE EXISTIR E REVIVER NO PRESENTE, É NÃO É DESSA FORMA QUE FUNCIONA. É MUITO PRECIOSO QUANDO APRENDEMOS A COMUNICAR COM NÓS MESMOS, POIS ASSIM SABEMOS DIRECIONAR AONDE QUEREMOS CHEGAR EM CADA SITUAÇÃO.



VAMOS CONHECER OS ELEMENTOS DA PROSPERIDADE

UMA OUTRA COISA QUE É MUITO ESPECIAL É DESCOBRIRMOS OS ELEMENTOS DA FELICIDADE.

O PRIMEIRO ELEMENTO É A REALIZAÇÃO PESSOAL, QUE SE REFERE AO SEU PROPÓSITO DE VIDA.

O SEGUNDO ELEMENTO É A REALIZAÇÃO PROFISSIONAL QUE É ONDE VOCÊ UTILIZA SEUS TALENTOS E RESPEITA SEUS VALORES.

A TERCEIRA É A REALIZAÇÃO FINANCEIRA, FAZEMOS UM TABU ALGUMAS VEZES DENTRO DESSE TEMA, MAS NA VERDADE O RESULTADO DOS DOIS PRIMEIROS APARECE NESSA CATEGORIA TAMBÉM, E ISSO É CLARO É INDIVIDUAL. A PERGUNTA NESSA CATEGORIA É:- QUAIS SÃO OS BENS MATERIAIS E RESERVAS FINANCEIRAS QUE PRECISA PARA SE SENTIR PLENO E REALIZADO?

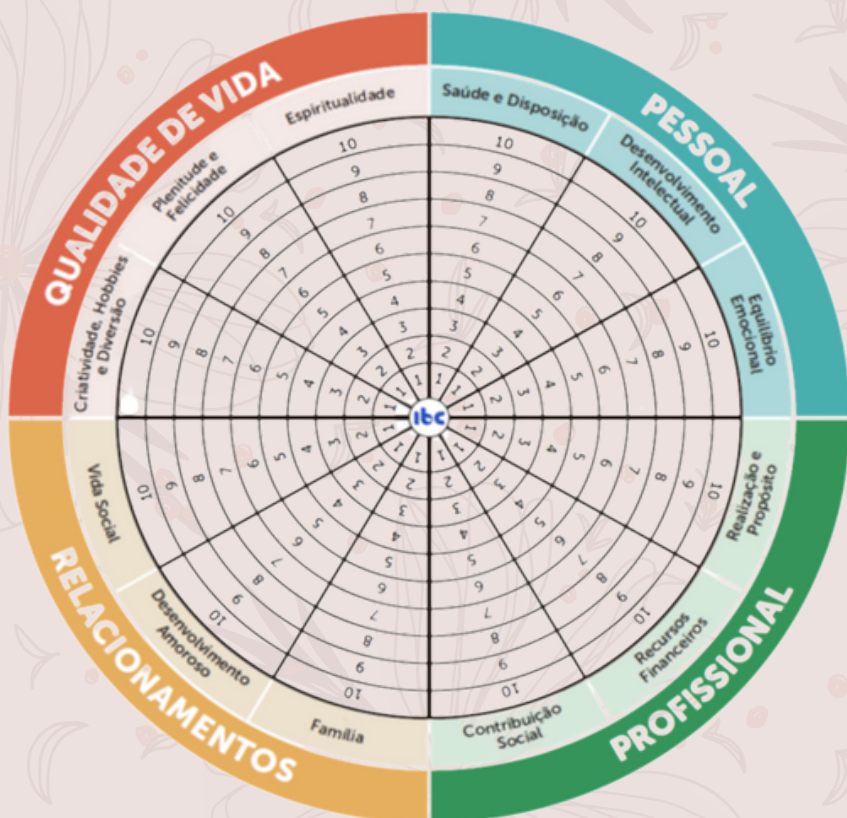
AGORA O QUARTO E O ÚLTIMO É O EQUILÍBRIO, QUE SIGNIFICA TUDO AQUILO QUE VOCÊ PRECISA PARA SE SENTIR NESSE ESTADO. EXISTE UMA FRASE O RENATO RUSSO QUE GOSTO MUITO QUANDO PENSO EM EQUILÍBRIO "AINDA ESTOU CONFUSO SÓ QUE AGORA É DIFERENTE, ESTOU TRANQUILO E ESTOU CONTENTE", POIS MESMO QUE AS COISAS ESTEJAM AINDA CONFUSAS, AINDA ESTOU FELIZ.

E A NOSSA JORNADA É NESSE FOCO, ONDE PODEMOS ENTENDER SEUS ELEMENTOS DENTRO DOS PILARES DA NOSSA VIDA, TEMOS MUITO QUE ENTENDER POIS TEMOS 12 PILARES A CONHECER.

Roda da vida

NESSA RODA VOCÊ PODE ANALISAR COMO ESTÁ SUA VIDA EM QUATRO PARTES, O PESSOAL, O PROFISSIONAL, RELACIONAMENTO, E QUALIDADE DE VIDA. EM CADA PILAR VOCÊ DÁ UMA NOTA NO QUANTO ESTÁ SATISFEITA COM SUA VIDA NESSE PILAR, MENSURANDO DE 1 A 10.

ISSO TUDO É PARA LEVAR A DESPERTAR O AMOR-PRÓPRIO E VIDA COM TODO SENTIDO QUE ELA MERECE, AFINAL, NOSSOS FILHOS PRECISAM E NECESSITAM PRESENCIAR ISSO EM SEUS PAIS, "AMOR PELA VIDA". QUE FILHO NÃO SE SENTE GRATO EM VER OS PAIS EM CONEXÃO COM SEU PAPEL NO MUNDO, DÁ ALEGRIA DE VIVER E PROCURAR OS SENTIDOS DESSA FELICIDADE.



*“Encontre seu
propósito”*

ESSE É UM COMEÇO PARA UMA ABORDAGEM GENTIL, GENEROSA E FIRME NA VIDA DE NOSSOS FILHOS. JANE NELSEN E LYNN LOTT ABORDAM MUITO SOBRE ISSO NA DISCIPLINA POSITIVA, E É PRECISO NOS ADAPTAR A ESSA NOVA GERAÇÃO COM TODO ESSE CONTEÚDO QUE NÓS DAMOS A ELES.

AFINAL EDUCAR EM UM MUNDO DIGITAL, NO QUAL ELES INTERAGEM COM ACESSO INFINITO PODE SER MUITO DESAFIADOR, PRECISAMOS ESTAR ATENTAS E AJUDA LOS A CONSUMIR O MELHOR DE TANTAS INFORMAÇÕES.

SENDO ASSIM É MUITO PRECISO ENTENDERMOS COMO NÓS ESTAMOS, POIS NÓS TEMOS A FORÇA DE UMA MÃE DENTRO DE NÓS.

ENCONTRE SEU PROPÓSITO

É IMPORTANTE ENTENDER QUE QUANDO TOMAMOS UMA DECISÃO COMO ESSA EM LER E APLICAR O QUE ESTÁ NESSE E-BOOK CONHECEMOS SOBRE NÓS MESMAS TRAZEMOS MAIS DIREÇÃO E VALORES A AQUILO QUE ENCONTRAMOS COMO MÃE, E ESSA É UMA DECISÃO PARA SUA FAMÍLIA E PARA VOCÊ. POIS NÃO PODEMOS ESTAR SOZINHAS O TEMPO TODO.

A CADA MANHÃ COLOQUE UM SORRISO EM VOCÊ E COMUNIQUE O SEU DIA AQUILO QUE MERECE RECEBER NELE, DIGA O QUE VOCÊ DESEJA PARA ESSE DIA. MEREÇA REALIZAR SEUS SONHOS, TER UMA VIDA DE PROPOSITO E CHEGAR A SER A MULHER E MÃO QUE DESEJA SER.

NASCEMOS PARA UM PROPÓSITO E NECESSITAMOS DESCOBRIR QUAL É!



VAMOS PENSAR EM ALGUMAS QUESTÕES

O QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER, AQUILO QUE ARDE EM SEU CORAÇÃO?



O QUE VÊM FACILMENTE PARA VOCÊ? EXEMPLO...- RECEITAS DE BOLOS OU COMIDAS
ACONSELHAMENTOS, AJUDAR OS OUTROS, FALAR EM PÚBLICO, ADMINISTRAR
ALGO....ENFIM.



QUAIS QUALIDADES VOCÊ ENXERGA EM VOCÊ QUE ACREDITA QUE GOSTA DE
EXPRESSAR PARA O MUNDO?



NO QUE VOCÊ SE CONSIDERA ESPECIALISTA?



O QUE VOCÊ ACREDITA QUE FAZ BEM?



AS VEZES COMO MULHER JÁ NOS SENTIMOS TRAVADA COM O MEDO, POIS ALIAS É ISSO QUE ELE MESMO TRAZ. MAS SAIBA QUE VALE MAIS A PENA OLHAR PARA FRENTE E PARA TUDO AQUILO QUE VOCÊ É, NOSSA CULTURA NÃO NOS ENSINA MUITO ESSE TREINO DE OLHARMOS PARA O MELHOR QUE SOMOS E BUSCAR O QUE TEMOS DE MELHOR.

ESSA É A MINHA MISSÃO NESSE PROGRAMA TRAZER O MUITO QUE TÊM DE SE ORGULHAR DE VOCÊ MESMA E PRINCIPALMENTE VOCÊ MÃE.

QUERO TE CONVIDAR A DAR O SEGUNDO PASSO, POIS O PRIMEIRO VOCÊ JÁ ESTÁ DANDO.



WWW.PSACOACHINGPARENTAL.COM



(11) 94494.3660

