O Despertar da Mãe

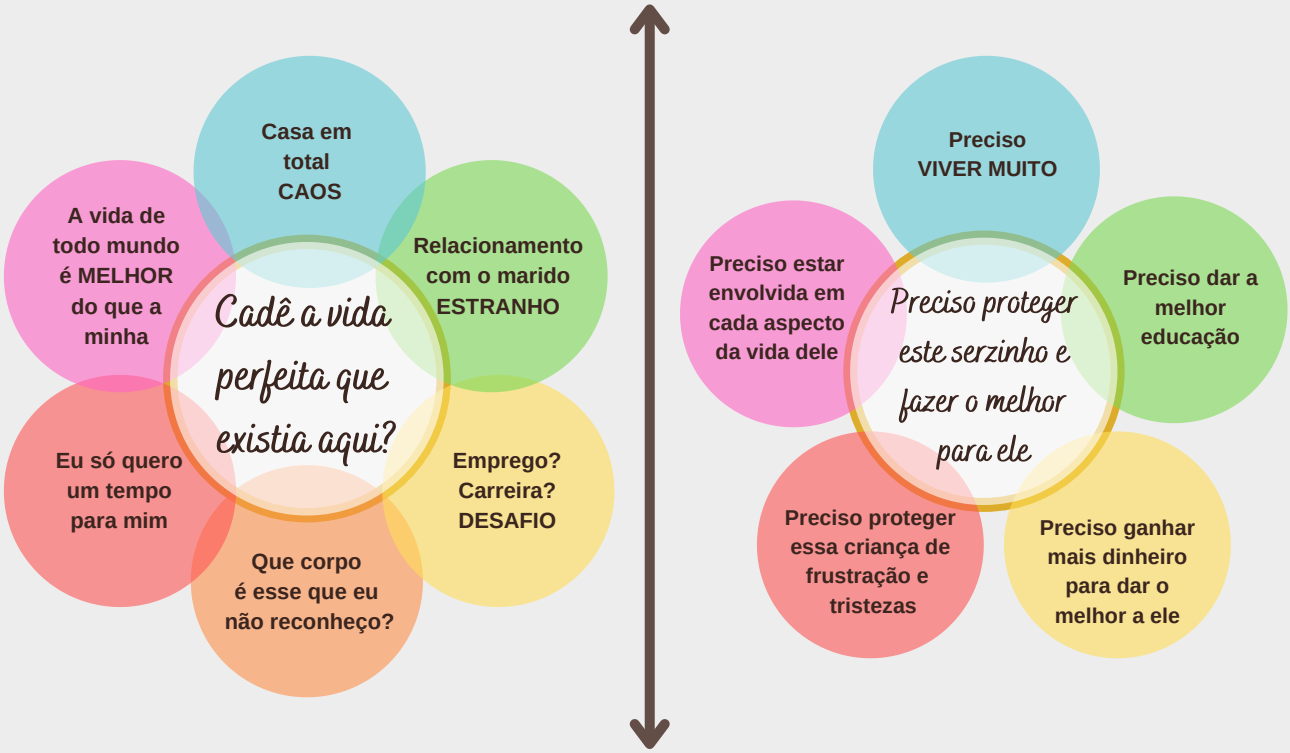
Protagonista

AULA 1

Aula 1

COMO SER UMA MÃE PODEROSA SEM TER DE USAR A CAPA DE SUPERMÃE

Como você está hoje? Vivendo um um conflito interno, com o cérebro dividido em dois?



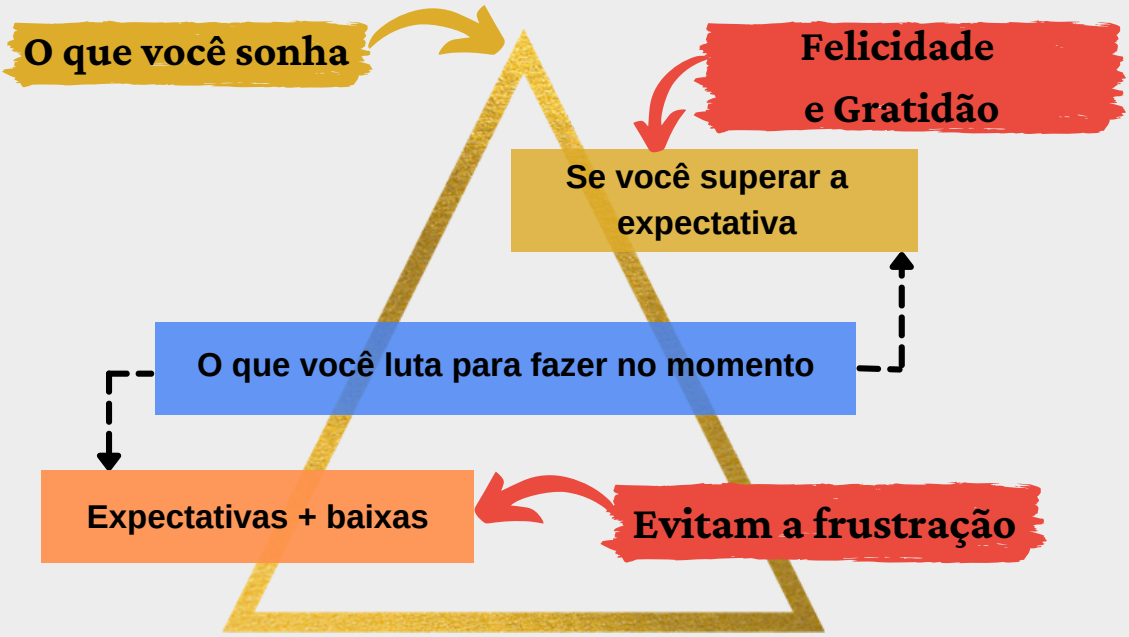
As demandas de algumas mães se tornam extremas e elas não conseguem encontrar a capa da supermãe.

Vão se tornando pessoas ressentidas, exaustas e doentes, física e emocionalmente. O que é preciso fazer para gerar a transformação da mãe exausta e em busca de direcionamento para a mãe protagonista, a mãe de atitude?

É um método de vários passos. Hoje, você vai iniciar bem do começo. **A CONSTRUÇÃO DA MULHER DE ATITUDE SE DÁ TIJOLO POR TIJOLO, COM UM ALICERCE FORTE.**

Passo 1 - Diminua suas Expectativas

O primeiro passo para você fazer o ajuste das expectativas vai ser se livrar de uma grande inimiga: **A CULPA**. Você precisa gerar uma mudança **PROFUNDA** no seu comportamento e na sua forma de pensar. **Você NÃO TEM e NÃO PRECISA** dar conta de tudo, nem sozinha e nem com perfeição.



Não existe vida perfeita e sem problemas.

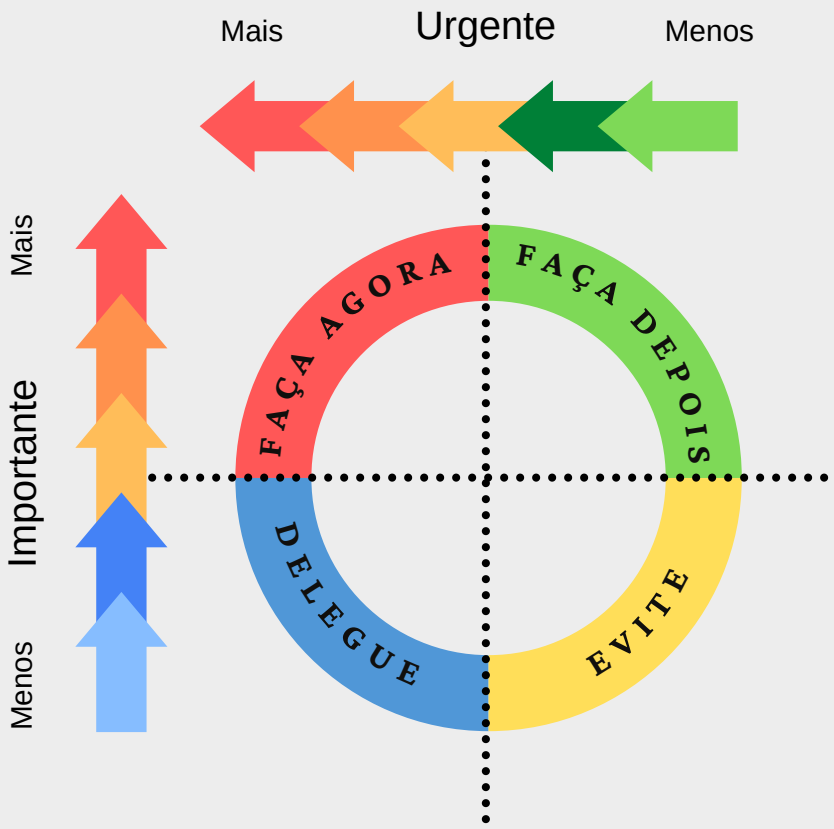
Ainda não foi inventada a capa de supermãe.

Se você quer dominar sua vida e a maternidade, não adianta colocar as expectativas no topo da pirâmide se você não dispõe no momento dos recursos para ter uma performance de topo. Isso só vai trazer frustração.

As Mulheres **empoderadas e prósperas** sabem que não são perfeitas e ajustam as expectativas de acordo com o que podem realizar **NO MOMENTO**. Venceu aquela etapa, elas sobem um pouquinho o padrão de expectativa.

Use a gestão do tempo a seu favor

- Tenha uma rede de apoio;
- Delegue tarefas;
- Tenha ao seu lado (em casa ou no trabalho) pessoas competentes e proativas;
- Elimine os rouba-tempo - desligar notificações do celular, limitar tempo nas redes sociais, programar tempo específico para retornar ligações e responder e-mails;
- Use a matriz de gestão do tempo, classificando e priorizando suas tarefas e compromissos;



- Tenha um planner e uma rotina por escrito;
- Reserve 15 minutos ao final do seu dia para planejar (você pode usar a matriz);
- Reserve no mínimo 30 minutos/dia para tempo de qualidade com seus filhos;
- Organize o seu cardápio diário/semanal para poupar tempo de preparo e tempo de compras no supermercado;
- Compre o máximo de coisas que puder online.

Você precisa desenvolver a mentalidade de que os membros da sua família são o seu time e você é a treinadora. A partir de hoje, você é **treinadora do time Família**.

Você vai delegar tarefas. Não vai ficar se matando até dez da noite para deixar sua casa arrumada.

Nesse caso, como você gera a mudança de comportamento neles, nos seus familiares?

Se posicionando e comunicando. Na cabeça da gente, parece que é óbvio que as pessoas precisam ajudar, mas na prática não é assim. Se você não comunica, as pessoas não sabem a sua intenção, o seu objetivo.

Roteiro da treinadora do time família:

1. **Comunique** – Diga que precisa de ajuda;
2. Faça um **cronograma/lista de tarefas** com as divisões;
3. **Faça a sua parte** – Delegue e participe, seja exemplo;
4. Valorize as ajudas com **elogios e encorajamento.**
5. **Se posicione de modo firme e gentil;**

Você precisa ter uma conversa bem franca, respeitosa e comunicar que a mudança precisa acontecer a partir de hoje. São várias as maneiras que você pode falar:

- Oi, marido, oi, filhos, prestem atenção: as coisas vão ter de mudar aqui em casa, a partir de hoje.
- Olha, eu preciso de ajuda nisso, e é para hoje.
- Meu amor, vamos ter de combinar uma divisão de tarefas, a partir de hoje.
- Pois bem, pessoal, a partir de hoje, vocês vão ter de começar a fazer algumas coisas aqui em casa (e já distribui as tarefas, como um treinador faz como time).

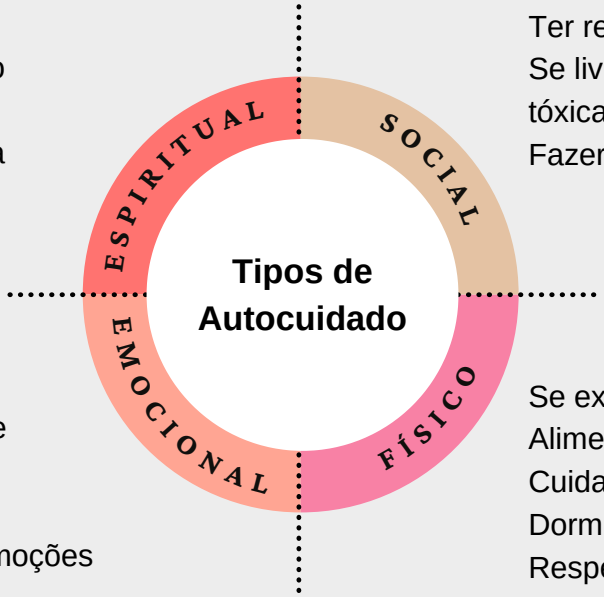
Você pode até oferecer duas opções: Você prefere fazer isto ou aquilo?

Passo 2 - Autocuidado

A partir do momento em que você se posiciona junto à sua família e diminui as suas expectativas e segue um método para gerenciar a sua vida e a da sua família, você consegue gerenciar melhor o seu tempo e pode investir em autocuidado.

Fazer orações
Praticar meditação
Estudar
Se conectar com a natureza

Ter relações saudáveis
Se livrar de pessoas tóxicas
Fazer caridade



Autoperdão
Cuidar do estresse
ter positividade
Se valorizar
Expressar suas emoções

Se exercitar
Alimentação saudável
Cuidados beleza
Dormir com qualidade
Respeitar seus limites

Autocuidado é cuidar do seu corpo e da sua alma. Até mesmo no trabalho, você pode praticá-lo.

Quando seu chefe for insuportável com você, procure um local isolado, inspire, expire e mentalize coisas boas.

Tire alguns minutos de descanso a cada 50 minutos. Alongue-se

Coloque um ou dois objetos na sua mesa de trabalho que, ao olhar para eles, você se sinta feliz.

Fique próxima de pessoas positivas e evite ao máximo colegas de trabalho tóxicos.

Respeite seus limites e não exija em excesso do seu corpo e da sua mente.

Leve, todos os dias, lanchinhos saudáveis e recarregue o seu copo com água várias vezes.

Uma vez por semana, vá almoçar com uma amiga em um local que você adora.

Roda do Autocuidado

- Escolha um Autocuidado
- Pratique em 15 minutos por dia
- 1 passo por vez, todos os dias, e você irá longe

Próxima Aula:

COMO AS MÃES BEM-RESOLVIDAS CRIAM FILHOS INDEPENDENTES E SEGUROS

- Os erros que as mães cometem na criação dos filhos;
- Os estilos parentais e qual você deve seguir;
- 2 Técnicas para melhorar a sua comunicação com seu filho e produzir as mudanças de comportamento que você deseja ver nele.

Já me segue no

Instagram?

Toque na foto para seguir no Insta

@bykatemacedo