

O Despertar da Mãe
Protagonista



AULA 3



Aula 3

Livre-se das armadilhas que te limitam e pense como as mulheres bem-sucedidas

VOCÊ SABE QUE VOCÊ PODE ESTAR SABOTANDO SUA PRÓPRIA FELICIDADE?

Provavelmente não. Na maioria das vezes, as pessoas não têm consciência que são autossabotadoras. E por não saberem isso, vão se tornando cada vez mais ressentidas.

Entenda: Não há espaço aí dentro para uma mulher ressentida, de muito talento mas com pouco resultado. Você não vai permitir que o medo te domine, que os conflitos familiares ganhem escala, que a comparação com outras pessoas te impeça de ser o que você nasceu para ser, que é uma mulher: **PLENA, PRÓSPERA, INDEPENDENTE, EMPODERADA, BEM-SUCEDIDA E REALIZADA.**



SABOTAR - Prejudicar de forma OCULTA

AUTO - SI PRÓPRIO

AUTOSSABOTAR?

Se é de forma OCULTA,
está prejudicando QUEM?

Escondida de QUEM?



EXEMPLO: Imagine que você tenha um casamento que aparentemente vai bem, na verdade, não há nada de grave, de errado, mas você quer terminar o relacionamento por coisinhas, pequenas implicâncias, porque gostaria que o outro fosse assim ou assado e então, você fica criando grandes conflitos por pequenas coisas, envenenando o dia a dia do relacionamento.

Você tem uma família incrível, que outras mulheres sonham em ter, mas você não percebe. Isto é você sabotando a sua felicidade. **MUITAS VEZES, AS PESSOAS SE SABOTAM QUANTO TUDO ESTÁ INDO MUITO BEM.** Parece que a felicidade as assusta.



As pessoas sabotam não somente as relações amorosas, mas também:

A VIDA FINANCEIRA

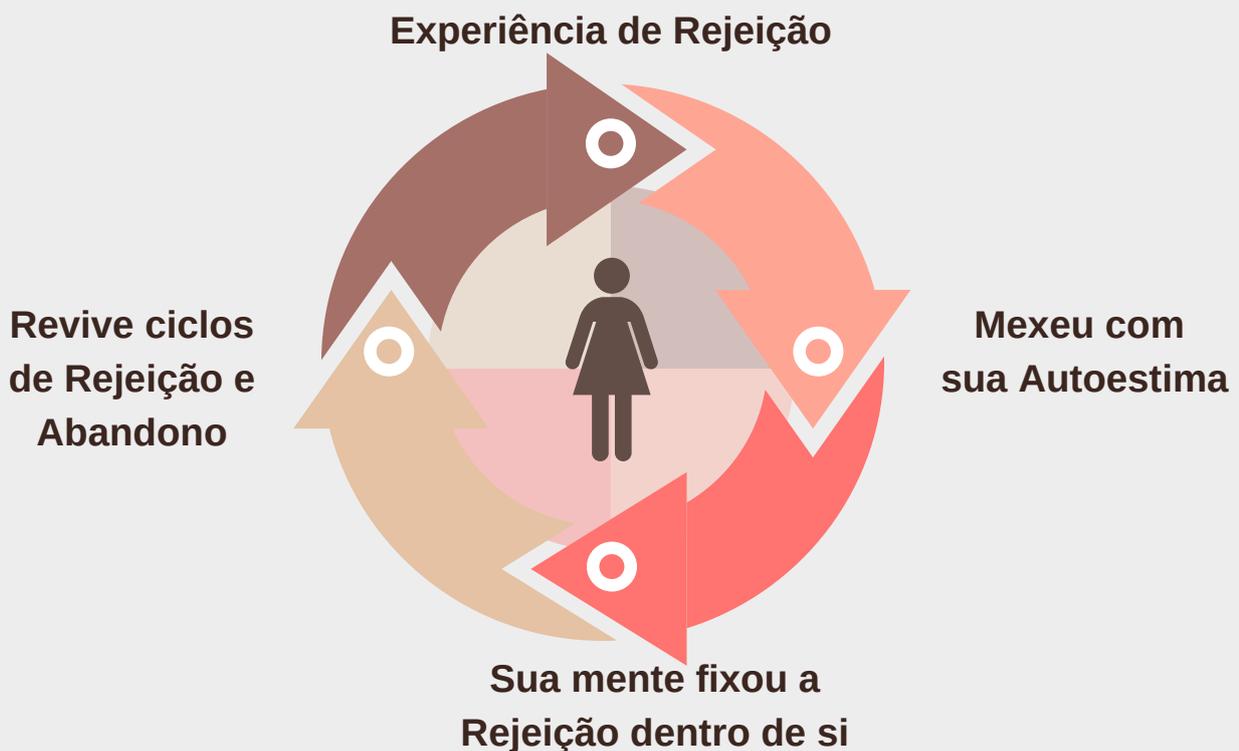
A SAÚDE E A FORMA FÍSICA

A CARREIRA

AS RELAÇÕES COM AMIGOS E FAMILIARES

EXEMPLO KATE: Eu contei na aula 1 que eu era o dedo mais podre do universo. Mas sabe por quê? Por minha culpa, por autossabotagem.

Eu só pegava canalha porque eu falava com as minhas amigas que eu não gostava de homem bonzinho. E eu fiquei presa nesse ciclo de comportamentos repetitivos por muito tempo, até que eu produzi em mim mesma a transformação que hoje eu ensino para as mulheres, não só no setor amoroso, mas uma transformação 360 graus.



Você pode estar vivendo ciclos assim, situações na sua vida que se repetem, que mexem com a sua autoestima e que fazem com que você viva se repetindo, sob influência de situações do passado que estão fixadas na sua mente.

Veja o quadro das principais armadilhas da mente. Escolha as suas. Porque todas nós temos armadilhas. Todas nós. Eu mesma, sou perfeccionista, não amo mudanças drásticas e, apesar de ser muito positiva, às vezes tenho pensamentos negativos.

Eu sou sujeita às armadilhas, mas, tem um detalhe: eu não me deixo paralisar por elas. Quem domina o jogo sou eu, não elas. Eu quebro essas armadilhas, usando as técnicas que vou te ensinar agora.



Quando surge uma emoção negativa, não adianta brigar com ela, mas permitir que ela se expanda também não é uma opção. O que você precisa é entender qual é o processo emocional que está ocorrendo dentro de você e que vem causando essas armadilhas mentais.

Preencha o quadro a seguir com seus principais obstáculos e as chaves mentais para superá-los.



Obstáculos

Chaves de Superação



Mentalidade pobre x Mentalidade Rica



Na vida financeira, a pessoa pobre e classe média só mira em sobreviver e pagar as contas. Este patamar é onde a maioria está estacionada. Já as mulheres de sucesso miram em ter uma vida super confortável e rica. E elas vão aprender a lidar com dinheiro, porque ninguém nasce sabendo. Onde eu vou aprender a ganhar, economizar e investir?

E na carreira? As mulheres pobres pensam: a vida acontece para mim, estou mais para viver um dia de cada vez. Já as ricas pensam: eu crio a minha vida, eu vou ao encontro das oportunidades.

E na criação de filhos? A mentalidade pobre: Vou fazendo o que dá, resolvo um problema quando ele surgir, deixo o menino ser criado solto. Já a mãe de sucesso: eu vou encorajar o meu filho, quero que ele seja tão independente e seguro quanto eu sou.

E no amor? A que já jogou a toalha pensa: a gente só não separa porque não temos dinheiro para morar em casas separadas. A mulher próspera pensa: meu relacionamento já foi melhor, como eu posso encontrar ajuda para que ele volte a ser como era. O que eu posso fazer a partir de agora?

Pense eu tudo o que eu falei e veja que se resume nesta frase: **O seu SUCESSO em todas as áreas virá quando você atingir o seu patamar mais alto como pessoa.**

Processo de Mudança



E qual é o processo de mudança? O processo de mudança de cada pessoa é único, mas, basicamente, ele é feito de três etapas:

Você tem um sonho. Mas, só ter um sonho não é suficiente para provocar a mudança.

**SUBDIVIDE O SONHO
EM UM OBJETIVO**



OBJETIVO



OBJETIVO

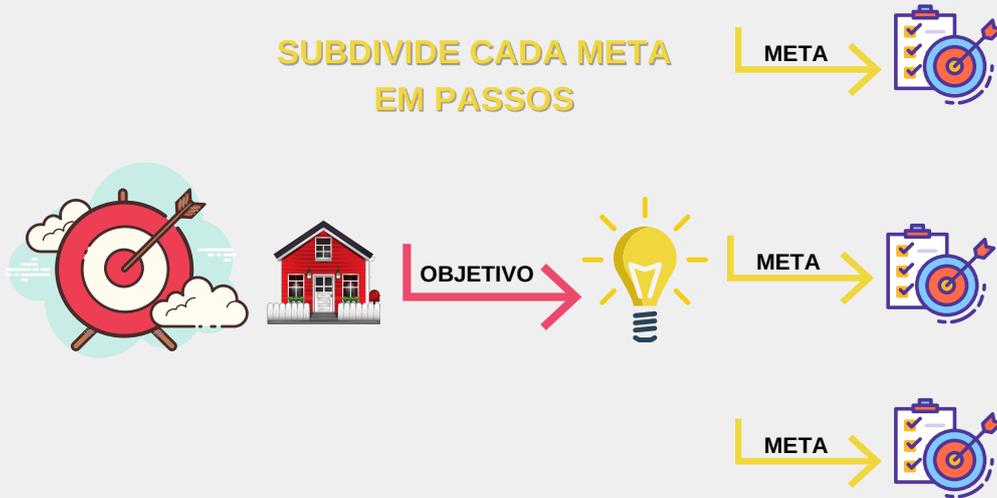


OBJETIVO

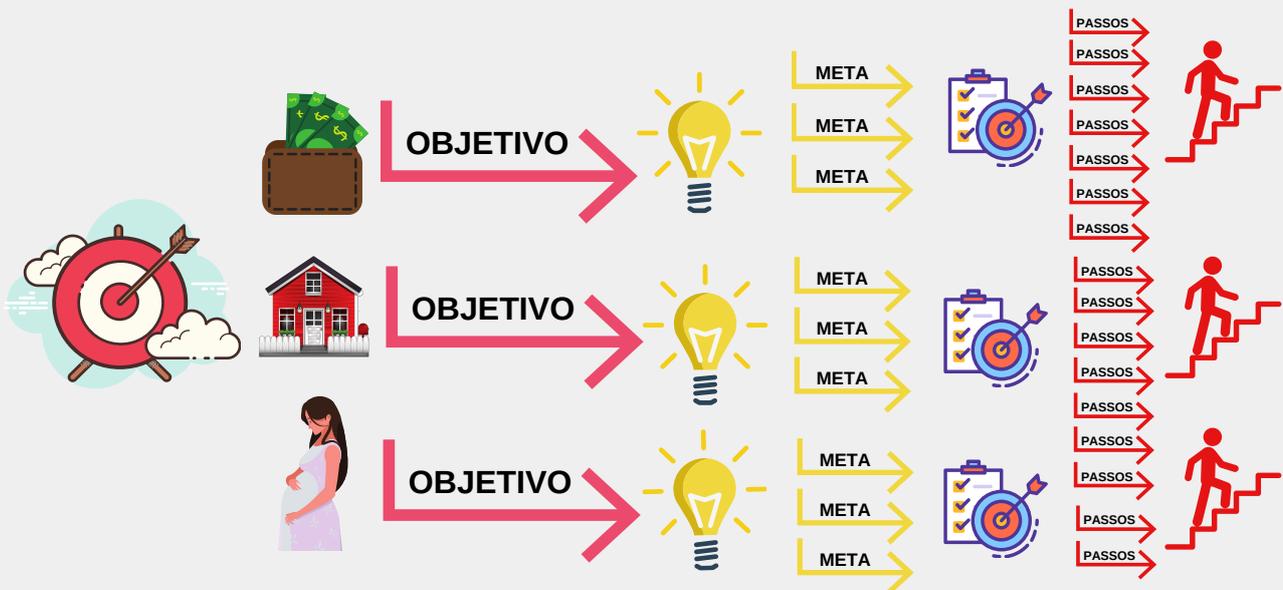


Processo de Mudança

SUBDIVIDE CADA META EM PASSOS



Se o seu sonho é: quero emagrecer, quero ganhar dinheiro, quero comprar uma casa, etc. Você tem de destrinchar esse sonho em uma sequência lógica e realista, degrau por degrau.



A Jornada
é tão importante
quanto o Destino





Caso você se interesse em seguir essa jornada comigo, no dia 07/06, vou abrir um treinamento focado em dar ferramentas para estruturar os seus objetivos.

Mães Realizadas

Mentalidade

Físico/Marca Pessoal

Financeiro

Carreira

Relacionamento

Propósito/O Plano



Filhos + felizes

Melhorar Comunicação

Criar Conexão

Impor Limites

Criar Rotina e Tarefas

Conviver com Irmãos e Pais

Encorajar

Se você tem interesse, na próxima segunda feira eu vou liberar um vídeo as oito da noite explicando no detalhe como é o treinamento que eu vou abrir, e já te aviso que o treinamento que estará disponível para inscrição por poucos dias e que tem um desconto grande nas primeiras 24 horas.

Na segunda, eu vou contar quais são os bônus que eu vou dar, os encontros que você vai ter diretamente comigo e o valor do treinamento. Se você está certa disso, de que quer a mudança e quer uma mentora para te guiar, na segunda, oito da noite, o nosso encontro está marcado. Coloca o alarme no seu celular, vai valer a pena.



Encontro Final

07/06 - 20 horas

**SEJA UMA
MÃE DE ATITUDE**

