

Guia da mulher poderosa

Dicas de Heloisa Capelas, especialista em desenvolvimento humano, para você se superar em cada área da sua vida!



Relacionamento amoroso

"Sua felicidade não está nas mãos do outro. Volte primeiro os olhos para si mesma para se preencher por dentro, e comece a se dar atenção, carinho e amor. Entenda que seu parceiro tem personalidade, crenças e desejos que podem ser diferentes dos seus. Além disso, livre-se das expectativas. Esperar do outro um comportamento que não depende de você é errado e contribui para gerar frustrações. Não espere que a mudança comece de fora (dele ou dela), mude primeiro a sua forma de lidar com as situações no dia a dia, de modo que as irritações, raivas e frustrações não tomem conta de você. É possível ter melhor diálogo e troca na relação quando você não cobra ou espera tanto que a outra pessoa tenha a obrigação de fazer você feliz."

Corpo e beleza

O que sustenta a beleza é a autoestima. Comece trazendo mudança para o modo como pensa e se sente em relação a si mesma. Reserve um momento do seu dia para dedicar 10 minutos a você. Procure um lugar confortável, silencioso, feche os olhos, e mentalmente, veja você do modo como gostaria de estar, em termos de saúde e beleza. Sinta todas as sensações que isso lhe traz. Depois veja você fazendo uma ação para que isso que está vendo aconteça, pode começar com algo simples como beber um copo de água a cada 1h, começar a fazer pequenos exercícios em casa, uma

caminhada, exercícios de respiração. E todos os dias repita. Você começa a despertar emoções e conexões no seu cérebro que ajudam você a ter mais firmeza para colocar em prática."

Trabalho

"Seja lá o que for que deseja ou está incomodando você em relação ao trabalho minha sugestão é que pare agora e preste só atenção em você. O que é que, de fato, 'você' pode fazer em relação a isso? Pode ser que você não tenha nenhuma resposta no momento, mas você pode, sim, mudar seu estado emocional. Se você continuar se sentindo angustiada, aflita, irritada, culpada, revoltada ou com qualquer outro sentimento negativo à sua frente, será difícil encontrar soluções. Então, pratique a Respiração Consciente. Antes de tomar uma decisão, respire lenta e profundamente, preste apenas atenção à sua respiração e faça isso por cerca de cinco minutos. Isso ajuda a afastar o estresse, proporciona bem-estar e estimula habilidades como criatividade, entusiasmo e o raciocínio lógico."

Vida financeira

"Aquilo que você aprendeu sobre dinheiro quando criança continua dentro de você. E, de um jeito ou de outro, esse aprendizado infantil repercute na sua vida adulta.

"Treinar nosso empoderamento em qualquer área da vida requer, primeiro, mudar nossas crenças e pensamentos negativos."

Então, se você teve pais muito gastadores, por exemplo, é possível que tenha se tornado igualmente uma mulher gastadora; ou, ao contrário, uma mulher que preza pela economia a qualquer custo. Então, é preciso que tenha consciência do que aprendeu e de como isso atinge sua vida hoje. Essa autoconsciência lhe dará a oportunidade de perceber como seus pensamentos levam sempre naquela direção: 'vou gastar tudo' ou 'vou guardar tudo'. E, aí sim, você terá mais chances e probabilidades de modificar seus pensamentos para que sustentem na direção que realmente deseja seguir."

Relacionamento com os amigos

"Você sabia que pesquisas ligadas à felicidade comprovaram que pessoas que têm amigos, que se relacionam mais, vivem mais felizes? Mas sabemos que as relações também têm seus momentos de estresse, então, gostaria de deixar uma dica para a comunicação mais saudável com os amigos. Como você pode tornar sua comunicação responsável? Em primeiro lugar, certifique-se da sua intenção. Comece sua fala com 'eu', isto é, responsabilize-se pelo fato de ser você quem pensa ou sente aquilo que está dizendo. Fale do seu sentimento. Mencione sua própria dificuldade em relação a aquele assunto. Revirar o baú nunca

será útil, portanto, seja específico; nada de repetir 'você sempre' ou 'você nunca'. E, o mais importante, reconheça a outra pessoa, dê a ela o que você mais deseja. Se você está zangada ou infeliz e o seu verdadeiro desejo é a paz, é você quem precisa fazer alguma coisa em relação a isso. Recorrer à consciência e responsabilização é um excelente caminho para uma comunicação de sucesso."

Família

"Quando existe um ambiente de tranquilidade e harmonia entre os membros da família todos os problemas são menores, pois um conta com o outro. A credibilidade é fundamental nesse caminho. Saiba o que é possível você prometer e cumprir. Promessas e combinados trazem saúde nas relações familiares e confiança entre seus integrantes. Marque encontros e tire momentos para conversas agradáveis e prazerosas, como histórias da família, casos de infância. Converse sem cobrança ou críticas. Conte fatos pitorescos e engraçados de familiares e de amigos. Compartilhe dores e dúvidas num ambiente onde será proibido julgamento e preconceitos e onde o elogio é cabido. Diálogos e confiança sempre evitam brigas desnecessárias. Um ambiente de intimidade vem do não julgamento e do risco zero, isto é, cada membro da família pode se colocar sem correr o risco de ser criticado, julgado, exposto ou excluído."