



AUTOESTIMA E EMPODERAMENTO FEMININO

Simone Frasson

INTRODUÇÃO

Meu nome é Simone Frasson, sou coach de vida e de negócios. Gosto muito de trabalhar com mulheres e de ministrar palestras e treinamentos com temas voltados para as mulheres em geral.

Escrevi este E-book, com muito carinho, para ajudar todas as mulheres a elevarem sua autoestima e perceberem que elas podem ser melhores a cada dia. Isso faz parte do meu trabalho como coach e palestrante.

Neste E-book você encontrará assuntos que fazem parte do cotidiano feminino, desafios que, nós mulheres, enfrentamos ao longo da vida.

Espero do fundo do meu coração, que as mulheres sejam valorizadas e reconhecidas, começando por elas mesmas. Que o mindset delas evolua e que a transformação seja alcançada, fazendo com que elas percebam que podem realizar muito mais do que pensam hoje, elas podem tudo, e tudo depende delas mesmas!

Desejo que todas as mulheres se curtam, gostem de estar consigo mesmas e encontrem motivos dentro delas para serem felizes, e nunca desistirem de alcançar seus sonhos.

Espero que você, mulher guerreira, goste deste E-book e que nele, encontre as respostas e as motivações necessárias para a sua transformação, evolução e aumento da autoestima.

Não dependa de outras pessoas para ser feliz, a felicidade só depende de você mesma!

A felicidade está dentro de você. Seja muito feliz!

VOCÊ PODE, VOCÊ CONSEGUE, VOCÊ MERECE!

SUMÁRIO

Era uma vez.....	6
A vida não é um Conto de Fadas.....	8
Ser Mulher não é nada fácil.....	10
Você se culpa.....	11
Você não tem culpa, liberte-se!.....	13
E se o problema for o seu relacionamento?.....	15
Cobranças.....	17
Voltando ao Príncipe que virou Sapo.....	19
Ame-se, cuide-se.....	20
Valorize o que você tem de melhor.....	21
Para um bom entendedor meia palavra basta!.....	23
Nada muda se você não mudar.....	25
Você é a pessoa mais importante da sua vida	25
Como melhorar a autoestima – 10 dicas.....	26

SUMÁRIO

Seja Positiva e Grata.....	27
Selecione Pessoas e Ambiente.....	28
Pratique Atividade Física.....	29
Pare de se comparar.....	30
Dedique um tempo para você.....	31
Se você estiver triste, procure coisas que te façam sorrir.....	32
Não tenha medo de errar, tenha medo de não tentar.....	33
Pare de Reclamar.....	35
Medite.....	36
Empodere-se.....	38
Dizem que eu não sou mais a mesma. Ainda bem!.....	39
Sobre a autora.....	40

ERA UMA VEZ...

Vou começar contando uma história para vocês:



Era uma vez, uma menina que passou sua infância assistindo filmes de princesas e contos de fadas...

Essa menina cresceu, virou uma moça e como toda princesa das histórias que ela já viu e ouviu, ela também procurava pelo seu príncipe encantado, com quem ela queria passar o resto da sua vida e viver feliz para sempre!

Um dia ela conheceu um rapaz, se apaixonou por ele e ele por ela; ele era perfeito! Ela encontrou o seu príncipe!

Eles namoraram por algum tempo e depois se casaram...

Algum tempo depois esse príncipe se transformou em um sapo!

Aquele homem romântico e carinhoso, que a elogiava e que fazia de tudo para agradá-la, não fazia mais essas coisas. Ela sentia saudades do príncipe!

A VIDA NÃO É UM CONTO DE FADAS



A rotina tomou conta do seu dia a dia. Ela viu que a vida não é um conto de fadas e que príncipe encantado não existe!

Você se identifica com essa história, ou conhece alguém que vive ou viveu uma história parecida com essa?

Você encontra seu príncipe, mas depois com a rotina e com o passar do tempo, ele está mais para sapo! Mas o pior disso tudo nem é o príncipe ter virado sapo, porque o príncipe é uma pessoa na qual você não tem domínio, você não manda nos pensamentos e nem nos comportamentos dele.

O pior mesmo é quando você, a princesa, vira bruxa! Vira bruxa de si mesma!

Quantas mulheres viraram bruxa e estão agindo contra si mesmas?!
Muitas!

Muitas vezes deixamos que o comportamento de outras pessoas tire a nossa paz, nos afete e nos prejudique. Mas quem deixa isso acontecer? Quem é que deixa que a atitude dos outros tire a sua paz? Você mesma, a bruxa que você se tornou e que se prejudica.

Com o tempo e com as coisas que têm acontecido na sua vida, você tornou-se sua própria inimiga. Deixou de se cuidar, de se amar, de se elogiar e passou a se autocriticar, a se cobrar demais.

SER MULHER NÃO É NADA FÁCIL



Ser mulher não é nada fácil, principalmente quando você é casada e tem filhos.

A maior parte do seu tempo é para cuidar da sua família: marido, filhos, e talvez até de seus pais que já são idosos e precisam da sua ajuda. Muitas precisam trabalhar para ajudar nas despesas da casa, e quando chegam do trabalho ainda tem que limpar a casa, fazer comida, lavar roupas, ver se seus filhos têm tarefa de escola, ajudar seus filhos nas tarefas ou a estudar para uma prova, e depois de tudo, dar atenção ao marido.

Você precisa ser uma heroína! Não é mesmo?

VOCÊ SE CULPA



Às vezes, as coisas não saem como você gostaria ou como você sonhou que seria. Talvez seu filho não tenha seguido seus conselhos, está fazendo coisas que você não aprova, não concorda; está andando com más companhias, e por isso, você sofre! Você não consegue se sentir em paz, porque seu filho não tem a vida que você gostaria que ele tivesse.

De repente você pode estar se culpando porque não conseguiu dar tudo que seu filho quis ou que você quis dar a ele, por falta de dinheiro ou de tempo.

Você se culpa, porque quando seu filho era pequeno, você precisou

deixá-lo com sua mãe ou colocá-lo numa escolinha para poder trabalhar, afinal você precisava do emprego. E você se culpa... se culpa... se culpa... porque mãe acaba se culpando por tudo o que acontece com seus filhos, afinal, mãe é mãe. E você no seu interior mais íntimo, se pergunta: Onde foi que eu errei? O que eu deveria ter feito? Como eu deveria ter agido?

Você também se preocupa com seus entes queridos e quer sempre poder ajudá-los, mas nem sempre consegue, e por isso, está sempre se culpando...

A culpa é um sentimento que te faz mal, que te corrói, e esse sentimento não resolve problemas, por isso, você precisa lidar com ele e perceber que nem sempre a culpa é sua, se você refletir bem, quase sempre **a culpa NÃO é sua!**

VOCÊ NÃO TEM CULPA



LIBERTE-SE!

Quero te dizer que VOCÊ NÃO TEM CULPA!

Você não tem culpa do que os outros fazem com a vida deles. As pessoas têm o livre arbítrio, elas fazem o que querem de suas vidas e você não tem nada a ver com isso, mesmo que seja seu filho ou sua filha. Eles cresceram e já sabem diferenciar as coisas boas das ruins, eles sabem as coisas que fazem mal, que viciam, que prejudicam as pessoas de maneira geral. Isso eles aprendem na escola, com os pais e com a vida também.

Se você fez a sua parte, os educou, os orientou sobre isso e mesmo assim eles escolheram um caminho que não é o mesmo que você gostaria que fosse, você não deve se culpar. Essa escolha é deles e não sua! E por isso, você não deve deixar que as atitudes deles te prejudique e tire a sua paz.

Existe um mundo lá fora e não tem como você proteger seus filhos de tudo o tempo todo.

Você já fez a sua parte!

Diga a eles que você os ama, que você sempre estará ao lado deles e disposta a ajudá-los quando eles quiserem sua ajuda. Deixe claro que eles poderão contar com você sempre, mas que agora você vai cuidar de você, da sua vida, do seu bem-estar, da sua saúde mental e física.

NÃO SE CULPE! LIVRE-SE DESSA CULPA!

REPITA PARA SI MESMA:

- EU NÃO TENHO CULPA PELAS ESCOLHAS DOS OUTROS!

E SE O PROBLEMA FOR O SEU RELACIONAMENTO?



Mas e se o problema for o seu relacionamento? Ou se o seu casamento está abalado, as coisas não estão mais como eram no começo, a relação esfriou? Você tem culpa? Talvez sim, talvez não. Como falei quase agora, você não tem culpa pelas escolhas dos outros, mas é responsável pelas SUAS escolhas e SEUS comportamentos.

Refleta...

- O seu casamento não está como você gostaria que estivesse. Então, faço aqui algumas perguntas e quero que você responda para si mesma, refletindo sobre o assunto:

1. COMO VOCÊ GOSTARIA QUE O SEU RELACIONAMENTO ESTIVESSE?
2. O QUE VOCÊ GOSTARIA QUE SEU MARIDO OU NAMORADO FIZESSE PARA VOCÊ?
3. COMO VOCÊ GOSTARIA QUE ELE SE COMPORTASSE COM VOCÊ?
4. VOCÊ FAZ PARA ELE O QUE GOSTARIA QUE ELE FIZESSE PARA VOCÊ?

COBRANÇAS...



Muitas mulheres reclamam do seu casamento ou relacionamento, dizendo que a relação esfriou, que o marido ou namorado não a elogia mais, que ele não é carinhoso com ela, etc.

Mas...

1. VOCÊ FAZ ALGO PARA A RELAÇÃO ESQUENTAR? OU SÓ RECLAMA?
2. VOCÊ ELOGIA SEU MARIDO OU NAMORADO?
3. É CARINHOSA COM ELE?

O que você acha de fazer a sua parte e começar a fazer para ele, as coisas que você gostaria que ele fizesse para você?



A maioria dos homens retribui o que as mulheres fazem para eles.

Faça elogios para ele, seja carinhosa com ele, dê atenção a ele, mude suas atitudes, surpreenda-o...

Tente, experimente fazer isso e veja o resultado!

VOLTANDO AO PRÍNCIPE QUE VIROU SAPO...



E A PRINCESA?
CONTINUA PRINCESA?

OU SE DESCUIDOU?



AME-SE! CUIDE-SE!



Se cuidar, se amar, saber filtrar as coisas e não deixar que o comportamento dos outros tire a sua paz, não é egoísmo, é AMOR PRÓPRIO. E você precisa ter amor próprio, isso ninguém pode fazer por você!

Uma pessoa só é capaz de amar o próximo e de fazer alguém feliz se ela se amar primeiro e ser feliz com ela mesma!

Cuide de você. Até porque, se você não cuidar de você mesma, e adoecer, como poderá cuidar das pessoas que você ama?

VALORIZE O QUE VOCÊ TEM DE MELHOR



Que tal você se arrumar mais, se cuidar mais, se preocupar mais com você, com a sua saúde, seu corpo? Que tal você sorrir mais, ser mais positiva, mais otimista?

Acho que as coisas começarão a mudar, não acha?

Cuide-se, as pessoas irão perceber sua mudança quando você se cuidar mais, se preocupar mais consigo mesma, com seu bem-estar, e se amar!

Todas nós somos únicas, cada uma tem uma qualidade mais marcante. Algumas têm o sorriso lindo, outras têm um brilho no olhar, outras são boas de conversa, outras são mais determinadas, outras tem os cabelos bonitos e cheirosos, outras tem o colo que chama mais atenção, outras são as pernas, a voz, o caráter, enfim, suas qualidades podem ser físicas ou não. Valorize a sua qualidade, dê destaque na parte que você mais gosta e admira. Valorize o que você tem de melhor e mais bonito!



Por exemplo: Você gosta do seu colo, então use uma blusa com decote, mostre o que você tem de mais bonito.

Se você gosta mais das suas pernas, valorize-as usando uma saia, um vestido ou um short, mostre-as, o que é bonito é para ser mostrado!

Talvez seja seu olhar, então destaque seu olhar, faça uma maquiagem que destaque mais seus olhos. Se for seu sorriso, sorria mais!

Se é a sua voz, chega no ouvido do seu amado e diga coisas que ele vai gostar.

Entendeu?

PARA UM BOM ENTENDEDOR MEIA PALAVRA BASTA!



Ah, outra coisa... Já ouviram a frase: PARA UM BOM ENTENDEDOR MEIA PALAVRA BASTA?!

Basta, só se for para uma mulher, porque para o homem você precisa ser mais objetiva e dizer claramente o que você quer. Meia palavra não basta!

Por exemplo, se você quer ir ao cinema com ele... Nós mulheres, costumamos dizer assim:

_ Amor, minha amiga foi ao cinema com o marido dela e eles assistiram ao filme “Cinquenta tons de cinza”, ela adorou!

Dizendo isso, você está querendo que ele entenda que você quer que ele te convide para ir ao cinema assistir esse filme também. Só que ele não entende o que você quer, “a ficha não cai”, e ele fica na dele. Daí você fica irritada porque ele não te convidou...

Entenda que homem é diferente de mulher, eles são mais devagar nessas coisas. Você precisa ser mais direta com ele e dizer assim:

- Vamos ao cinema amanhã assistir “Cinquenta tons de cinza”?

OU

- Quero ir ao cinema com você amanhã, pode ser às 19h?

É assim que funciona. Não fique tentando fazer ele “adivinhar” o que você está querendo, DIGA O QUE VOCÊ QUER!

Então... Eu falei das dificuldades que enfrentamos na vida e quero dizer que você pode mudar o seu modo de pensar, pode mudar o foco e começar a agir, para que a sua vida seja melhor.

Todos nós podemos melhorar sempre!

Pare de reclamar, seja a mudança que você quer ver nas pessoas. Mude você primeiro e conseqüentemente a mudança acontecerá ao seu redor.

**NADA
MUDA
SE
VOCÊ NÃO
MUDAR!**

VOCÊ É A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA



Viva! Cuide-se!

Faça para os outros o que você gostaria que fizessem para você.

A partir de agora, você é a pessoa mais importante da sua vida! Você é responsável pela sua felicidade!

Todos os dias quando você acorda, você que toma a decisão se seu dia vai ser bom ou ruim, se vai ser alegre ou triste. Quem decide como você vai viver é você mesma!

COMO MELHORAR A AUTOESTIMA

10 DICAS:



1. SEJA POSITIVA E GRATA



Ser positiva é procurar ver o lado bom das coisas. É acreditar que se algo de ruim aconteceu é para que você aprenda e evolua com isso.

Você já ouviu falar da Lei da Atração? Se você pensa coisas boas, coisas boas acontecerão para você. Portanto, ser positiva é atrair coisas positivas para sua vida.

Ser grata é se alegrar por estar bem, é agradecer pelas suas conquistas, pela oportunidade de acordar viva, pela sua saúde, pela sua família, por tudo. Exerça a gratidão sempre e você terá cada vez mais coisas a agradecer.

2. SELECIONE PESSOAS E AMBIENTE



Cuidado com suas amizades, tem pessoas que nos jogam para baixo. Algumas pessoas, se fazem de amigas, mas na verdade estão torcendo contra você. E isso, você consegue perceber observando o que elas falam. Se alguém fala mal de outra pessoa para você, também falará mal de você para outra pessoa.

Preste atenção nos ambientes que você frequenta. Se for um ambiente pesado, com energias negativas, pessoas de mau humor, falando mal dos outros, saia dali, afaste-se.

Procure estar com pessoas positivas, que ajudam você e não as que sugam sua energia.

3. PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



Pratique uma atividade física, descubra uma que você goste. Existem várias opções: caminhada, corrida, dança, musculação, pilates, tênis, natação... Para muitas destas atividades, não precisa necessariamente ter dinheiro. A rua está à disposição para você fazer sua caminhada ou corrida. Há lugares que oferecem opções gratuitas de atividade física, informe-se.

A atividade física faz bem para o corpo e para a mente, diminui a ansiedade, o estresse e a depressão. Ajuda na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, problemas respiratórios, e outros. Além disso tudo, aumenta a libido; você sente mais vontade de fazer amor.

4. PARE DE SE COMPARAR



Valorize o que você tem de melhor. Se algo está ruim, vai lá e resolva. Se você acha que deve melhorar em alguma área da sua vida, faça o que for preciso para conseguir, pensando na sua evolução e realização pessoal.

Não fique se comparando com outras pessoas, não existe ninguém no mundo igual a você, e isso já é um grande motivo para você não ficar se comparando.

Querer ser a cada dia melhor é uma grande evolução, mas para isso você não precisa se comparar com ninguém, você é única!

5. DEDIQUE UM TEMPO PARA VOCÊ



Você sabe o que você gosta de fazer quando está sozinha?

Você sabe do que você mais gosta em você?

Você se curte?

Você gosta de estar na sua própria companhia?

Qual a sua música preferida?

Qual a sua cor predileta?

Como você gosta de se vestir?

Prepare algo que você goste de comer, experimente perfumes, sabores, momentos com você mesma.

Reserve um momento só seu, para você fazer o autoconhecimento e se cuidar.

6. SE VOCÊ ESTIVER TRISTE, PROCURE COISAS QUE TE FAÇAM SORRIR



Se você estiver triste, procure ouvir, ver e fazer coisas que possam te deixar alegre e te fazer sorrir. Por exemplo: escute músicas alegres, dançantes, assista a um filme de comédia, um programa de humor, assista vídeos engraçados no YouTube, vá passear, vá conversar com uma amiga mais animada.

Tem gente que parece que gosta de sofrer, está triste e fica ouvindo músicas tristes, assistindo filmes que fazem chorar e te deixam mais triste ainda.

Pare com isso! Fuja da tristeza! Vá dar risadas!

7. NÃO TENHA MEDO DE ERRAR, TENHA MEDO DE NÃO TENTAR



Você não precisa fazer todo dia a mesma coisa, do mesmo jeito, por medo de errar.

O medo serve para nos proteger, ÀS VEZES. Sim, às vezes! Não há problema em sentir medo, todos nós temos medo, isso é normal, o medo é uma forma de nos proteger, ele serve para que a gente sobreviva. Mas como assim, Simone?

Vamos supor que você tenha medo de altura e por isso jamais pretende saltar de paraquedas. Isso tem problema? A resposta é não. O problema do medo é quando ele não faz sentido, e/ou quando ele impede você de fazer algo que tem vontade, algo que irá te fazer

sentir-se melhor, realizada.

O que quero dizer, é que não há problema em sentir medo, o problema é quando o medo te paralisa, te impede de fazer coisas que você precisa fazer para evoluir e atingir o nível desejado em qualquer área.

Você pode ter medo, mas também precisa ter coragem. É preciso ter coragem para correr atrás de seus sonhos, dizer as coisas que você sente para alguém especial, fazer as coisas que tem vontade, etc.

Permita-se errar, arrisque-se.

Eu, por exemplo: tinha medo de me expor, de falar em público. Mas resolvi colocar a coragem na frente e aceitei a oportunidade de dar palestras. Se eu deixasse o medo de errar tomar conta de mim eu não teria realizado esse desejo que eu sempre tive de passar minha mensagem para as pessoas e poder ajudá-las de alguma forma.

O problema não é errar, todos nós estamos expostos ao erro, errar é humano! O problema é errar e permanecer no erro, não aprender nada com ele.

Então não deixe o medo tomar conta de você. Quando você sentir medo, reflita se esse medo faz sentido, se ele realmente vai salvar sua vida, caso contrário pegue a sua coragem e siga em frente, enfrente o medo! Se não der certo, tente de novo, ou tente outra coisa. Mas não deixe de fazer! Ok?!

8. PARE DE RECLAMAR



Ficar reclamando de tudo não vai resolver nada.

Você gosta de ficar perto de pessoas que só reclamam? Acho que não, né?! Ou é você a “reclamona”? Cuidado, as pessoas podem se afastar de você.

Eu acho muito chato ficar perto de pessoas que só reclamam. E o pior é que reclamam e não fazem nada para melhorar as coisas ou as situações que as incomodam.

A reclamação não te tira de onde você está. Por isso, ao invés de reclamar, a melhor opção é começar a agir em direção à mudança que você quer. Afinal, reclamar só faz você ser uma chata!

Fique um dia sem reclamar e você já perceberá a mudança e se sentirá melhor. Continue todos os dias sem reclamar e se surpreenderá.

9. MEDITE



A meditação é um meio de transformar a sua mente; você torna-se consciente dos seus pensamentos, do seu corpo e emoções. A prática da meditação te faz estar presente.

Com a meditação a mente e o corpo começam a se sentir mais relaxados e à vontade, e com isso, você começa a se livrar da tensão.

A Meditação também reduz a ansiedade, o estresse e a agitação mental; melhora o seu humor, o bem-estar psicológico, a concentração, o sistema imunológico, a memória e a qualidade do sono; ajuda no combate à depressão; aumenta a paz de espírito, a sua inteligência emocional e a autoestima.

Por meio da meditação, você vai aprender como tomar melhores decisões em sua vida, vai cultivar emoções e pensamentos positivos.

Para iniciar com este hábito, basta fechar os olhos e respirar livremente (inspirando e expirando) e prestar atenção na sua respiração.

Você pode meditar em qualquer lugar, mas de preferência que não seja deitada, pois você pode adormecer. Não importa o que está acontecendo ao seu redor, aguarde seu próximo pensamento. Quando seu pensamento estiver longe ou voltado aos seus problemas, volte a prestar atenção na sua respiração. Relaxe.

Comece experimentando pelo menos 2 minutos por dia, e depois vai aumentando para 5 minutos, e de acordo com sua necessidade e disponibilidade, vai aumentando esse tempo. Caso você queira melhorar ainda mais seu nível de meditação, pesquise mais sobre esse assunto. Você pode encontrar muitas informações interessantes na internet. Mas saiba que esse hábito é simples e o que eu expliquei aqui já basta para sentir as melhorias.

Você terá momentos de silêncio absoluto. O silêncio nos faz muito bem!

10. EMPODERE-SE

Pratique o autoconhecimento, aceite-se como você é, aceite seu cabelo, seu biotipo, fique livre das imposições da sociedade.

Você não é obrigada a seguir um padrão. Ache-se maravilhosa, você é única! Empodere-se!

Quem manda na sua felicidade é você!

É você que manda nas suas escolhas, você que escolhe quem quer se tornar!

Escolha ser feliz!

VOCÊ É PODEROSA!



DIZEM QUE EU NÃO SOU MAIS A MESMA. AINDA BEM!

Quero propor a você agora, praticar o que foi tratado aqui.

Após ler este E-book, não adianta você continuar sendo a mesma, é preciso que você queira mudar, e é claro, mudar para melhor, mudar para correr atrás dos seus objetivos, mudar para melhorar seu modo de viver e de se comportar com os outros e com os desafios que existem no dia a dia, nos relacionamentos de modo geral.

Eleve sua autoestima, seja sua melhor versão, e lute pela sua felicidade e realização pessoal e profissional.

A única pessoa responsável pelo que acontece com você é você mesma. Portanto, se você quer algo, não espere que alguém faça por você, vai lá e faça! Faça acontecer!

Você pode tudo! Você merece! Ninguém pode te fazer mal se você não permitir!

Você escolhe o que quer se tornar!

A frase **“DIZEM QUE EU NÃO SOU MAIS A MESMA. AINDA BEM!”**, é uma frase que eu gosto muito e que eu quero que você lembre-se dela, porque com as mudanças que você vai fazer a partir de agora, você vai acabar usando-a, mesmo que mentalmente, repetindo-a a si mesma.

Gratidão, por você ter chegado até aqui.

Agora é só agir!

Sobre a Autora:



Simone Frasson – Coach & Palestrante

Professional & Self Coach e Life Coach
Executive Coach
Palestrante Coach
Analista Comportamental
Líder Coach
Graduada em Letras
Pós-graduada em Gramática e usos



Site: www.mindsetfrasson.com.br

E-mail: simone.frasson@mindsetfrasson.com.br

Telefone: (12) 99138-6467