



ANJOS
— *express*



MANUAL PARA
MÃES PLENAS



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESSE E-BOOK

INTRODUÇÃO3

ACEITE QUE VOCÊ É UMA MÃE ÚNICA
.....4

NÃO DEIXE DE FAZER AS COISAS QUE MAIS GOSTA
.....4

ENTENDA QUE VOCÊ É MÃE, MAS TAMBÉM É MULHER
.....5

NÃO TENDE SER PERFEITA
.....5

APROVEITE!
.....6

SE LIVRE DA CULPA!
.....6

INTRODUÇÃO

Este manual é para todas as mulheres, mães ou futuras mães e gostaria que fosse um presente para todas vocês. Se eu, há um tempo tivesse tido esta aprendizagem, acredito que teria vivido a maternidade e minha própria vida de uma forma melhor, mais plena, mais leve e até mais divertida desde o início.

Ser mãe é muito especial, um amor por um filho e todas as vivências mágicas, únicas e sublimes que a maternidade envolve, podem significar as melhores experiências que uma mulher pode ter e as mais transformadoras em sua vida. Mas, também não podemos deixar de falar do outro lado da moeda envolvendo a maternidade. O lado que envolve nossos medos, nossas dúvidas, o nosso próprio despreparo, a nossa história pessoal, nossas crenças, a rotina acelerada diária,

o cansaço, a falta de apoio, enfim, todas as responsabilidades envolvidas.

Saber administrar e coordenar todas as tarefas, cuidados com os filhos, com a casa, com o marido, com o trabalho, enfim com tudo isso, sem deixar de cuidar de si mesma é uma tarefa nada fácil.

Por isto, escrevi este post para ajudá-las neste processo. Mesmo deixando claro que ser uma boa mãe não é como uma receita de bolo ou fórmula mágica, pois cada mãe vive a maternidade de uma forma diferente. Mas apesar disso, deixo aqui algumas dicas que lhe farão refletir e lhe ajudará nesse processo levando em conta quem você é, seu valor, sua autoconfiança, autoestima, sua individualidade e quem você se tornou com a maternidade.



ACEITE QUE VOCÊ É UMA MÃE ÚNICA

Suas amigas, suas tias, suas irmãs ou mesmo sua mãe, podem ser ótimas mães, mas elas não são você. Então é natural que em alguns momentos você

discorde das formas como elas agem ou pensem. Respeite sua individualidade e confie em sua missão.

NÃO DEIXE DE FAZER AS COISAS QUE MAIS GOSTA

Ficamos tão focadas com a maternidade, com o trabalho e com a correria do dia-dia que muitas vezes nos deixamos de lado, e abrimos mão quase que completamente de todas aquelas coisas que gostávamos de fazer e que nos deixávamos mais felizes. Mas você deve valorizar a sua individualidade e fazer coisas que gosta desde que não sejam prejudiciais a você e aos seus filhos. Você não precisa desistir das suas paixões e interesses só porque você é mãe. É importante que você encontre tempo, mesmo que seja preciso pedir ajuda a alguém, para ler, praticar esportes, sair, encontrar com as

amigas, sair com o marido, não importa o que seja, mas que seja algo que te satisfaça.

Sei que não é nada fácil encontrar tempo e ajuda, mas o importante é ter isso como uma meta. Mesmo que você não consiga fazer suas coisas com tanta frequência, só o fato de você se preocupar com suas próprias necessidades fará de você uma pessoa mais feliz e conseqüentemente vai exercer melhor suas funções maternas também. Afinal, o que seus filhos querem e merecem é uma boa mãe e você só poderá fazê-lo feliz se você também for feliz. Concorda?



ENTENDA QUE VOCÊ É MÃE, MAS TAMBÉM É MULHER

Além de buscar tempo para fazer o que gosta não se esqueça de cuidar de você como mulher. Muitas mulheres depois do casamento e com o nascimento dos filhos relaxam com cuidados próprios e mesmo insatisfeitas com sua aparência não fazem nada para mudar, acomodando-se.

Cuide da sua saúde, faça exercícios físicos... Isso liberará o stress e te ajudará a perder

aqueles quilinhos a mais que você possa ter ganhado. Você se sentirá mais bonita, disposta e feliz. Mas, o que eu gostaria mesmo de falar, é que se você era vaidosa com você mesma, continue sendo!! Se cuide, faça o que te faz sentir-se bem, bonita, satisfeita consigo mesma. Se olhe no espelho e se veja, goste do que você vê. É uma questão de amor próprio e também uma questão de cuida-se...

NÃO TENTE SER PERFEITA

Sempre desejamos o melhor para os filhos e por isso, sempre queremos fazer o melhor por eles. Mas para isso, acabamos nos tornando as "super-mulheres", "super-mães" exigindo demais de nós mesmas, pois queremos dar conta de tudo, que tudo esteja no seu lugar, no seu horário, limpo, organizado e que os resultados sejam sempre os melhores. Mas com tantos imprevistos, fica claro que nem tudo sairá da maneira que planejamos, mesmo tentando controlar tudo. As coisas nem sempre sairão como desejamos. Já que é assim... relaxe um pouco.

Não queira ser tão perfeita e

perdoe-se pelas suas próprias falhas. Afinal, nunca seremos perfeitos, sempre estaremos errando uma coisinha aqui e outra ali e vamos aprendendo com eles. Então, relaxe... Aceite que, às vezes, a casa vai ficar um pouco bagunçada, que vocês vão ter que comer comida pronta eventualmente, e que as crianças vão ter que ficar com outros cuidadores alguns momentos para você recarregar suas baterias. Então, faça o seu melhor, escute sempre seu coração, sua intuição que é seu melhor guia. Ele dosará o melhor, o equilíbrio e a direção.



APROVEITE!

Isso mesmo aproveite! Cada momento e cada fase de seus filhos. Passa tão rápido. E como um processo natural, logo crescerão e se virarão para o

mundo. Então, brinque bastante, curta-os, ensine-os sobre tudo, seja presente e desfrutem com prazer cada momento porque são únicos e não voltam atrás.

SE LIVRE DA CULPA!

Dizem que a culpa sempre acompanham as cabeças das mães. Mas, ela não ajuda em nada, é pura perda de tempo e energia. acredite nisso! Evite ficar remoendo as decisões que você já tomou. Ninguém é perfeito. Você não é perfeita, e irá sem dúvida, cometer erros. Se você cuida dos seus filhos com amor, de suas necessidades básicas e reconhece que faz o seu melhor naquele momento. acredite...

Tudo ficará bem.

Saber claramente o que se quer e agir em direção ao que se quer conquistar é de extrema importância. O que vemos hoje são muitas mulheres, perdidas sem saber o que fazer, insatisfeitas com suas rotinas e consigo mesmas e muitas vezes, já conformadas e acomodadas com sua situação. É essencial a busca de autoconhecimento e a recuperação de sua essência

independente dos papéis que cada mulher vivência como mãe, mulher, esposa, dona de casa, profissional. Coordenar muito bem tudo isso, faz parte do processo e é uma aprendizagem.

Mas saiba que tudo que é feito com prazer, com amor e de forma responsável só trará resultados positivos. Busque o que gosta e cuide de você, afinal seus

filhos nunca pediram para que se sacrificasse tanto. Portanto, ser uma boa mãe é ser sempre você mesma, respeitando seus limites, e o melhor que você pode ser. Mesmo com todos os seus defeitos, suas falhas e dificuldades, mas nada que se compare com o amor e imensa generosidade que move o coração de uma mãe.

ENTRE EM CONTATO

Anjos Express



/anjoexpress



/anjoexpress



anjoexpress@hotmail.com

