



EMPODERE-SE DE VOCÊ

O SEGREDO PARA SER A DONA DO JOGO



SUMÁRIO

Empodere-se de você – O segredo para ser a dona do jogo	01
Comece aprendendo a desenvolver seu amor-próprio.....	04
Desenvolva inteligência emocional – Importante para todas as áreas da vida	07
Empoderamento feminino, você sabe exatamente a sua importância?.....	11
Como ser uma mulher dona de si? O segredo é todo seu!	13
Como ser uma mulher que sabe se posicionar diante de qualquer homem? Se ame em primeiro lugar, você é o sol!.....	15
Aprenda a melhorar sua autoestima e seja uma mulher poderosa!	18
Mulher não merece migalhas! Não aceite menos do que você merece.....	22
Conclusão.....	30
Sobre a autora	31



EMPODERE-SE DE VOCÊ!

O SEGREDO PARA SER A DONA DO JOGO

Ser mulher sempre significou ser guerreira, não é mesmo? Batalhadora no sentido mais amplo, seja estudando, trabalhando, como esposa, dona de casa, cuidando dos filhos, ou tudo isso ao mesmo tempo, as mulheres fazem com muita garra, eficiência e carinho!

Para chegarmos onde chegamos hoje, ao longo dos séculos, nós mulheres lutamos por vários direitos, como o direito de votar (que levou 100 anos de luta para sair!), de trabalhar, de ganhar salários dignos, de usar anticoncepcional, usar a roupa que mais gosta, enfim, ser A DONA DO JOGO!

Toda essa luta só mostra que nós, mulheres, temos o poder, somos inteligentes, lindas, fortes e um pilar na sociedade e, por isso, merecemos também ser um pilar na nossa própria vida, não aceitar menos do que merecemos!

Então, pensando nisso, criei esse e-book para ajudar você, mulher, que assim como eu quer ser dona de si, saber seu verdadeiro valor e colocá-lo em prática!

O primeiro passo você já fez, que é se interessar pelo conteúdo desse e-book com o objetivo de melhorar suas qualidades, conquistar seus objetivos e melhorar sua qualidade de vida pessoal e profissional.

Sabemos que não é uma tarefa fácil, né? E que não existe fórmula mágica para o autoconhecimento e valorização, mas existem passos que vão te ajudar a atingir esse objetivo.

Lembre-se, não existe um príncipe encantado, ou uma pessoa salvadora, VOCÊ é o seu próprio príncipe, você é uma rainha capaz de alcançar todo seu potencial.

Para isso, nesse e-book você se empoderar lendo sobre: como desenvolver seu amor-próprio, sua inteligência emocional, trabalhar sua autoestima, como se posicionar diante de um homem, como se relacionar, dentre outras coisas.

Em outras palavras, você vai aprender o segredo para ser a dona do jogo! Espero que goste. Boa leitura.

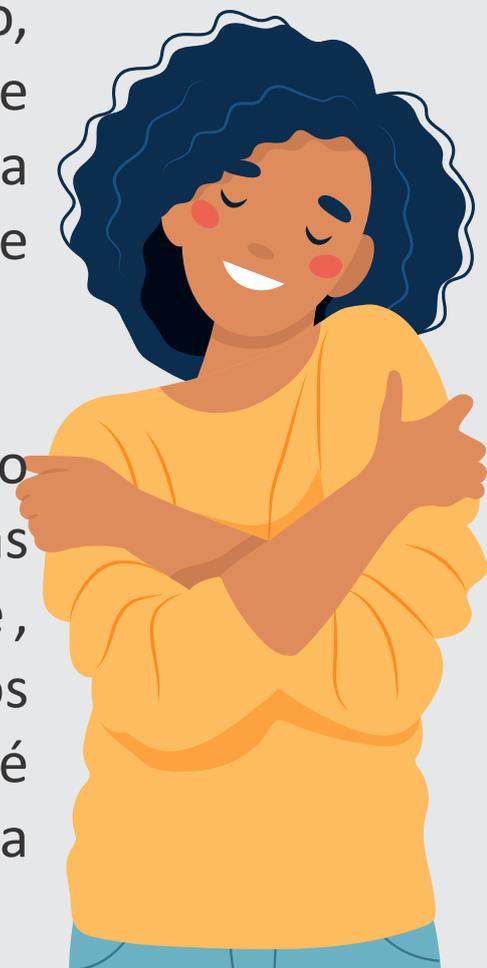


COMECE APRENDENDO A DESENVOLVER SEU AMOR-PRÓPRIO

Diferente do egoísmo, o amor próprio é cuidar de si mesmo, atingir seu verdadeiro potencial, ser feliz e ser a melhor pessoa para ajudar quem precise, só que sem esquecer de si própria em nenhum momento.

Bem vinda ao amor-próprio! Por mais maravilhoso que seja ajudar o próximo, isso pode acabar virando uma espécie de auto sabotagem que nos tira espaço para realizar a missão de sermos felizes e realizadas.

Manter o foco em si mesma não é tão simples quanto parece, inúmeras tarefas que aparecem constantemente, normalmente fazem com que coloquemos o bem-estar e a saúde para depois, não é mesmo? Mas é necessário driblar essa rotina.



Não existe um caminho fácil, ou resposta na ponta da língua, mas um trabalho diário de mudar pensamentos, atitudes, de respeitar e se entender. E é muito gratificante!

O autoconhecimento é incrível, quando entendemos que é possível realizar nossos objetivos, quando ocorre o estalo do que VOCÊ MESMA é realmente capaz de produzir a própria felicidade, vale muito à pena!

O passo mais importante para desenvolver seu amor-próprio e melhorar a autoestima é adquirir consciência, ou seja, fuja do automático, reflita e olhe para si, se pergunte “o que está me fazendo feliz? o que está me fazendo bem?”

Comece a olhar para dentro como um exercício, entenda a consequência e a causa das questões que te rodeiam, assim o autoconhecimento começa a ser trabalhado!

Procure praticar mais vezes o que te faz feliz, isso aumenta a serotonina, um hormônio que está diretamente ligado com humor, sono, fome e qualidade de vida.

Caso os níveis de serotonina estiverem baixos, é possível perceber alteração de humor, insônia, ansiedade e até mesmo depressão, sabia? Cada detalhe importa na hora de trabalhar o amor-próprio.

Fazendo esses exercícios iniciais é possível seguir o seguinte caminho frequente para se tornar uma mulher que se ama e que é dona de si.

- Faça uma lista com as coisas que você precisa melhorar ou resolver;
- Faça uma lista de suas qualidades;
- Se cuide até mesmo nos pequenos detalhes do dia a dia, saúde, estética, etc;
- Não se culpe pelos seus erros e pelos erros dos outros com você, deixe o passado para trás, mas aprenda com eles;
- Procure ajuda, seja psicológica ou física



DESENVOLVA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – IMPORTANTE PARA TODAS AS ÁREAS DA VIDA

Trabalhar sua inteligência emocional também é peça fundamental na hora de se tornar dona de si!

Conhecer as emoções que se pode experimentar permite que seja compreendido quais são seus gatilhos e, a partir daí, é possível desenvolver meios para lidar com cada uma delas.



Isso é a premissa de ter inteligência emocional. O tempo ajudará com o jogo de cintura, deixando você mais leve, otimista, resolvendo problemas sem carregar eles como um fardo. Com isso, a inteligência emocional estará sob controle.

Agora que você já sabe o que é inteligência emocional, conheça os 5 pilares da mesma que é fundamentado a partir de algumas competências. Os três primeiros são considerados intrapessoais e os últimos dois, interpessoais.

1. Conheça as emoções: a autoconsciência é a capacidade de entender como funcionam as emoções. É preciso entender como surgem, como se manifestam e de onde surgem;



2. Controle duas emoções: gerenciar os sentimentos fica mais fácil após conseguir reconhecer o que está sentindo, identificando quais motivos os causam. Converse consigo, ou tenha um diário pessoal;

3. Desenvolva a automotivação: use as emoções ao seu favor, mirando em algum objetivo específico, seja ele profissional ou pessoal. A chave para o sucesso está no equilíbrio;

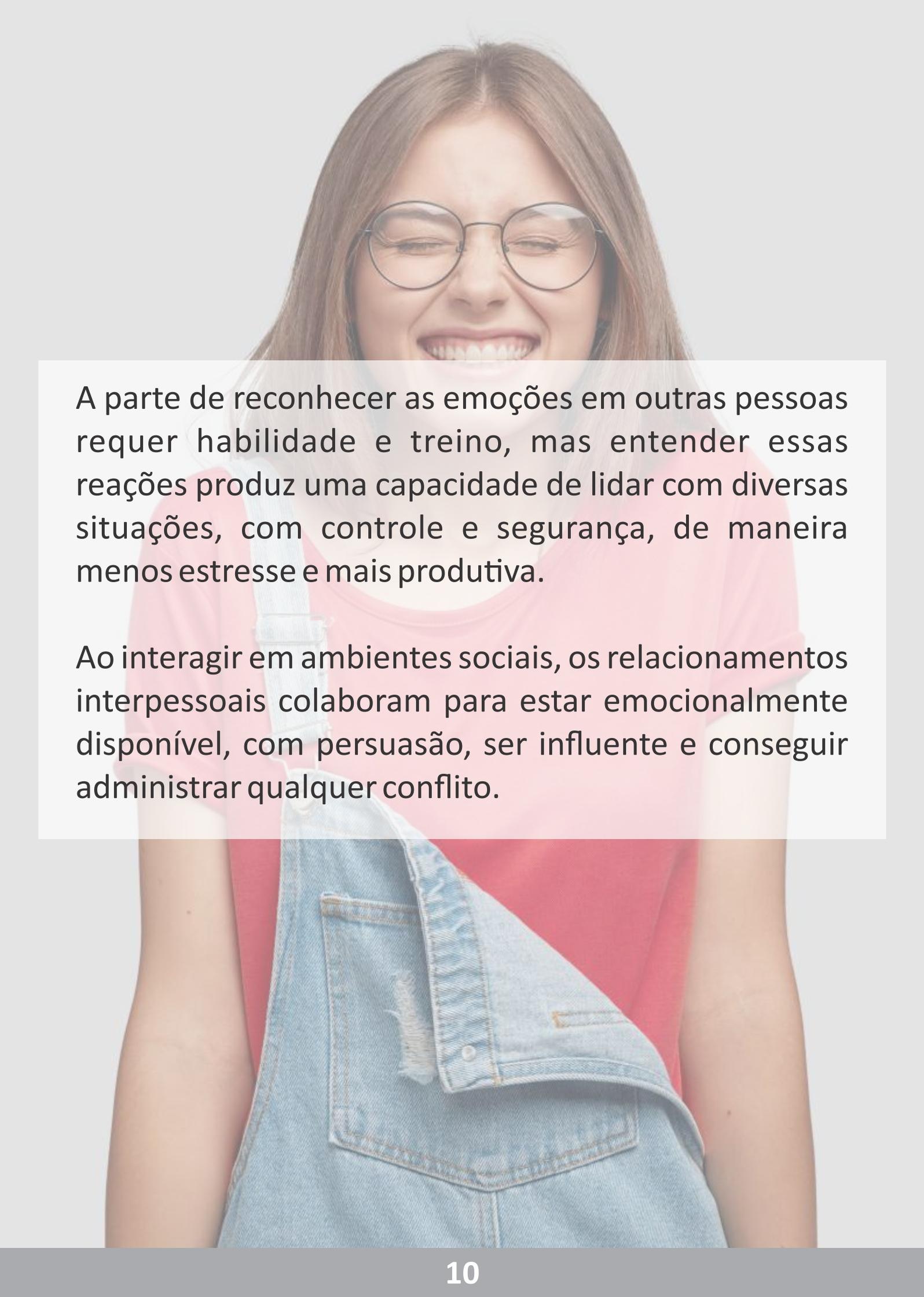
4. Desenvolva empatia: aborde competências interpessoais, indo além do conceito de se por no lugar do outro. Reconheça as pessoas ao seu redor, pois elas também têm emoções e precisam aprender a lidar com elas;

5. Desenvolva o relacionamento interpessoal: a necessidade de relacionamento, desde os primórdios, nos deixa mais fortes para enfrentar os desafios juntos, em equipe;

Conseguindo dominar cada uma dessas funções, é possível saber quais são as suas fortalezas, limitações ou fraquezas.

A automotivação colabora com os sentimentos a respeito de metas pessoais e resultados significativos na sua vida, se tornando uma mulher de poder e perseverança.





A parte de reconhecer as emoções em outras pessoas requer habilidade e treino, mas entender essas reações produz uma capacidade de lidar com diversas situações, com controle e segurança, de maneira menos estresse e mais produtiva.

Ao interagir em ambientes sociais, os relacionamentos interpessoais colaboram para estar emocionalmente disponível, com persuasão, ser influente e conseguir administrar qualquer conflito.

EMPODERAMENTO FEMININO, VOCÊ SABE EXATAMENTE A SUA IMPORTÂNCIA?



Você sabia que o Empoderamento Feminino não é apenas um poder pessoal? Ele pode mudar o mundo, a vida e gerar grande diferença nas relações.

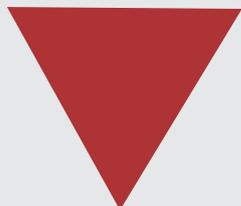
Sendo uma peça importantíssima para o desenvolvimento econômico, cultural e social do mundo, segundo a ONU, a igualdade de gênero atingida através do Empoderamento Feminino é muito mais que um direito humano básico das mulheres, é um caminho para atingir objetivos de desenvolvimento do milênio, e do desenvolvimento sustentável.

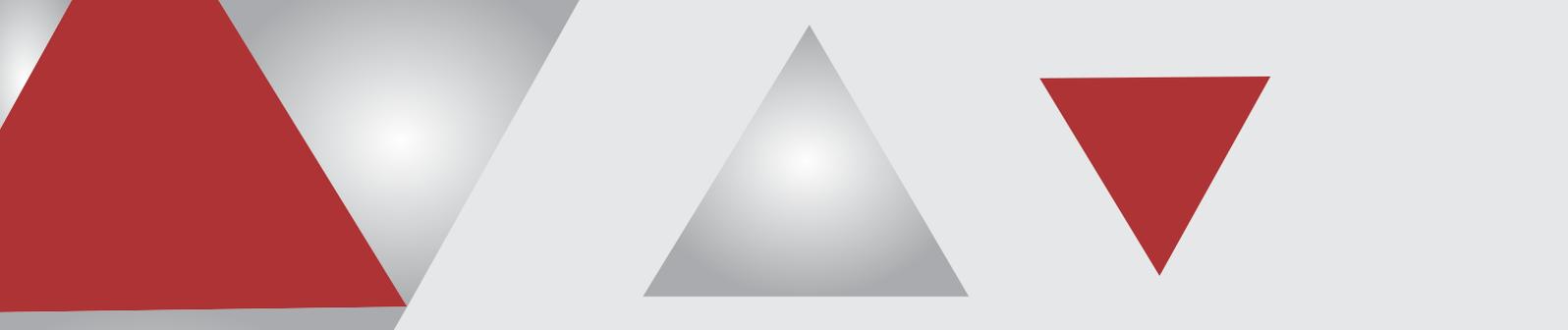
Isso ocorre graças a uma sociedade que pode ficar repleta de mulheres valorizadas, capacitadas e respeitadas, com mais exemplos para às próximas gerações.

Como resultado, a igualdade de gênero beneficia e educa a sociedade inteira, segundo a ONU, é capaz de gerar a redução da pobreza, a fortificação e construção de governos mais democráticos e igualitários.

Além da prevenção de crises, e o estímulo do desenvolvimento sustentável. Maravilhoso, né? As mulheres são o passado, presente e futuro! Seja dona do jogo, empodere-se de você!

Tudo que aprendemos até aqui, e que você ainda verá ao longo do e-book faz parte do ato de se empoderar.

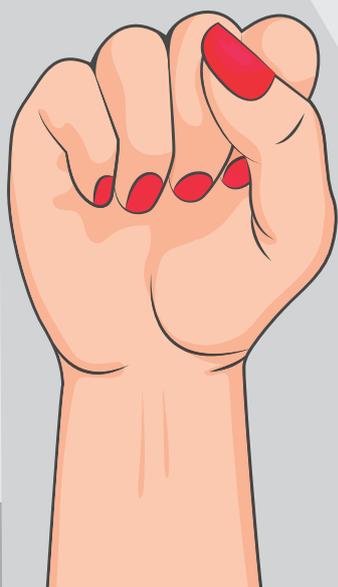




COMO SER UMA MULHER DONA DE SI? O SEGREDO É TODO SEU!

Caso uma mulher poderosa se perca ela é capaz de se encontrar no que entende ser seu poder interior, pois sabe qual é seu potencial, ela é dona de si!

Mesmo que questione ou hesite em algum momento, ser dona de si te torna capaz de achar motivos para acreditar na sua potência e nos recursos, sem dificuldades, ou perdas, sempre acreditando que é possível conquistar infinitas possibilidades.



Para se tornar dona de si é preciso parar de achar que os defeitos sobressaem às qualidades. Isso é sabotador e capaz de causar um efeito destruidor na afinal, quando focamos muito na parte negativa, isso pode acabar se tornando uma verdade.

Quando se é capaz de entender a confiança e força que possui, aplicar isso em si e nos seus relacionamentos trará respeito e valor. Ter suas análises e tomar suas próprias decisões sobre os aspectos da vida é muito importante para se tornar uma mulher dona de si.

Todas essas decisões são importantes, tanto nos relacionamentos quanto nos momentos de conquistas, pessoais e profissionais!

Não se anule por seus parceiros, por mais que essa postura possa parecer à maior prova de amor, conforme o tempo passa isso se transforma em perda de admiração e, por consequência, a valorização e o respeito também se esgotam.

É importante encontrar um equilíbrio entre abrir mão de algumas e sobre não se anular e ter opiniões com convicção. Busque fazer isso para que você seja merecedora de reconhecimento, e não apenas para conquistar respeito e valorização do parceiro.

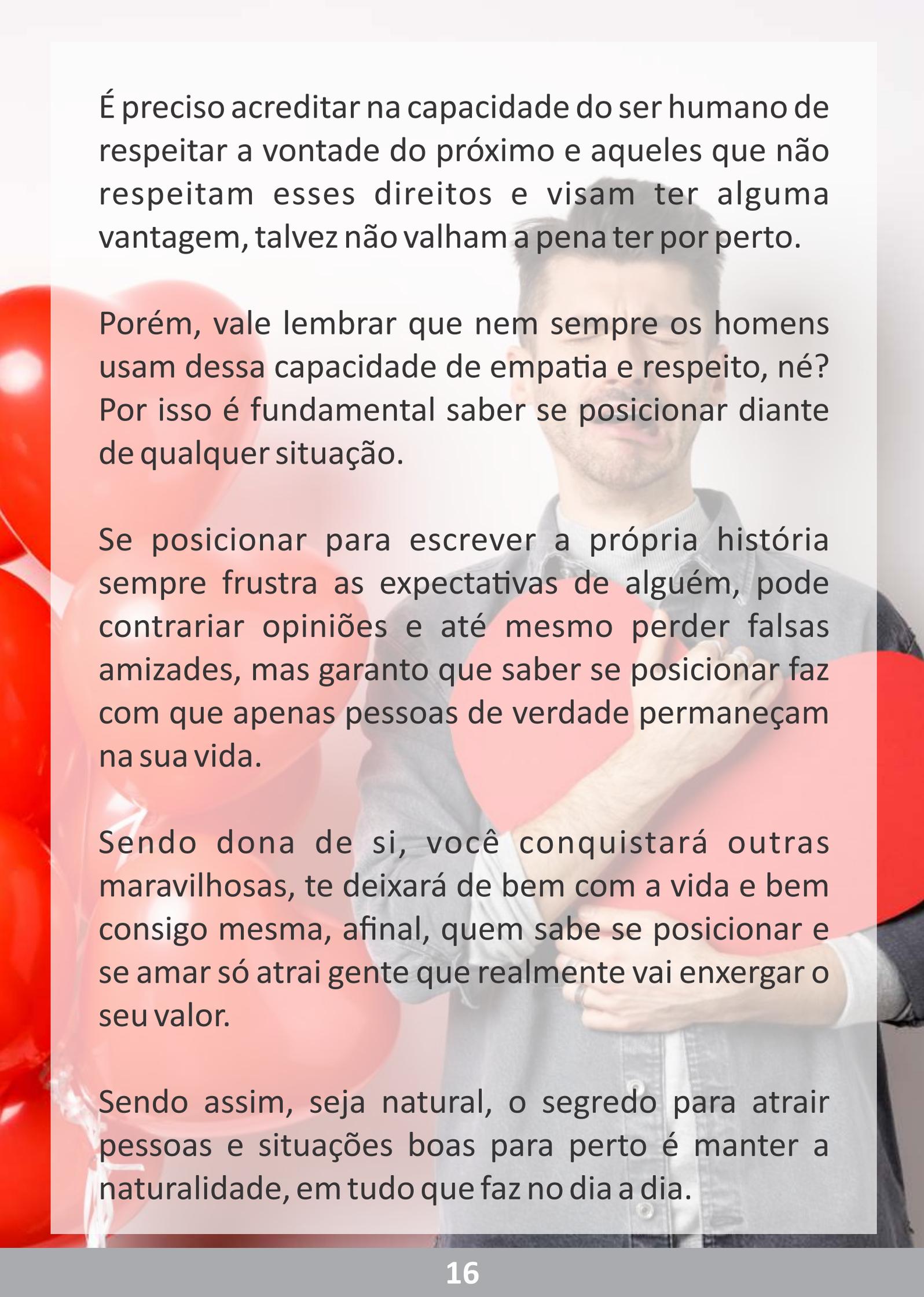
COMO SER UMA MULHER QUE SABE SE POSICIONAR DIANTE DE QUALQUER HOMEM?

SE AME EM PRIMEIRO LUGAR, VOCÊ É O SOL!

Uma mulher dona de si sabe se posicionar diante de qualquer homem, não é mesmo? Mas nem sempre isso é uma tarefa tão fácil, mas que requer treino diário, muito amor-próprio e conhecimento!

Começar a questionar às situações é um passo importante para começar a se posicionar. Isso não quer dizer ser insensível com as pessoas e suas necessidades, mas é necessário chamar atenção pelo estilo de vida baseado em agradar apenas os outros e esquecer de si.





É preciso acreditar na capacidade do ser humano de respeitar a vontade do próximo e aqueles que não respeitam esses direitos e visam ter alguma vantagem, talvez não valham a pena ter por perto.

Porém, vale lembrar que nem sempre os homens usam dessa capacidade de empatia e respeito, né? Por isso é fundamental saber se posicionar diante de qualquer situação.

Se posicionar para escrever a própria história sempre frustra as expectativas de alguém, pode contrariar opiniões e até mesmo perder falsas amizades, mas garanto que saber se posicionar faz com que apenas pessoas de verdade permaneçam na sua vida.

Sendo dona de si, você conquistará outras maravilhosas, te deixará de bem com a vida e bem consigo mesma, afinal, quem sabe se posicionar e se amar só atrai gente que realmente vai enxergar o seu valor.

Sendo assim, seja natural, o segredo para atrair pessoas e situações boas para perto é manter a naturalidade, em tudo que faz no dia a dia.

Tenha personalidade, entenda que não existe nada mais desconfortável que conversar com uma pessoa que não tem personalidade, ou que não possui poder e empatia.

Com a inteligência emocional as frustrações da vida não surgem com facilidade, pois você entende que é capaz de vender qualquer batalha e colocar suas vontades em primeiro lugar.

Confira as seguintes dicas importantes para conseguir se posicionar de maneira firme e trabalhar isso no dia a dia:

- Se reinvente quando necessário, uma mulher confiante se refaz sempre. Sem se abalar com decepções e frustrações, buscando alternativas e formas de encarar a vida com a força do sol;
- Aceita suas limitações de forma carinhosa e use isso para trabalhar seu autoconhecimento, pois reconhecer e identificar o que te limita é a melhor maneira de saber o que te qualifica;
- Não tenha medo de pedir ajuda para as pessoas que realmente confia, de dizer que não sabe, que não quer, que não pode, aprender a dizer NÃO é um gesto de reconhecer limites e administrá-los;

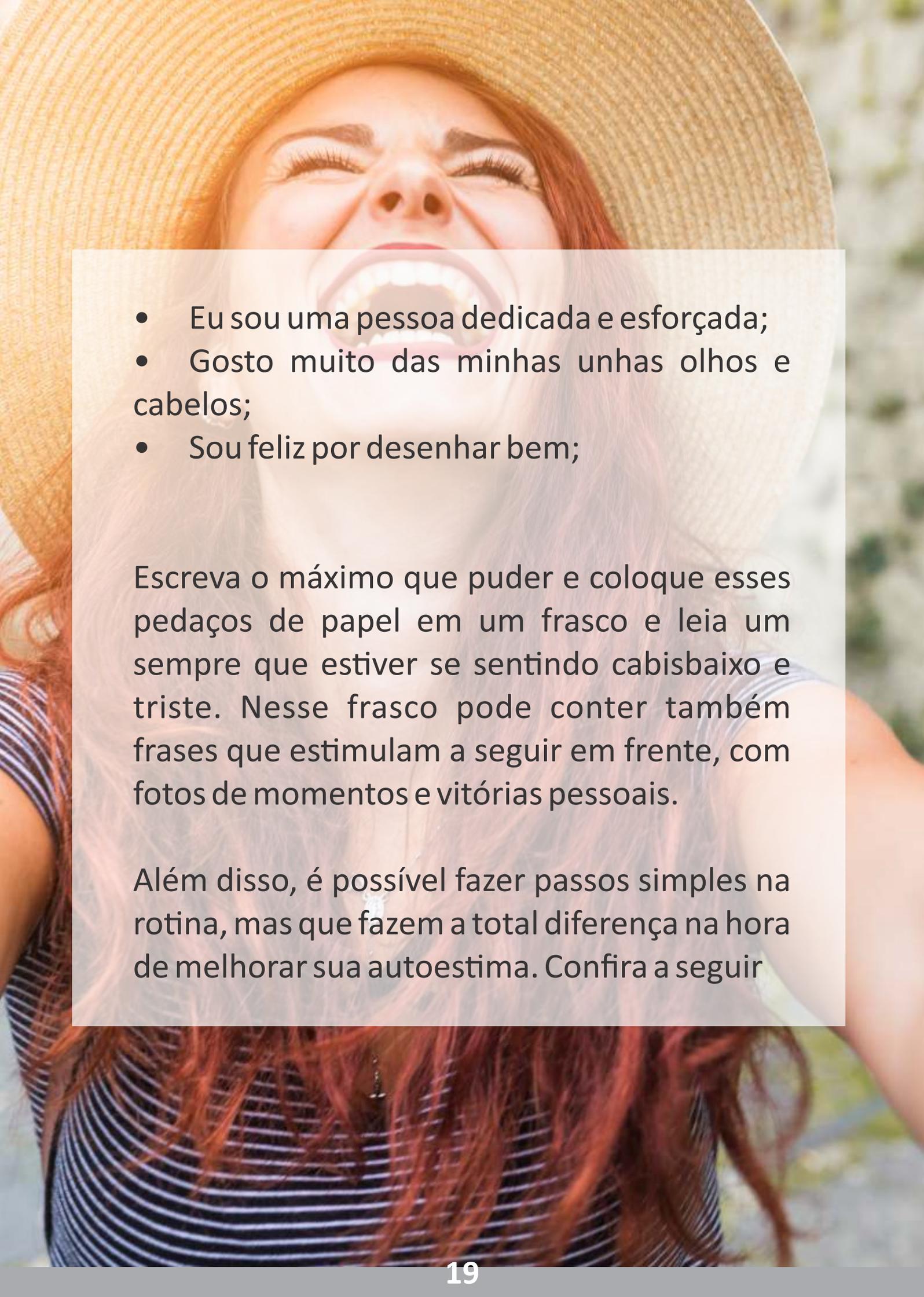
APRENDA A MELHORAR SUA AUTOESTIMA E SEJA UMA MULHER PODEROSA!



Melhorar sua autoestima é um trabalho diário na rotina da mulher poderosa, por isso tenha uma frase motivacional por perto. Uma frase estimulante colada no espelho, na geladeira ou até mesmo no computador já faz diferença.

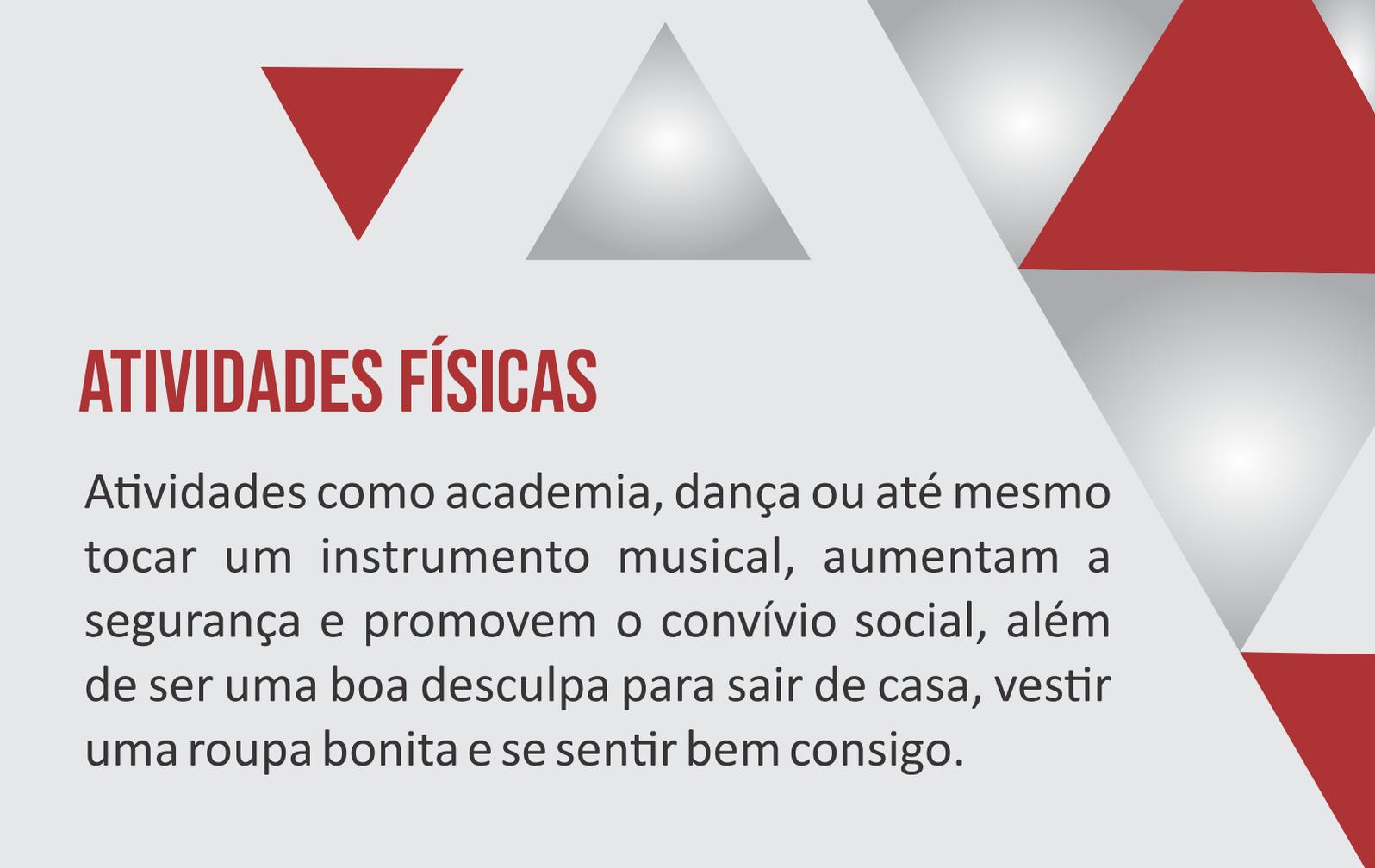
Ler essas frases em voz alta é uma das formas de ouvir sua própria voz, isso permite encontrar a coragem necessária para seguir adiante.

Outra maneira de melhorar sua autoestima é anotar em pedacinhos de papel as suas qualidades e objetivos de vida, principalmente os que já foram alcançados. Alguns exemplos são:

- 
- Eu sou uma pessoa dedicada e esforçada;
 - Gosto muito das minhas unhas olhos e cabelos;
 - Sou feliz por desenhar bem;

Escreva o máximo que puder e coloque esses pedaços de papel em um frasco e leia um sempre que estiver se sentindo cabisbaixo e triste. Nesse frasco pode conter também frases que estimulam a seguir em frente, com fotos de momentos e vitórias pessoais.

Além disso, é possível fazer passos simples na rotina, mas que fazem a total diferença na hora de melhorar sua autoestima. Confira a seguir



ATIVIDADES FÍSICAS

Atividades como academia, dança ou até mesmo tocar um instrumento musical, aumentam a segurança e promovem o convívio social, além de ser uma boa desculpa para sair de casa, vestir uma roupa bonita e se sentir bem consigo.

ADOpte UMA POSTURA CORRETA

Adotar uma postura correta melhora a qualidade de vida, permitindo que você se sinta mais confiante e otimista. Estudos comprovam que a postura estimula a produção de testosterona e reduz o cortisol.

A dica é que faça a pose da mulher maravilha, com as mãos na cintura, peito estufado e olho no horizonte, entre dois e cinco minutos, todos os dias. Ou em algumas situações que acabem despertando a ansiedade.



CUIDE DA SUA SAÚDE

Cuide da sua saúde se alimentando bem, fazendo alguma atividade física, trocando comidas gordurosas ou fritas por algo mais nutritivo e, com o tempo, é possível se sentir mais disposta.

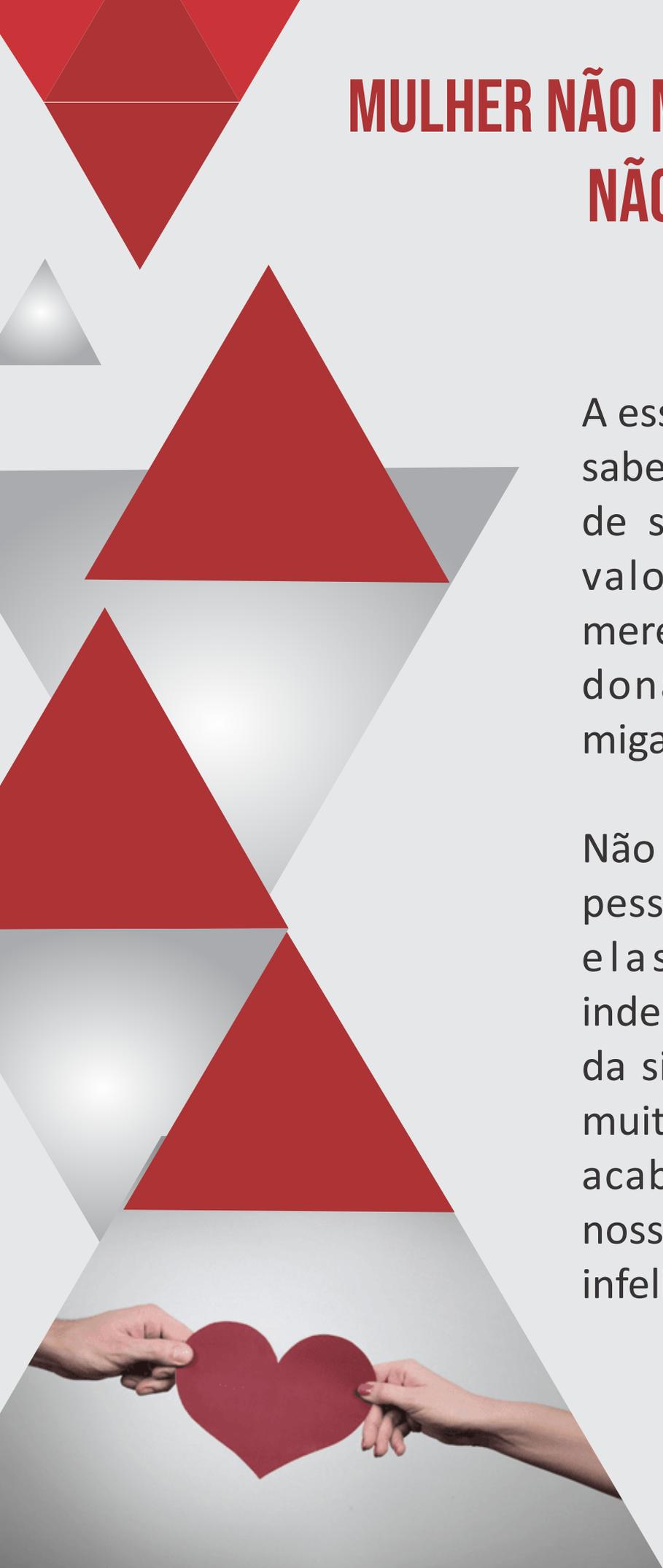
Mas não exagere viu? Escolha momentos também para começar aquela pizza, uma batata frita e seja feliz.

FAÇA AS PAZES COM O ESPELHO

Faça as pazes com o espelho, foque a sua atenção nas suas características positivas sem perder tempo com o que acredita ser negativo na sua imagem.

Se olhe com mais carinho, sabe? Eu tenho certeza que você tem um olhar gentil e amoroso sobre as outras pessoas, use esse olhar sobre si mesma também! Caso realmente não esteja satisfeita com algo, olhe no espelho e diga “eu consigo melhorar”.

Uma dica é após tomar banho e se vestir, volte ao espelho e diga “eu sabia que ia conseguir, e me sinto muito melhor agora”.



MULHER NÃO MERECE MIGALHAS! NÃO ACEITE MENOS DO QUE VOCÊ MERECE

A essa altura do texto você já sabe que uma mulher dona de si sabe o que quer, seu valor e o que realmente merece, né? Então para ser dona do jogo não aceite migalhas!

Não é culpa sua o erro das pessoas e as migalhas que elas oferecem, porém, independente da pessoa ou da situação que você esteja, muitas vezes aceitar migalhas acaba sendo uma escolha nossa, sabia? E que nos deixa infeliz.

Por isso, quando você coloca em prática tudo que leu até aqui é inconcebível aceitar menos do que merece, pois você sabe seu verdadeiro valor.

A felicidade deve ser um objetivo quando estamos nos relacionando com alguém. Por isso, não é indicado se ligar em qualquer pessoa que possa te colocar no caminho oposto disso.

Afinal, amor em migalhas não sacia, além do fato de que o amor não deve ser pedido, nem implorado, mas doado de coração aberto e voluntariamente. Deve ser leve, verdadeiro e que nos agregue, caminhando para o crescimento da existência.

A conexão interna do seu autoconhecimento permite conhecer você mesma, entender suas necessidades para assim entender o outro na verdadeira essência e saber como lidar com isso.

A partir disso, é possível entender que a conexão mais importante é a mental e emocional, essa conexão pode acontecer pelas coisas simples, e que dão proximidade.

Um bom exemplo é quando falamos sobre aleatoriedades, com concordância e sem atingir o constrangimento, de maneira harmoniosa!

Lembre-se, valorizando a si mesma, você encontrará a felicidade com alguém que queira partilhar das mesmas pretensões. O amor se alinha com que merece e permite que os dois possam desfrutar de tudo que foi plantado e colhido.

Sendo assim, não aceite menos que o merecido, pois você pode ter tudo que precisa em alguém que compreende e busca pelo mesmo. A seguir, veremos dicas fundamentais para não aceitar migalhas. Boa leitura!



SAIBA SE VALORIZAR!

Não é sobre presentes, passeios ou bens materiais, mesmo que seja muito bom receber isso, né? Também é importante, rs.

Mas o principal foco aqui é a valorização, algo ao longo da vida juntos, sentindo as diferenças entre um e outro. Ao valorizar quem amamos, de certa forma, é uma maneira de agradecer o impulso de felicidade.

Não confunda perder a humildade com se valorizar. A autovalorização é uma compreensão da sua importância, do seu talento, como qualquer outra pessoa que você conhece e admira.

Por isso, não é uma competição ou comparação, mas sim a capacidade de afirmar-se como um ser que possui uma linda história e que vale a pena ser vivida.



SAIA DE RELACIONAMENTOS TURBULENTOS E TÓXICOS

Sabemos que na maioria dos casos, detectar um relacionamento tóxico não é simples para quem está vivendo, né? A culpa não é da mulher! Às vezes é difícil até para quem está de fora, pois, o abusador nem sempre mostra sinais agressivos logo no começo da relação.

Inicialmente ele conquista a parceira demonstrando um controle sutil, criando vínculo e até mesmo dependência emocional. É nesse ponto que o relacionamento se torna turbulento e as pessoas não conseguem ver a realidade em que estão vivendo.



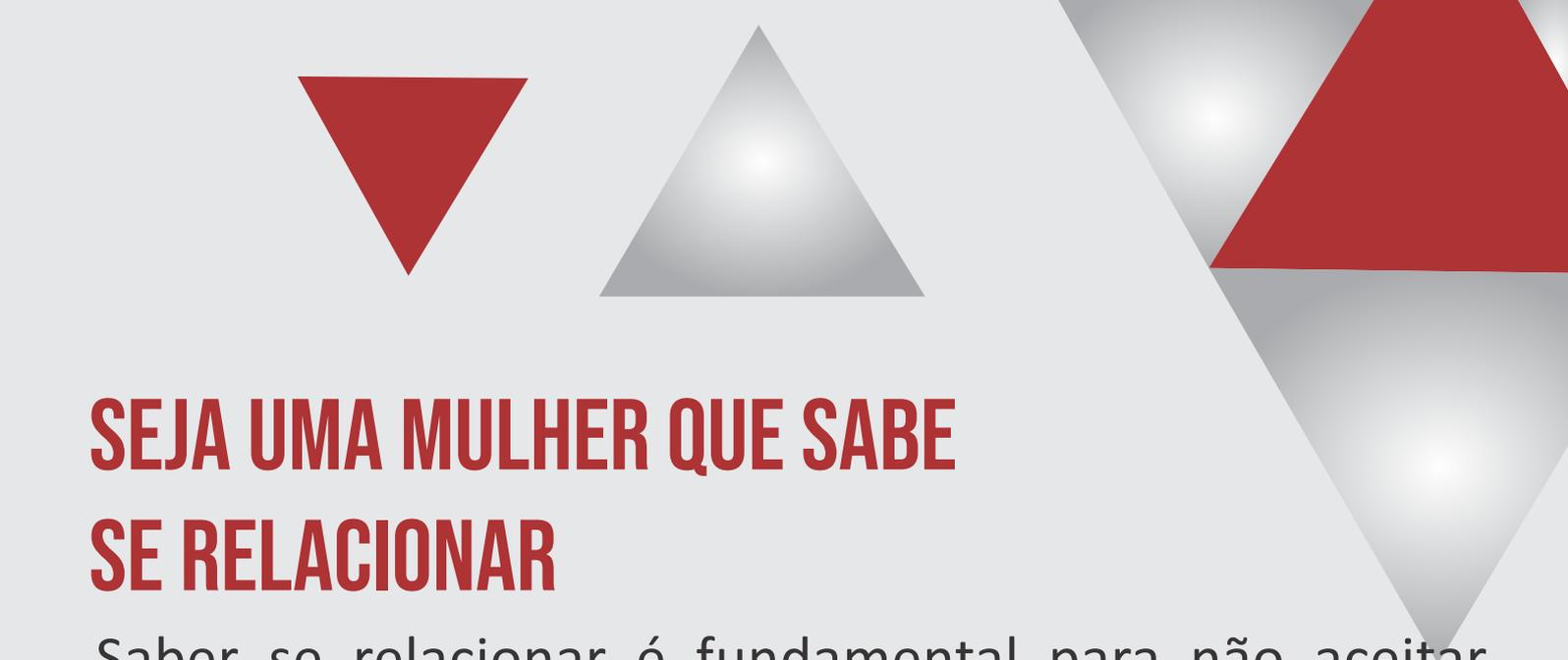
Os sinais mais claros são as vítimas perdendo a liberdade, a essência, e a espontaneidade por causa das atitudes do parceiro.

Quem passa por esse tipo de relação pode ter traumas físicos e psicológicos, desenvolver distúrbios alimentares, hábitos compulsivos, depressão ansiedade e pânico.

Tudo isso pode parecer assustador, mas é a realidade de muitas mulheres. Por isso, busque sempre empoderar de si mesmo, tenha amor-próprio e coloque em prática tudo que leu hoje para evitar que situações assim ocorram, ou até mesmo para conseguir sair delas!

Porém, é importante enfatizar de novo que não é a culpa da mulher, viu? E que até mesmo as donas de si podem enfrentar um relacionamento tóxico e turbulento.

Esteja atenta aos sinais, veja o seu relacionamento, os pontos positivos e negativos e busque ajuda para recuperar a autoestima, sair dessa e tratar traumas deixados pela relação.

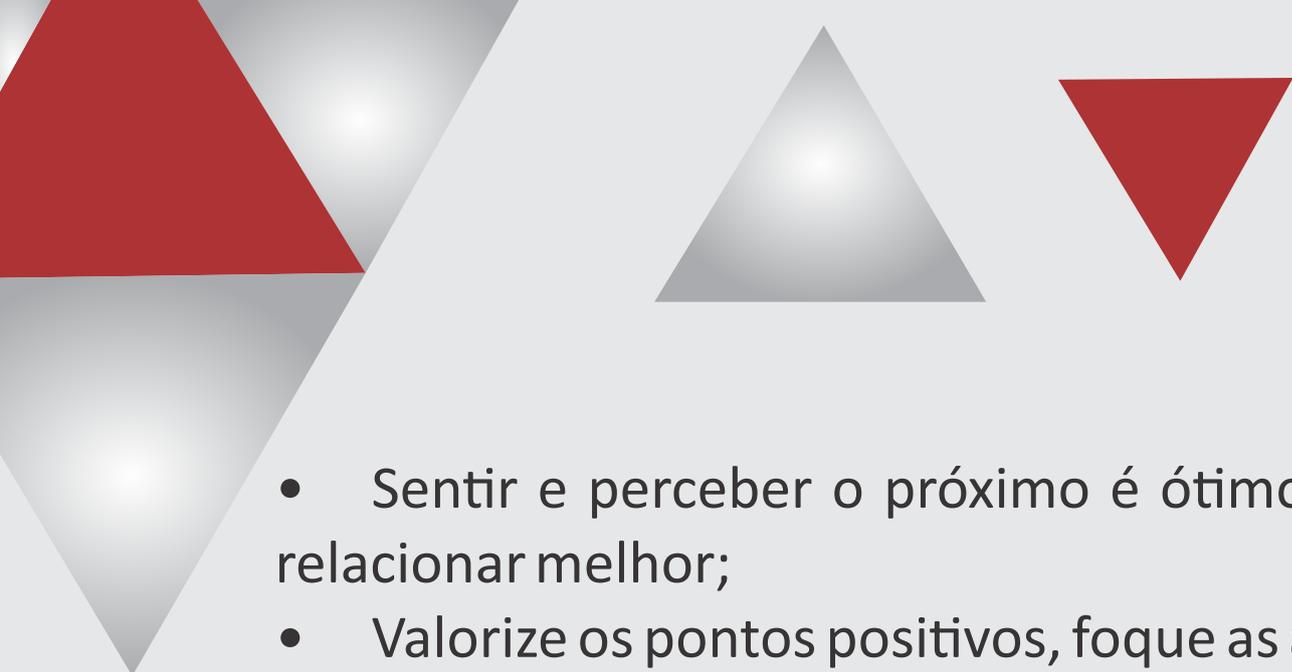


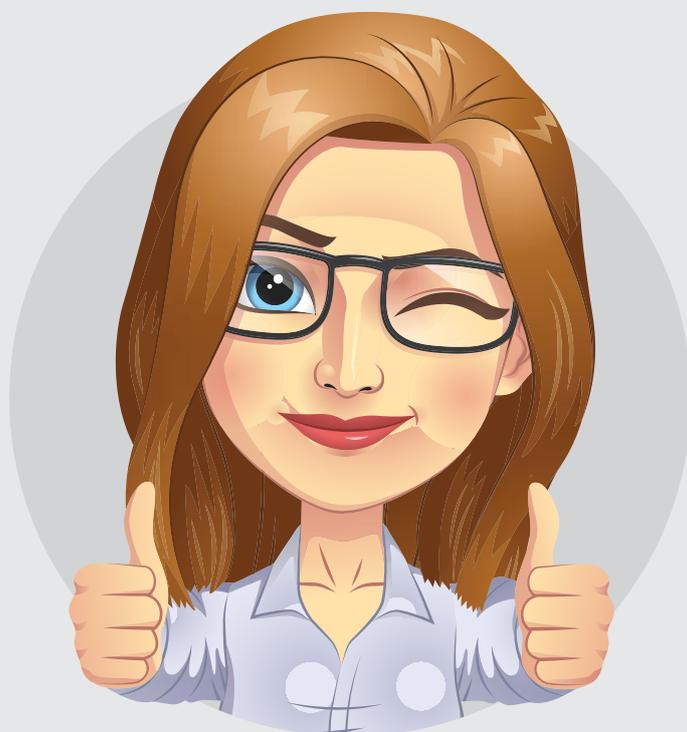
SEJA UMA MULHER QUE SABE SE RELACIONAR

Saber se relacionar é fundamental para não aceitar migalhas e para conquistar relacionamentos pessoais e profissionais de sucesso!

Os seguintes detalhes podem fazer a diferença na hora de saber se relacionar:

- Procure manter o bom humor. Uma das maiores características de pessoas que sabem se relacionar é o bom humor;
- Ouça as pessoas, algumas não buscam uma solução, apenas alguém que esteja disposto a ouvi-las, dessa forma, uma das habilidades para um relacionamento saudável, é ouvir as pessoas;
- Respeito o seu espaço e o espaço do outro;
- Procure ter empatia e se coloque no lugar de outras pessoas, entendendo seus sentimentos e desejos, para que você possa ajudar de algum jeito, muitas vezes o egoísmo fala mais alto, e vemos só nosso lado, negligenciando o próximo;

- 
- Three triangles are positioned at the top of the page. On the left, a large grey triangle points downwards, with a smaller red triangle pointing upwards inside its top-left corner. In the center, a grey triangle points upwards. On the right, a red triangle points downwards.
- Sentir e perceber o próximo é ótimo para se relacionar melhor;
 - Valorize os pontos positivos, foque as atenções em coisas boas e deixe de lado as ruins, (sem deixar de guiar para o caminho certo), tenha ciência que todos somos errantes, mas os pontos negativos não podem se sobressair;



CONCLUSÃO

Tudo que você aprendeu até aqui é um exercício diário e que vai mudar a sua vida, capaz de resultar em felicidade e qualidade de vida.

Empodere-se de você e lembre de sempre se amar em primeiro lugar, de colocar em prática as dicas fornecidas aqui e não aceitar menos do que você merece.

Espero que tenham gostado, até a próxima.



SOBRE A AUTORA

Me chamo Samara, tenho 20 anos de idade e, apesar da pouca idade, trabalho aproximadamente há dois anos (desde os 18 anos) com Internet (Marketing Digital) além de também trabalhar com Gestão de Tráfego Pago.

Depois de algum tempo dessa jornada surgiu à oportunidade de fazer meu próprio produto, então fiz uma pesquisa bem profunda de mercado e esse tema de Empoderamento Feminino foi o que mais me chamou atenção por refletir a mulher que eu sou, meu estilo de vida, minhas conquistas e meus ideais, por isso, estou focando nisso com objetivo de passar esse conhecimento para outras mulheres e criar uma rede de mulheres donas do jogo!

