

Mulheres Despertas, Relações Construtivas

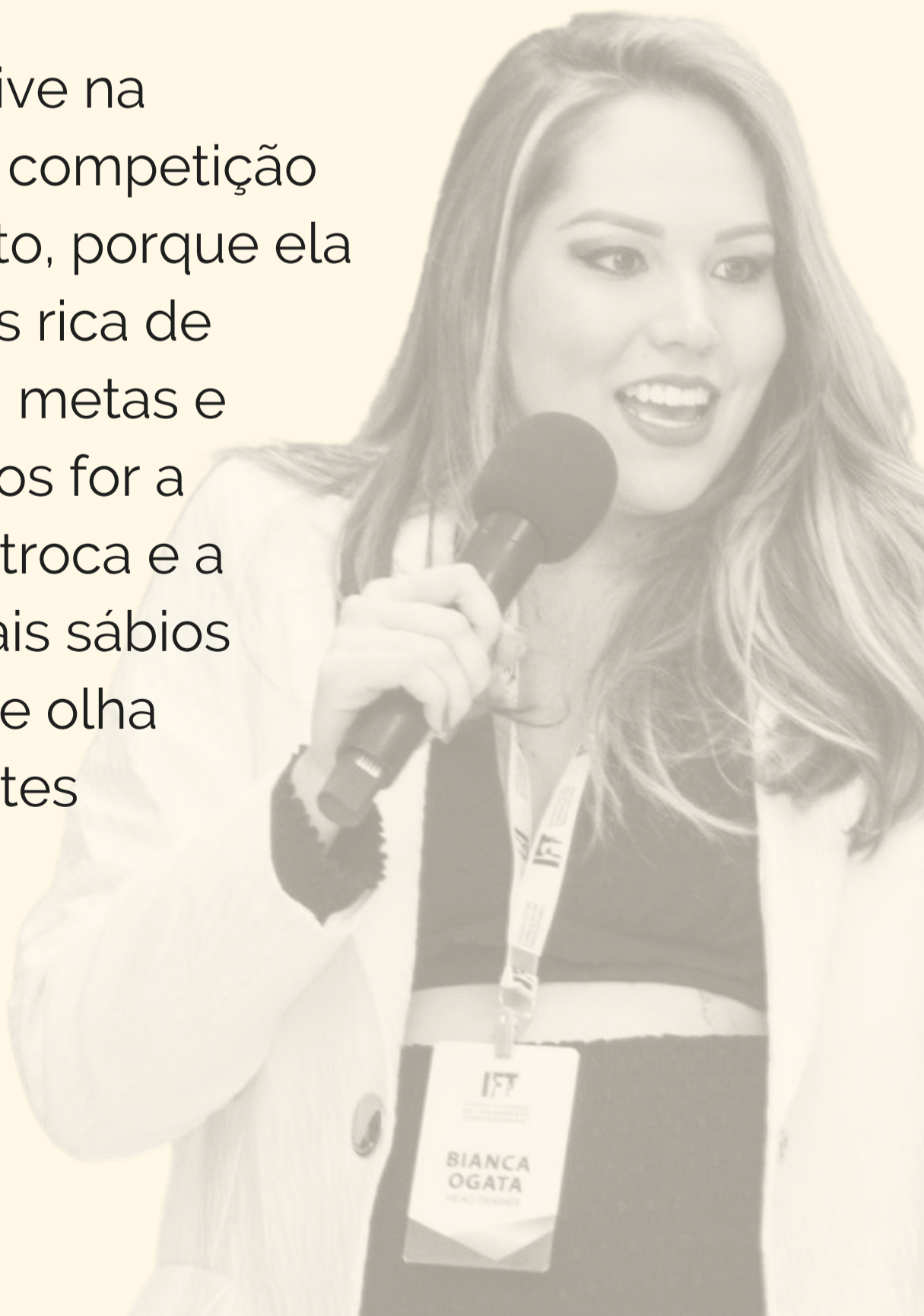




A mulher desperta

é sábia o bastante para compreender que relacionamentos construtivos são criados e não encontrados prontos. A **mulher desperta** não comete a injustiça de se cobrar a perfeição, ela sempre escolhe a completude, porque ela sabe que se cobrar a perfeição é querer excluir partes suas que podem ser a fonte da sua criatividade e vitalidade, ela sabe que precisa ser inteira para ter a coragem de não se acovardar.

A **mulher desperta** vive na cooperação e não na competição no seu relacionamento, porque ela sabe que quanto mais rica de experiências, valores, metas e sonhos compartilhados for a relação, maior será a troca e a evolução juntos. Casais sábios evoluem juntos. O que olha para direções diferentes se dissipa.





A **mulher desperta** não quer salvar o outro, porque ela já é heroína da sua própria jornada, ela sabe inspirar, ela sabe respeitar, ela é receptiva, disposta e amável, mas ela se coloca como **MULHER**. A **mulher desperta** não abre mão da sua liberdade de ser tampouco da liberdade de ser de quem se ama, porque sabe que o controle e a insegurança mina a admiração e fluidez de uma relação. Sem admiração se cria frustrações e decepções, a relação vira um drama de vítima e predador.

A **mulher desperta** tem órbita própria. A mulher desperta não é colateral, ela é fundamental na realização dos sonhos de quem ela ama, a começar pelos dela. Dão o que tem de melhor por elas e por quem elas amam e não admitem se doar mediocrementemente nas suas próprias vidas. A **mulher desperta** vive a alegria na própria alma para inspirar isso na vida de outras pessoas de forma genuína. A mulher desperta pode buscar o sucesso financeiro, intelectual e social, mas certamente **busca o sucesso emocional**.

A **mulher desperta** não se esconde atrás das suas máscaras que guardam suas sombras pela ordem interna de ser perfeita, ela deixa que as máscaras caiam e é humana nas suas relações e permite que os outros também sejam humanos, ela é grande e humilde para perguntar “**como posso te tornar mais feliz?**”, “**como você se sente amado por mim?**”, “**onde eu errei e não soube?**” e faz dessas respostas parceiras da sua evolução e não chicotes de autocobrança.

A **mulher desperta** sabe duvidar e questionar as suas crenças limitantes porque ela sabe que crenças nos controlam se acreditarmos cegamente e darmos nosso domínio para os fantasmas que elas criam. Sejam crenças de autocrítica, do que já se ouviu em relações anteriores e mantém, ou até mesmo crenças de não merecimento. Isso é liberdade. A **mulher desperta** não busca ter uma personalidade que confronta, manipula, briga, grita por achar que isso é uma **personalidade forte**, ela sabe que a verdadeira força advém da sua alma, da sua **essência**, da sua real natureza longe do ego ferido, defensivo e centrado nas próprias ilusões.



Mapeando sua Relação

A **mulher desperta** ela sabe o que ela quer viver, e principalmente sabe **impor limites** com sabedoria no que não quer viver. Ela conhece o próprio mundo, o próprio potencial e suas próprias sombras por isso ela sabe aonde quer chegar, tem **metas** e sabe escolher o que quer viver e principalmente, sabe o que precisa **evoluir** em si mesma para que ela seja a mulher que saiba cocriar uma relação construtiva.

1 Qual relação você quer criar na sua vida? Detalhe o que você quer viver, como quer ver seu parceiro(a), como quer ser vista, o que quer sentir, o que quer ouvir e o que quer falar.

- ▶ - Quanto mais você detalhar, mais a sua estrutura vai compreender e ligar o seu radar para que você manifeste isso na sua vida, seja na relação atual ou caso você não esteja em uma relação, manifeste uma relação futura.

2 O que te impede de viver uma relação exatamente assim?

3 Em que situação está sua relação agora, ou como você se sente quando pensa em como foi o resultado das suas relações anteriores?

- ▶ - Mapeie sua relação, quanto mais mapeada estiver, mais consciência você terá sobre onde quer chegar.

4

O que eu mereço viver no meu relacionamento?

4

Como vou saber se estou sendo valorizada e respeitada no meu relacionamento?

5

O que eu queria viver no passado e que ainda não tornei real? Quais paixões e sonhos eu abandonei?

6

Quais são os seus comportamentos e falas que irritam, aborrecem ou perturbam sua relação? Se você transformasse esses padrões qual seria o impacto na sua relação de casal?

6

O que precisa ser construído nessa relação ou na sua próxima relação? O que precisa ser ressignificado, liberado, encerrado ou transformado?

- ▶ - Os significados atribuídos a nós e ao que acontece na nossa relação de casal, determinam nossa performance e satisfação, se forem significados de baixa qualidade, eles destroem nossa autoestima, satisfação e alegria de viver



A mulher desperta

não compra ofensas, não deixa a água entrar para afundar o barco, ela não é escrava do que tira sua paz. Em **momentos desafiadores**, ela é seu próprio recurso e encontra no seu **interior** o silêncio que aponta a direção da melhor atitude, da melhor palavra, da melhor postura e do que a mantém centrada no seu melhor.

A **mulher desperta** sabe a diferença de assumir a responsabilidade de 50% que lhe cabe, de se sentir culpada e se sobrecarregar com desequilíbrio entre dar e tomar na relação.

Tornando Consciente:

“ Enquanto você não tornar o inconsciente consciente, ele direcionará sua vida e você vai chama-lo de destino. ”

- Carl Jung

-
- ▶ As **responsabilidades** na relação são igualmente divididas ou você acredita que deva assumir a maior parte?
 - ▶ Você faz sem **limites** para ajudar a pessoa que você se relaciona?
 - ▶ Você é **aberta** para receber da forma que o outro tem a lhe dar ou não aceita para ficar no pedestal da exigência?
 - ▶ Quando a relação não está no **melhor rumo**, você tem a tendência de achar que a culpa é sua?
 - ▶ Você tem a tendência de fazer de tudo pelo seu relacionamento mesmo que isso custe **abrir mão do que é importante para você?** Dá o **melhor** para a pessoa que você se relaciona e o **pior** para si?



Passo a passo para retomar a órbita para a própria vida

Mulheres despertas crescem com as **dores** e não são vítimas delas. Elas se **perdoam**, se **amam**, se **acolhem**, se respeitam e **ensinam** outras pessoas a fazerem isso, porque elas não vão para as relações através da **falta** e sim através do **merecimento**.

1 Perdoe a si mesma, não se julgue nem se condene, quanto mais você se culpar menos senso de merecimento você terá. Ame cada parte da sua história e de quem você foi nas suas relações e nos seus erros, quanto mais amor você se der mais você se libera para criar um destino maior.

2

Honre seus sentimentos, seu momento

e seja especialista em atender suas próprias necessidades: quando você vive uma realidade interna que você decidiu ativamente construir com disciplina, você tem tamanha liberdade a ponto das pessoas aprenderem a te amar através do seu exemplo. Muito dificilmente alguém vive algo externo que não tenha construído isso internamente antes.

3

Desenvolva seu senso de crescimento,

significado e contribuição a partir do seu propósito.

- No que você é única?
- O que somente você tem a oferecer para a vida?
- Se tudo fosse possível arriscar na certeza de que daria certo, qual seria a obra prima que você criaria através da sua própria vida?
- Qual seria o impacto disso para as pessoas?

”

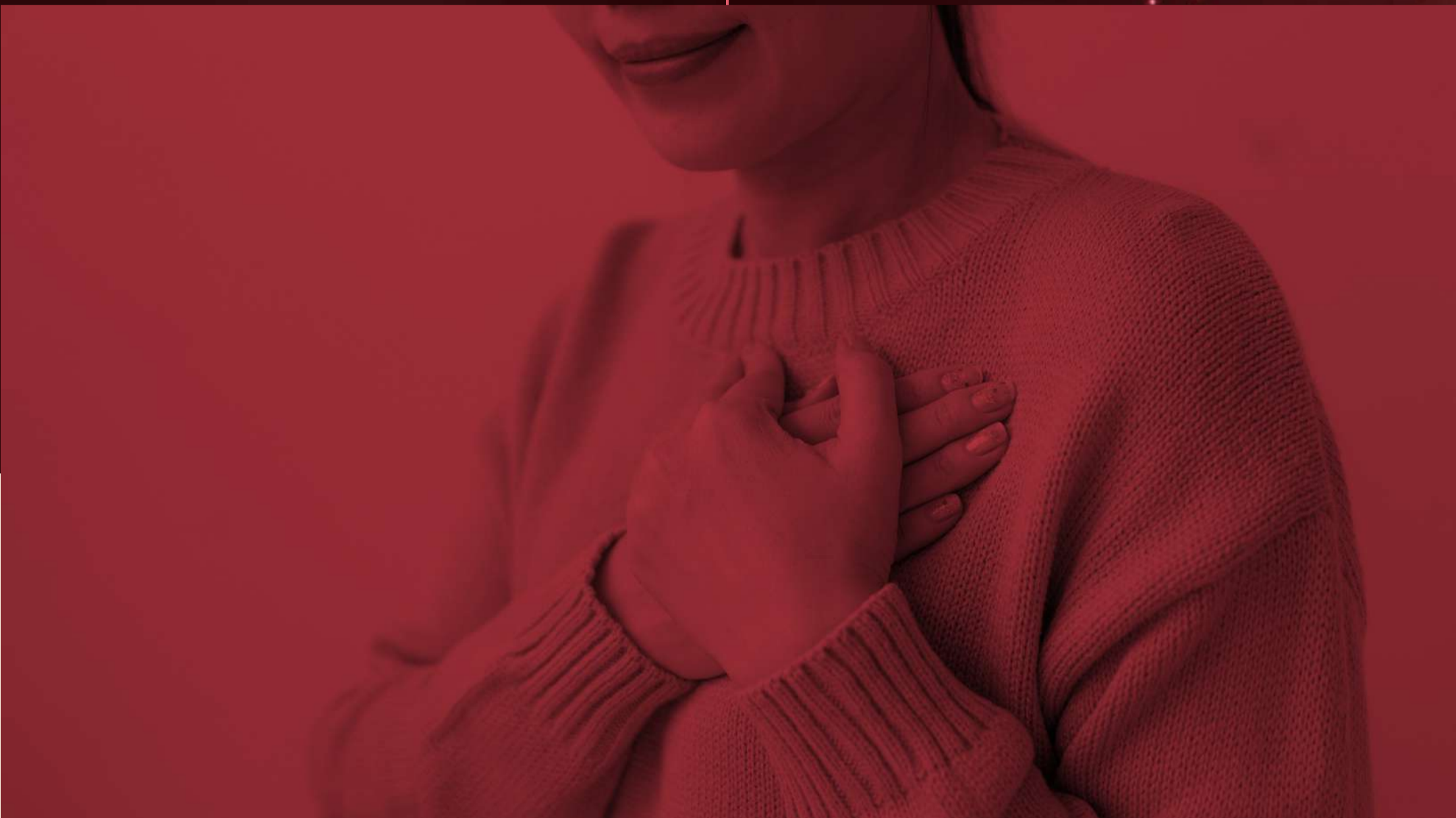
“Se você não
moldar sua
própria vida,
alguém o fará.”

4

Abra-se para receber: honre e sustente seu tamanho, seu potencial, seus talentos, e permita-se ser vista como tal, a medida que você legitima a si mesma, se permite receber de diversas formas da vida e do amor. Receba com glória, com merecimento, com alegria e prazer de ser e viver. Essa certamente é a forma de declarar ao universo que você está aberta a receber o melhor cada vez mais e assim se engajará na vida dando o seu melhor também.

- Quando você pensa na sua vida como um filme, quais foram as suas necessidades de amor, aprovação, validação, reconhecimento, elogios e legitimação que não foram atendidas?
- O que essas versões suas do passado mais precisavam ouvir ou receber?
- O que faria essas versões se sentirem amadas, seguras, protegidas, suficientemente boa e merecedoras de receber?
- Você está pronta para se relacionar com alguém do mesmo nível que você? Ou o desequilíbrio te traz ganhos que você ainda não sabe abrir mão?

Não se torne o que te feriu,



seja especialista em se prover o que um dia não foi possível. Até mesmo o que não foi se transforma em fonte de **recursos** quando você se torna tudo que um dia você mais precisou. A **mulher desperta** atende suas necessidades assim consegue **equilibrar o dar e receber** na relação como adulta, sem ser a carente que sobrecarrega a relação ou como a doadora que se especializa em ser útil para se **sentir merecedora de ser amada.**



Crie rotinas e rituais que sejam terra fértil para a sua colheita do amanhã. Com coragem e consistência.

- Como a mulher que quero ser amanhã, viveria o meu hoje?

- Como a mulher que conseguiu criar uma relação construtiva no meu futuro, falaria e agiria no meu hoje?

- Quais escolhas a mulher que superou todos os desafios para se tornar a maior e melhor versão, fez o que eu poderia fazer hoje?



Posturas sistêmicas para que o amor prosperere

“NÃO É O **AMOR** QUE SUSTENTA O
RELACIONAMENTO, É O **MODO DE SE
RELACIONAR** QUE SUSTENTA O AMOR.



Existem posturas que **emaranham** e posturas
que levam ao **sucesso** do amor.

Relacionamentos não dão certo por acaso,
existem leis e posturas determinantes para tal:

1 Ir para o relacionamento como adulto:
Nenhum parceiro tem que satisfazer nossas
necessidades infantis.

Exercício espiritual: "O que recebi dos meus
pais basta, e eu partilho de boa vontade com
você. E o que você traz dos seus pais basta, e
eu me alegro de você partilhar isso comigo. E
o que ainda nos falta, nós conseguiremos por
nossas próprias forças."

2

Ter respeito pelas relações anteriores um do outro pois relações que não foram bem trabalhadas tendem a criar bloqueios na relação atual. Não leve para a relação atual traumas de relações passadas, trabalhe seu interior, cure essas relações passadas em você para que você tenha mais disponibilidade emocional, liberdade, presença e autonomia.

3

Liberdade através do relacionamento:

Nas nossas relações com todas as diferenças, nos tornamos mais variáveis em nosso pensar e agir, ganhamos em variedade e equilíbrio um certo grau de liberdade. A nossa realização espiritual vem dos nossos relacionamentos.

Exercício espiritual: "Eu amo você e amo aquilo que suporta, dirige e desenvolve você e eu".

4

Honre sua história, sua origem e sua família de origem, seja boa recebedora de tudo que veio de lá, desde os recursos até as oportunidades, deixe a relação conjugal dos seus pais com eles, deixe as escolhas deles com eles e siga somente com a maior preciosidade que eles poderiam te dar: sua vida. Tome sua vida, porque quem não toma a vida que recebeu dos pais com tudo que ela pode ser, permanece presa nos emaranhamentos e não se abre para uma relação construtiva.

5

Dê somente o que o outro é capaz de receber e retribuir:

Existe uma necessidade de equilíbrio nas trocas, se muito faço tiro a dignidade do outro tornando-o devedor e fico no pedestal da exigência ou na frustração de não receber da forma que eu gostaria de receber. Esses lugares de desequilíbrio nas trocas levam relações a perdas de vínculo e até mesmo o fracasso da relação.

6

Passos para uma relação construtiva:

- Respeito os meus pais e toda história da minha família de origem.

- Respeito os pais e toda história da família de origem do meu parceiro(a)

- Ambos olharem para sua família de origem e dizer internamente "preciso deixar o que é de vocês com vocês e também deixar algumas coisas que são importantes para vocês, preciso deixar o que contraria minha relação de casal em termos de alguns hábitos, valores, fé ou cultura...tudo o que me impede de dar prioridade a minha relação de casal e a minha família atual... me olhem com bons olhos se eu me diferenciar de vocês no amor, essa é a minha forma de honrar vocês"

- Um olhar para o outro e dizer: "vamos fazer algo de novo a partir do antigo que trouxemos, algo que acolha e transcenda e nos leve a um destino mais saudável".

7

Quando a relação com a mãe dá certo, com o parceiro também dá: só vamos no amor até onde fomos na nossa própria mãe. A relação de casal é determinada pelo quanto tomamos nossa mãe.

Exercício espiritual: "Querida mamãe agora eu tomo você com toda a sua riqueza, que me foi dada, com toda a plenitude e o sim que você deu a minha vida... agora eu vejo quantas vezes inconscientemente eu levei sua dor, seus medos e raiva... vejo quantas vezes eu olhei para o meu pai com os seus olhos... e agora como adulta eu posso deixar com você o que é seu... posso olhar para o meu pai como meu pai, o pai certo para mim que você escolheu... agora vejo vocês dois e tomo a força que me criou... nada foi em vão... eu vou passar a diante a vida que vocês me deram... com amor"

8

Energia autêntica central: Para que a relação mantenha o amor e a paixão é preciso que o homem se abasteça com o seu masculino e a mulher se abasteça com o seu feminino.

S **Somente quando uma menina se coloca como menor diante da mãe** sem a postura interna de que é melhor do que ela, é que ela recebe o feminino da mãe e se torna mulher, somente assim ela pode ser capaz de amar um homem, respeitar, admirar e viver uma relação de casal como mulher e esposa inteira.

10 **A mulher e o homem quando possuem filhos, devem amar na vida do filho aquilo que o filho traz um do outro:** Dentro dos filhos os pais sempre permanecerão juntos, é um desrespeito a nova vida quando se tem o desejo de que o filho se pareça mais com um do que com o outro. Isso prejudica a si, a relação e principalmente o filho.

11 **Somente o amor que respeita os limites, persiste.**

12 **A boa separação:** "Eu te amei e você me deu muito. Eu guardo isso com respeito e amor. Eu também te dei muito e você pode guardar isso com respeito e amor. Assumo minha parte da responsabilidade pelo que deu certo e errado entre nós. Eu te deixo a sua parte e assim eu te libero e me libero."

13

O amor maduro nos convida a renunciar nossas fantasias infantis: “Somente se avança no caminho quando se deixa para trás o que foi. Quem só sonha não sai do lugar.”



“O AMOR SE **CULTIVA**,
O AMOR SE **LAPIDA**,
O AMOR SE **ESTIMULA**.
O AMOR **MORRE**, MESMO
SENDO **REAL**. E AINDA
RENASCE, MESMO ESTANDO
MORTO. NÃO SE NASCE
SABENDO AMAR, VOCÊ
APRENDE A AMAR.”

- Augusto Cury

Os 5 critérios para reconhecer o valor profundo de um relacionamento

por Arnaud Desjardins

“PERDEMOS TEMPO PROCURANDO O
AMANTE PERFEITO EM VEZ DE **CRIAR O**
AMOR PERFEITO.”

- Tony Robbins



- 1 Que seja fácil, que flua sem muito esforço
- 2 Que se trate de duas naturezas não muito incompatíveis, não muito diferentes. Que a compreensão do outro não esteja além da nossa capacidade
- 3 Que o casal sejam verdadeiros companheiros e tenham visão e propósitos em comum
- 4 Ter fé e confiança plena no outro. Que não seja necessário temer, desconfiar ou proteger-se para poder reencontrar um coração inocente. Que tenhamos a convicção de que o outro não vai nos prejudicar
- 5 O desejo espontâneo de que o outro esteja bem, o desejo de que esteja acima de nossos medos e carências.



Como transformar sua relação

“RECICLAR O **LIXO EMOCIONAL**
DETERMINARÁ A **SUSTENTABILIDADE**
DA RELAÇÃO E DO AMOR.”



- Augusto Cury

1

Resgate o poder da sua energia feminina:

a qualidade das nossas relações são profundamente ligadas a qualidade da nossa autoestima.

2

Guarde o que tem valor para o outro:

a relação empobrece quando se tem que escolher entre seus sonhos e valores sacrificando a relação ou o contrário. A relação tem que somar e ser a chama acesa que move todas as outras áreas ao invés de subtrair.

3

Seja autoconfiante:

confie no seu valor, surpreenda, quebre os padrões e enriqueça a relação com o que fortalece ambos. Novos padrões aumentam a intimidade e a conexão, quando pisamos em um território já conhecido e previsível o desejo diminui.

4

Tenha clareza nas suas prioridades:

primeiro a relação de casal e os filhos, segundo os pais e irmãos e terceiro os parentes e amigos.

5

Torne o respeito sagrado e inegociável:

não fale mal do seu parceiro, quando você faz isso é como se parte sua ficasse com vergonha de quem você envolveu na sua relação falando mal dele quando vocês estiverem bem juntos. Os verdadeiros cúmplices que ganham o jogo do amor devem ser os integrantes da relação, não envolva terceiros. Se algo está te incomodando, seja clara na comunicação e ao invés de reclamar, busque criar uma solução juntos. Todas as vezes que uma comunicação envolve cobranças, reclamações e busca de culpado, gera afastamento e segue na direção oposta a solução. Não reclame. Seja terreno fértil para soluções. Compartilhe sobre sua relação com as pessoas certas, com quem compreende e não toma partido.

Esteja rodeada de pessoas que buscam evoluir suas relações assim como você. Só aceite conselhos e feedbacks de quem está no mesmo patamar que você ou melhor do que você, o mundo está rodeado de críticos de cinema que tem uma crítica para cada solução porém não tem uma única obra.



Cultivar a diferença entre a energia feminina e masculina:

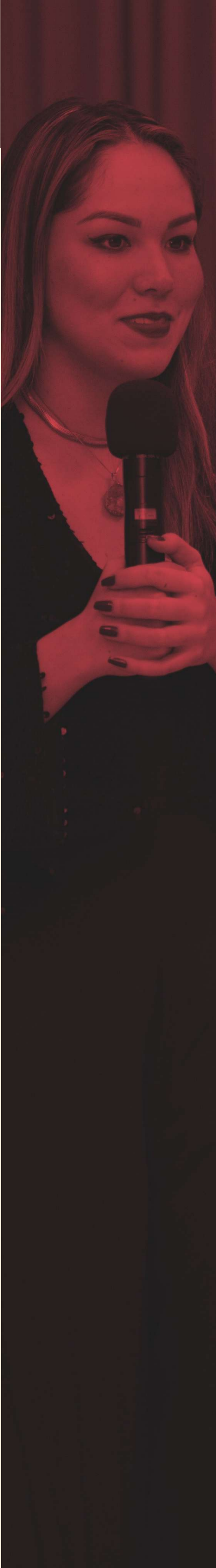
A jornada da heroína passa pela separação do feminino, identificação com o masculino, provas e ilusão do sucesso, até o despertar e anseio pela Reconexão com o feminino, a cura da cisão mãe e filha, a cura do masculino ferido e finalmente a integração entre o feminino e o masculino. A completude, plenitude, a saúde é saber voar com as duas asas, saber se portar com o saudável de cada polaridade e compreender qual é a polaridade predominante que representa sua real natureza e não a preferência do ego. Muitas vezes na cobrança de ser um determinado arquétipo te afasta da sua natureza te fazendo até mesmo ir longe mas vazio de si, e então chega a realizações externas que não preenchem, nem se quer se satisfaz com o próprio sucesso porque nunca é o bastante. Ou estar na real natureza mas por ser diferente acredita que tem algo errado e não descobre a potência de ser como é e dançar conforme a música interna toca.



mulher

**AUTOCONSCIÊNCIA É
O PRIMEIRO DEGRAU
DA LIBERDADE.**

- ▶ O que significa ser **mulher para você?**
- ▶ O que significa ser mulher para as **mulheres da sua família** de origem?
- ▶ Você tem permissão interna para **ser feminina?**





Mapa de polaridade masculino e feminino



Feminino saudável: empatia, gentileza, inclusão, nutrição, abertura, criatividade, confiança, vulnerabilidade e harmonia.



Feminino não saudável: sufocante, sentimental, carente, dependente, explorado, sem foco e manipulador.



Masculino saudável: clareza, assertividade, foco, direção, ordem, disciplina, estrutura, discernimento, força e convergência.



Masculino não saudável: Agressivo, cruel, mecânico, arrogante, insensível, violento, com fome de poder e espiritualmente vazio.

YIN

OU

YANG

- COOPERAÇÃO

- DAR

- CONECTAR

- SER

- CUIDAR

- QUALIDADE DE VIDA

- RESISTÊNCIA

- INTUIÇÃO

- EMPATIA

- COMPLITUDE | PARADOXO
FÍSICO-EMOCIONAL

- NÃO LINEAR | SISTÊMICA

- LIDA COM AMBIVALÊNCIA

- COMPETIÇÃO

- ACUMULAR

- CONCENTRAR

- TER / FAZER

- TER METAS

- AUMENTAR PERFORMANCE

- PICO DE MOVIMENTO

- RACIONAL

- ANALÍTICO

- LÓGICO | MENTAL

- LINEAR

- BUSCA DE CERTEZA



BIANCA
OGATA

YIN

OU

YANG

- COMPETÊNCIA
INTERPESSOAL

- TECNOLOGIA

- PEQUENO É BELO

- MAIOR É MELHOR

- CONSERVAÇÃO

- EXPANSÃO

- INTERDEPENDÊNCIA

- INDEPENDÊNCIA

- IGUALITÁRIO É MELHOR

- HIERÁRQUICO É MELHOR

- CONFIANÇA MÚTUA

- AUTORIDADE CENTRAL

- AUTO-ORGANIZAÇÃO

- PLANEJAMENTO

- FÉ NO FUTURO

- CONTROLE DO FUTURO

- SINCRONICIDADE

- CAUSA E EFEITO

- TODO EXPLICA A PARTE

- PARTE EXPLICA O TODO

- HOLISMO

- REDUCIONISMO



BIANCA
OGATA



Compreenda o poder do perdão como compensação:

quando uma pessoa nos fere existe um senso de certo e errado, um limite ultrapassado que gera raiva e quanto mais isso se cristaliza no nosso interior é como se crescesse um senso de justiça. Porém quanto mais profunda for a relação, ficamos divididas entre fazer justiça ou buscar uma reconciliação. A mulher desperta compreende que a real reconciliação só é possível através da compensação, e cada pessoa tem uma forma de compensar, ela tem domínio interior suficiente para saber qual é a forma válida que no seu íntimo torna possível o perdão e comunica isso a serviço da reconciliação e não a serviço de um senso de justiça que pode afetar o campo da relação. O segredo de uma relação construtiva é a comunicação e a receptividade desde as necessidades de cada um, expectativas e perdão.



Passos para o perdão:

Identificar como você perdoa, ter clareza de como você sente que o outro está se redimindo e **aceitar genuinamente**. Sem uma compensação de quem feriu e a aceitação de uma compensação, a reconciliação é inviável.

Olhar para cada dor da relação e **identificar os aprendizados**, quando atribuímos um **propósito** em uma dor, somando com uma reconciliação, a relação tende a ficar **mais forte do que antes** mesmo do ocorrido.

Compreender que quando um não perdoa ou quando o outro não compensa quando erra ou até compensa mas quem foi ferido tem resistência a se reconciliar, **todos perdem**. Em uma relação é **impossível um perder sem que a relação também não perca**.

Ressignificar, mudar padrões de sentir, pensar, falar e agir criando possibilidades mais saudáveis é a forma mais certa de decidir zerar e escrever uma **nova história com a mesma pessoa**. Cada vez que se revisita uma dor sem reconciliação, sem compensação e sem perdão, o problema cresce, abre a ferida e o amor padece. **Saiba colocar fim em histórias que não nutrem a relação** que você quer viver na sua vida, mas lembre-se que essa atitude tem que ser **genuína**.

”

“ O único fator que a impede de criar a vida que deseja é a história que você conta a si mesma sobre o motivo de não poder tê-la.”

- Tony Robbins

Desfrute a jornada,

Bianca Ogata