



O
poder
de ser
mulher

Apresentação **Pessoal**

Eu me chamo Karine Becker Petelinkar, sou Psicóloga, Psicoterapeuta e Mentora de Mulheres

Após trabalhar 12 anos com Gestão de Pessoas e Desenvolvimento de Líderes em Empresas Multinacionais, encontrei coragem e ousadia para mudar e realizar o sonho de trabalhar com o que eu mais amava fazer e por conta própria.

Há oito anos, eu me descobri como mulher. Eu estava com pouco mais de trinta anos, recém-casada, vida profissional instável, autoestima também, e sem contar na incapacidade que sentia de fazer algo bom e produtivo na minha vida. Na verdade, até aquela época, eu nunca tinha me questionado, quem eu era, ou quem eu queria ser.

Foi através de um curso de Programação neurolinguística que eu iniciei minha trajetória no mundo do autoconhecimento.

E olha que nessa época já fazia quase 10 anos que eu estava formada em Psicologia.

De lá pra cá eu já fiz inúmeros cursos, formações, imersões, mentorias e é claro, a minha terapia, minha análise pessoal, que me auxiliam nessa descoberta e construção do meu eu até hoje.

Hoje, eu Desenvolvo Mulheres e as suas Carreiras. Seja mulheres que desejam se sentir bem resolvidas profissionalmente, seja passando por uma transição de carreira, uma promoção, um concurso público, empreender ou até descobrir qual a sua paixão profissional.

Introdução

Hoje, eu sou apaixonada pelo universo feminino, mas não foi sempre assim.

Eu já te contei que há oito anos eu me reconheci como mulher. Essa descoberta começou na minha formação em Programação Neurolinguística, porque foi lá que eu aprendi sobre olhar a vida com mais ousadia e me permiti olhar para além da caixinha que eu me colocava. Depois da PNL, mergulhei no universo da parteria, com a querida parteira mexicana Naolí Vinaver, e durante 21 dias, conheci um ser mulher de dentro pra fora e totalmente conectada com a natureza e com as forças do universo.

Após a parteria me formei como Doula de parto e pós parto, Educadora perinatal e me especializei em Psicologia Perinatal.

O Mundo materno ficou muito mais forte aqui dentro, principalmente depois que eu me tornei mãe. E até agora já foram 4 gestações.

Essa minha descoberta do poder feminino me fez escolher com quem eu gostaria de trabalhar no decorrer da minha caminhada nesta vida.

Trabalhar com mulheres é o meu grande propósito, e desenvolver mulheres e suas carreiras é o meu servir neste mundo.

Este E-book surgiu porque eu senti um desejo muito forte de entregar o que eu conheço, desenvolvo e trabalho para ajudar cada vez mais mulheres na sua descoberta do seu poder interior.

Força **Feminina**

A vida começou em nós, mulheres. Somos o ventre nascente. O primeiro lugar dos seres no plano terrestre é o corpo feminino. Por aí, já podemos perceber tamanha força que temos. A essência feminina está nos constantes encontros com o seu poder pessoal. Esse é o real empoderamento de que tanto se fala.

Nossa força está ligada a energia do sentir. Somos ser emocionais, instáveis, cíclicas e intuitivas. Reconhecer essas características em nós, nos torna mulheres mais fortes.

Não existe nada de errado em se emocionar, chorar, se calar... acordar de manhã bem e ao meio-dia querer berrar com o mundo e ainda assim, ao final do dia ir dormir chorando. Somos seres instáveis emocionalmente. Isso não é fraqueza. Essa é a nossa natureza!

Quando aceitamos nossa natureza interna, acolhemos o fato de que não somos e que nunca seremos perfeitas. A busca pela perfeição, por sempre ter que dar o seu melhor custe o que custar é a pior imposição que podemos nos dar.

Na verdade, toda vez que colocamos em uma frase as palavras ter que, (tenho que) já começamos uma batalha de injustiça conosco mesma.

Talvez, você nunca tenha pensado a esse respeito, mas quando impomos algo para nós, estamos contribuindo para a nossa Autoestima ir para o buraco. Nos obrigar a fazer algo para não nos sentirmos culpada, algo que é pesado ou que vai contra os nossos desejos e valores na vida, é um prato cheio para a nossa desconexão com a força interior.

E uso a palavra força não no sentido de força física, mas sim de força na alma, de energia feminina como combustível para a nossa realização na vida. Imagino que tu estejas te perguntando, E de onde vem essa nossa força, então?

Vem da aceitação em ser quem somos. Vem do autoconhecimento, da descoberta do seu eu, do olhar para ser quem você quer ser com os recursos que você tem.

Quem eu era lá no começo? Quem eu era e deixei de ser? Que lado meu, que características minhas não podem mais se manifestar em mim?



Esses questionamentos nos trazem novas respostas sobre a grande interrogação da nossa vida que é o quem sou eu?

Depois de tantas experiências de vida que tivemos, no decorrer da nossa caminhada até aqui, passamos por muitas situações dolorosas que vieram carregadas de travas emocionais recheadas de repreensão, punição, culpa e medo.

Muitas vezes, no começo, quando tentamos ser e agir de acordo com o que fazia sentido para nós, recebemos das pessoas próximas, julgamentos, desaprovações da nossa conduta e da nossa fala. Anos vivendo assim, se sentindo inadequada, faz com que, quando olhamos para nós, não nos sentimos aceitas e valorizadas.

E aqui, vem uma ENORME questão. Segue comigo no raciocínio:

1) Colocamos a culpa no outro por não nos valorizar e não nos aceitar como somos.

2) Aceitamos o que o outro fala a meu respeito com muito mais propriedade do que o que eu mesma falo a meu respeito.

3) Dou mais valor e tem um peso maior, o que o outro diz do que o que eu digo.

Agora me responde com toda a sinceridade, Quem é que não te aceita e não te valoriza?

Imagino que tenhas chegado a conclusão que, SIM, a nossa valorização e aceitação, precisam vir de nós para chegar no outro.

Uma mulher que se aceita, com as suas potencialidades e suas fraquezas, tem um brilho especial, o brilho da valorização interna e esse valor, reflete nas suas ações, e nos seus relacionamentos.

Quando entregamos para o outro a força em resolver as coisas por nós, quando a força das escolhas da nossa vida são feitas por um outro, não estamos nos colocando no nosso lugar de origem e nem colocando as pessoas ao nosso redor onde deveriam estar. Aí a vida vira uma bagunça porque está tudo fora de ordem.

Quando eu aceito a minha humanidade, a minha condição de ser humano, sem culpa e sem vergonha, eu enxergo a alma e o amor incondicional que ela tem por mim.

Quando duvidamos de nós mesmas, deixamos que o outro entre com tudo na nossa vida.

É importante aprendermos a nos proteger. E para isso, nós precisamos nos refugiar em nós mesmas, mas se vamos para dentro de nós e estamos nos culpando, nossa energia se torna tão baixa que não conseguimos imaginar um cenário diferente. A culpa corrói, te maltrata, machuca não te engrandece, não te ajuda a evoluir e você não aprende porque não se responsabiliza e assim, vai continuar repetindo as atitudes erradas.

Uma palavra que é muito importante para o nosso crescimento emocional é a Autocompaixão. E para compreendermos na prática o que ela significa, responde aqui essa pergunta:

O que eu não faço por mim, como eu faço para o outro?

Quando nos percebemos maduras, confiantes e seguras em ser quem somos, nos permitimos escolher, tomar decisões e nos sentir fortes para assumir as consequências delas.

Acolher os sentimentos que chegam, é um exercício eficiente para a construção de uma maturidade emocional. Quando conseguimos nomear o que estamos sentindo e porque estamos sentindo, conseguimos colocar luz, clarear as nossas emoções e entender, em muitos casos, porque estamos assim. Entender porque estamos escolhendo estar assim.

Sabe aquela sensação que você se afastou tanto de si que você nem sabe mais quem você é? E fica o questionamento no ar... quem me roubou de mim?

Essa sensação de vazio na alma acontece porque negligenciamos quem somos, entregamos o poder da nossa vida nas mãos de outras pessoas e agora nos sentimos estranhos na nossa própria casa.

Olhar para si é assumir esse regate para sua casa, sua alma feminina, seu ser mulher do seu jeito, no seu ritmo, nos seu tempo.

É perceber que agora, o colo que você tanto precisa, a atenção que você tanto deseja, o olhar que te faltou e que causou um rombo na tua alma, é responsabilidade tua te dar. Tu agora já és mulher adulta e tens todas as condições para acolher a tua dor, a tua falta.

Sei que pode até parecer tarefa simples, mas não é. Não é fácil, se olhar, se escutar, se conhecer. E mais difícil ainda é aceitar, pontos nossos que negamos uma vida inteira.

Por isso, se tu percebes que precisas de ajuda para te conhecer melhor e desejas aprender a lidar com as tuas dores porque sozinha tu não estás dando conta, peça ajuda. Procure ajuda profissional. Pedir ajuda é sinal de força, de maturidade e não, sinal de fraqueza.

A única maneira de voltar para sua força interior é enfrentando algumas verdades assustadoras sobre você. E toda dor que você tentou tanto esconder.

Quando estamos longe da nossa força, quando estamos longe de nós, estamos distantes da nossa essência e o pior, estamos tentando nos procurar no outro e é por isso que nunca nos encontramos.

Relacionamentos, família, trabalho, realizações... Não nos encontramos e nos tornamos uma viajante constante. Para voltar, é preciso enfrentar o que nos faz partir. Medo, culpa, vergonha, inseguranças... Personalidades ... Nada disso mais é seu ou é você.

Nós somos acumuladores de emoções. Nossas e dos outros, somos acumuladores de sentimentos, emoções e palavras que não são nossas. É preciso fazer uma faxina interna. Descobrir o que é seu e o que não é. O que precisa sair e o que você quer que fique. Faz parte da construção da nossa musculatura psíquica, me apropriar do que é meu e liberar o que é do outro.

Eu só tenho espaço para ter novas coisas se eu liberar. Não tenha medo de espaços vazios, eles são a alma para novos começos a surgir.

*Os sentimentos muitas vezes estão na nossa vida para nos servir.
A maioria das pessoas foge da dor.*

Toda dor nos traz um presente. Quando eu enxergo o propósito da dor, eu consigo receber o presente.

Eu só posso curar o que eu posso ver e reconhecer. E eu só posso reconhecer o que eu permitir chegar na superfície das minhas emoções.

Se cuide, se olhe, se escute, se acolha, se ama. Você é a pessoa mais importante na sua vida!

Se curta, aprecie ser quem você é e viva a sua verdadeira identidade.




Quer conhecer **meu trabalho?**

**Mais de 2000 mulheres já tiveram suas vidas
e suas carreiras transformadas.
Você pode ser a próxima!**

Psicoterapia On-line
Mentoria Minha Carreira em Destaque
Programa Terapêutico para Mulheres
Comunidade Meu Acolher

Para mais informações:

 (16) 98228-0003

R. Visc. de Inhaúma, 1650 - 42
Jardim Sumare, Ribeirão Preto



karinebeckerpetelinkar



Ka Becker - Divinamente Mulher

