

FR  FR 

Mini Manual
para você estourar
(e virar potência)



eQlibri™

1.

Se reconecte com quem você é

Se reconectar com você é se conectar com você antes dos rótulos, dos padrões impostos e estereótipos. É quando você lembra o que gosta ou não gosta de fazer. É quando você começa a se olhar no espelho e ver uma expressão mais pura de quem você é. É quando você para de fazer um autojulgamento por ser diferente do que é esperado de você.

Para começar esse processo de reconexão, experimente ir até o espelho e não julgue quem você é pelo seu corpo ou sua imagem. Essa é uma construção histórica e não quem é você de verdade. Perceba o que você mais gosta em si. Quais são as suas maiores qualidades. Escreva em um papel tudo aquilo que gosta em você. Escreva também as coisas que te incomodam. mudar? O que você gostaria de transformar em você? Do que gostaria de se libertar?

Quais experiências deixaram marcas? O que você superou? O que você teve coragem de ultrapassar? Se reconecte com a pessoa que você é, sem julgamentos, sem estereótipos, sem pressões das pessoas próximas, da mídia ou de quem quer que seja. Se permita ser você mesma. Somos únicas. Valorize isso: não tem outra igual a você no mundo.

Tudo isso faz parte da sua história, faz você ser quem é hoje. Mas nada disso precisa te definir.

Agora responda: o que você gostaria de mudar? O que você gostaria de transformar em você? Do que gostaria de se libertar?

2.

Descubra o seu porquê

Descobrir o seu porquê é descobrir algo que te move. Algo que se conecta com seu coração. Algo em que você acredita. O seu porquê pode ser desde algo simples como “cuidar daqueles que eu amo”, até algo mais amplo como “que todas as meninas e mulheres sejam livres”. A dimensão do nosso porquê é algo particular e nosso. Tem que ressoar com a nossa alma e com o que acreditamos que podemos contribuir para fazer a diferença no mundo. Mesmo que a diferença seja na vida de uma única pessoa. Você já está fazendo a diferença. Todas nós temos essa capacidade e possibilidade.

Quando sabemos o nosso porquê damos um sentido para o nosso trabalho e para a nossa vida. O nosso trabalho se torna muito mais que um trabalho de sobrevivência, se torna uma colaboração abundante para o mundo.

O seu trabalho importa. Somos mulheres plurais, diversas, únicas. Todas nós fazemos a diferença e você entenderá a profundidade disso quando descobrir o seu porquê.

Escreva agora a primeira ideia que vier na sua cabeça e ressoar com o coração. Sinta a sua intuição. Dialogue com seu coração. Está aí a resposta. Quando sabemos o nosso porquê entendemos aonde queremos chegar e começamos a ter ideias de como fazer acontecer.



Seu trabalho importa

Uma vez que você tenha descoberto o seu porquê, agora é a hora de descobrir como chegar lá. Para começar, vamos descobrir o que você gosta e sabe fazer muito bem. Muitas vezes acreditamos que o trabalho deve ser algo moroso, complicado. Acreditamos que o trabalho deve ser apenas prático e designado para a nossa sobrevivência.

Quando tratamos o nosso trabalho com essa visão penosa e árdua, na verdade estamos dizendo que acreditamos que nosso trabalho não faz a diferença. Quando na verdade, o nosso e todo trabalho importa. Toda colaboração para o mundo faz a diferença. O que muda é que quando você transforma aquilo que você gosta de fazer e faz bem em trabalho, o trabalho fica muito mais próspero. Especialmente quando entendemos que aquele trabalho tem um porquê.

A combinação daquilo que gostamos de fazer com o que sabemos fazer bem, unidos ao nosso propósito, é a chave para a gente entrar em contato com a nossa potência e começar nosso processo de estourar.

4.

Acredite na sua potência

Toda mulher é potente. Toda mulher é capaz. Basta acreditar. Não se auto sabote com pensamentos como: ah, isso não é para mim! Ah, e se eu não der certo? Ah, e se me julgarem? Ter medo faz parte do processo de mudança. Ninguém estoura ficando na zona de conforto.

A zona de conforto é quando ficamos em uma situação simplesmente porque é confortável. Por exemplo, quando você decide ficar em um trabalho porque você já sabe como funciona, tem uma vida mais fácil, sente que domina aquilo. Para estourar precisamos estar constantemente em movimento. Buscando nos superar. Evoluir.

O confortável pode ser seu pior ini-

migo. Ele não é doloroso o suficiente para querer mudar aquela situação, nem maravilhoso o bastante para você atingir sua potência.

Entenda que seus medos são normais. Toda mulher que decide virar potência tem que sair da zona de conforto e da zona do medo, e isso pode ser desconfortável, diferente. Não deixe esses medos te paralisarem. Lembre que do outro lado do medo está a coragem. E você, mulher, é coragem.

Não confunda sensibilidade com fragilidade. Você é sensível sim.

E corajosa mais ainda.

5.

Dê o primeiro passo e não desista!

Para começar basta dar o primeiro passo. Mande os primeiros e-mails. Faça as ligações que precisa fazer. Estude o que precisar se aprofundar. Crie um plano simples com objetivos grandes. Não pense pequeno. Você é uma mulher potente, prestes a estourar. Mas o passo a passo de por onde começar não deve ser complexo para não te assustar. Se tiver dúvida, peça ajuda ou busque uma mentora. Mas comece. Só comece. Comece o movimento. Comece a transformação.

Seja prática, mas não deixe de sonhar. A organização é a chave para dar certo. Crie um planejamento financeiro. Entenda quanto você vai precisar investir na sua ideia. Será que vai precisar de sócias?

Coloque no papel suas metas de curto, médio e longo prazo. E saiba, ou melhor, tenha certeza que você vai errar. Que você vai receber um não. Talvez você precise mandar até 100 e-mails para que uma única pessoa responda. Não desista. Por isso seu porquê é tão importante. Esse porquê dará sentido para tudo. Mesmo quando você quiser desistir, você vai lembrar porque começou.

Até que de repente tudo começa a se alinhar. Você começa a se conectar com as pessoas certas. E com muito trabalho duro, um propósito claro e um sorriso no rosto, de uma hora para outra você vai perceber que você chegou lá. Um lá que se constrói todo dia. Você movimenta. Você faz acontecer.

