

CARTILHA



EU ME BANCO



FR
FR
FR

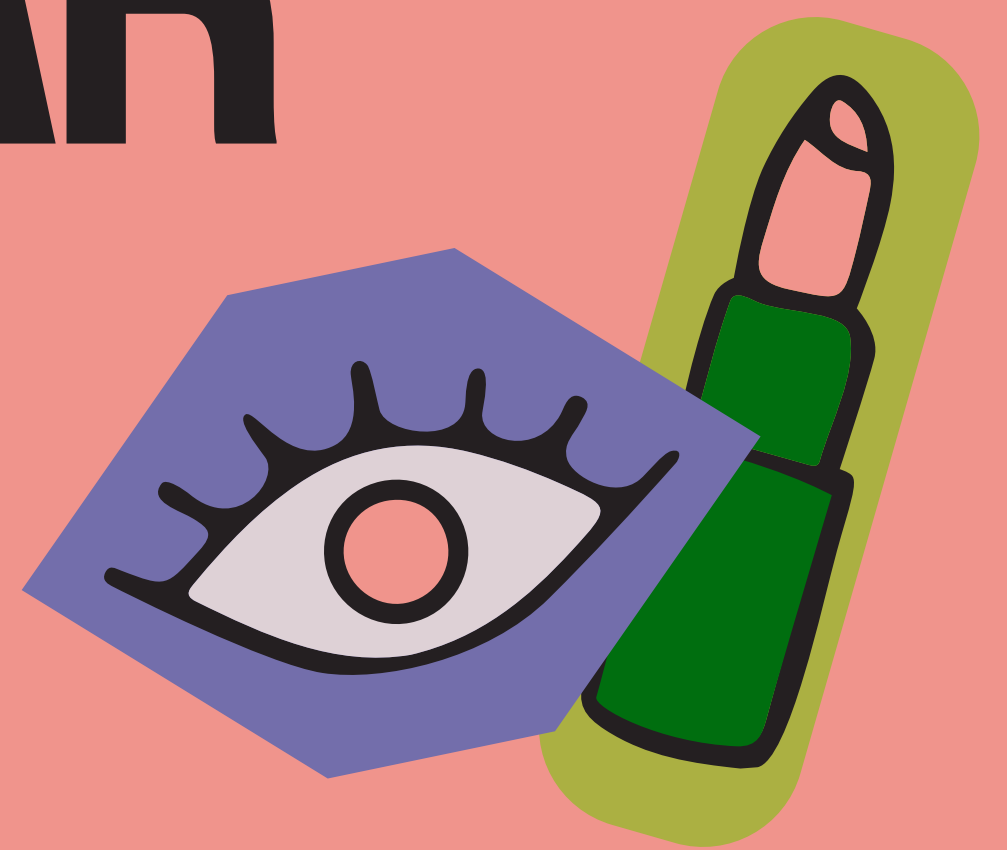
APRESENTAÇÃO



Você se banca? Ter controle sobre o nosso dinheiro é sim fundamental para termos liberdade, mas não é tudo. Quando falamos em nos bancar, também estamos falando de bancar nossos sentimentos, nossas emoções, nossa aparência, tudo aquilo que faz a gente ser

quem somos. Tem dias que não é fácil sentir todo esse potencial que existe dentro de nós. Existe uma voz que às vezes tenta nos jogar para baixo, que nos faz sentir inferiores, que nos sabota, que quer nos comparar com uma suposta vida perfeita que vemos nas redes sociais. Está na hora de não prestar mais atenção nessa voz. Se bancar não é algo que surge espontaneamente. É algo que devemos construir. O caminho para a liberdade está em amar quem somos, confiar que podemos conquistar o que queremos e trabalhar para isso. Você está pronta para bancar a sua independência, se libertar de tudo o que te prende e ser mais feliz?

AME SUA APARÊNCIA PORQUE SEU CORPO É O SEU LAR



O espelho não deveria ser um inimigo, mas para muitas mulheres ele é. Isso acontece porque vivemos em uma sociedade que durante anos criou um verdadeiro culto ao corpo e aos padrões de beleza. Duas coisas pra lá de ultrapassadas. O Brasil, por exemplo, é o país que

mais realiza cirurgias plásticas e procedimentos estéticos do mundo, isso em pessoas cada vez mais novas. Por que tanta insatisfação com a nossa aparência? Por que ao invés de aproveitar um lindo dia de sol na praia, sofremos achando que as pessoas vão notar que nossos corpos são gordos demais, magros demais, altos ou baixos? E por que a opinião alheia tem um peso tão grande que chega a afetar a nossa autoestima? Sem contar que costumamos ser muito mais críticas conosco do que somos com os outros. Existe muito mais força em abraçar o que somos do que sofrer pelo que não somos. Felizmente estamos desconstruindo o padrão que por tantos anos foi imposto como ideal. Vemos com mais frequência a representação de corpos que são...normais. E

não se trata de criticar quem já fez um procedimento estético. Não é errado mudar coisas que incomodam, desde que isso seja algo para nos satisfazer e não pensando em outras pessoas. Somos fisicamente diversas, temos imperfeições, temos marcas, cicatrizes, deficiências e nada disso nos torna pessoas feias. Quem se apega demais à aparência esquece que o tempo passa para todos e sua ação é inevitável. Que tal se ao invés de passar o tempo insatisfeitas com a nossa imagem, utilizarmos essa mesma energia para nos aceitar, reconhecer que temos características que nos fazem únicas e conquistarmos o amor mais importante, que é o amor próprio? Não se esconda por vergonha. Você merece ser a melhor versão de si, por você mesma.

VAMOS

À PRÁTICA

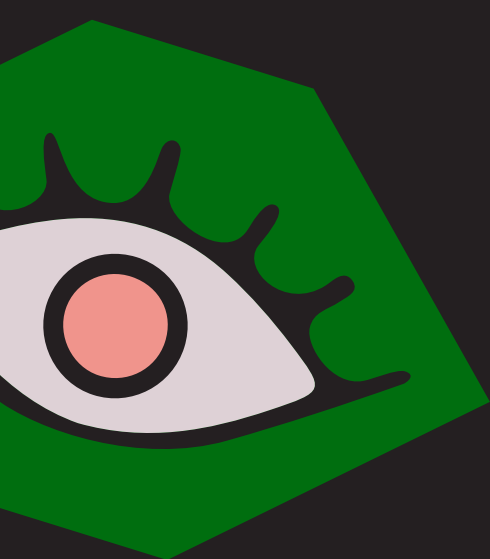
PARA AMAR

QUEM SOMOS?



↳ O espelho não deve ser seu inimigo. Vá diante dele e elenque ao menos três coisas que você gosta em você!

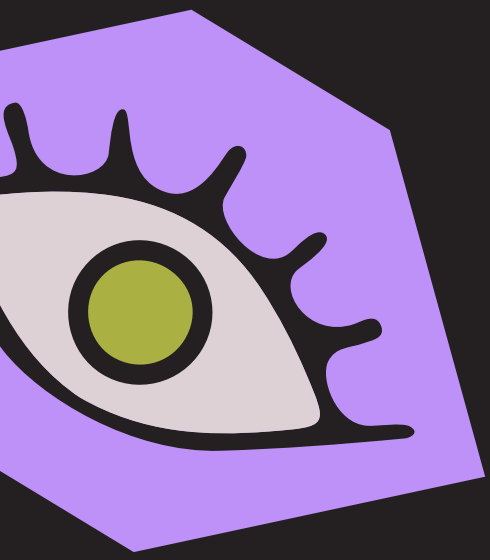
↳ Chega de se esconder. Sabe aquela peça de roupa que você acha linda mas tem vergonha de usar por algum motivo ou por achar que vai chamar muita atenção? Vista-a. Aprenda a se sentir confortável com quem você é em qualquer situação e com qualquer roupa.



↳ O jeito que nos vestimos é uma forma de expressão, de mostrar quem somos e o que acreditamos. Quem você quer ser? Bora mostrar ao mundo como queremos ser enxergadas?

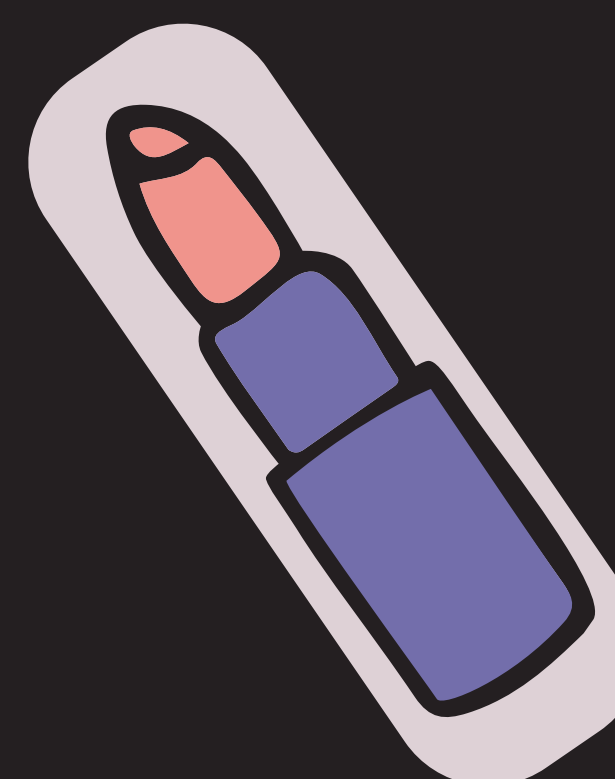
↳ Deixe a energia circular. Guardar roupas que você não usa, que remetem a momentos ou experiências negativas não faz o menor sentido. Pegue essas peças e doe ou recicle. Somos cíclicas e estamos em constante transformação. Talvez você não seja mais a pessoa que era quando adquiriu essas peças. Permita se renovar de tempos em tempos.





↳ Já tentou sair de casa com uma maquiagem diferente? Ou sem maquiagem nenhuma? Brinque com você mesma. Estimule a neuroplasticidade e deixe aflorar seu lado mais criativo.

↳ Tem algo em você que é fora do padrão? Ótimo! Abrace isso e ame essa característica. O padrão quem cria é você!



VAMOS FALAR SOBRE DINHEIRO?



Ter dinheiro não é tudo na vida e muito menos, por si só, traz felicidade, mas precisamos encará-lo como uma ferramenta importante para a nossa liberdade. Precisamos ter recursos para cuidar de nós mesmas, desde os itens básicos para a nossa sobrevivência até a

aquisição de coisas ou experiências que nos dão prazer. E para isso não precisamos acabar com nossa saúde trabalhando muito mais do que é humanamente possível, ou sofrendo com uma vida extremamente econômica e minimalista. Basta um pouco de organização. Talvez você esteja em um momento em que de fato seja necessário cortar gastos para garantir um futuro melhor. Ou talvez você tenha recursos sobrando que poderiam ser investidos para virarem mais dinheiro à sua disposição. Mesmo que existam fatores fora do nosso controle, depende de nós, da nossa ação, construir a realidade que desejamos. O que não pode acontecer é a falta de controle ou de interesse em questões relacionadas ao dinheiro que nos fazem reféns de determinadas situações,

como um emprego ruim ou um relacionamento tóxico. Não existe liberdade sem liberdade financeira. E correr atrás do que queremos nos faz as pessoas mais poderosas e fortes que poderíamos ser.


VAMOS

À PRÁTICA


PARA TER CONTROLE

SOBRE O DINHEIRO

E INVESTIR?

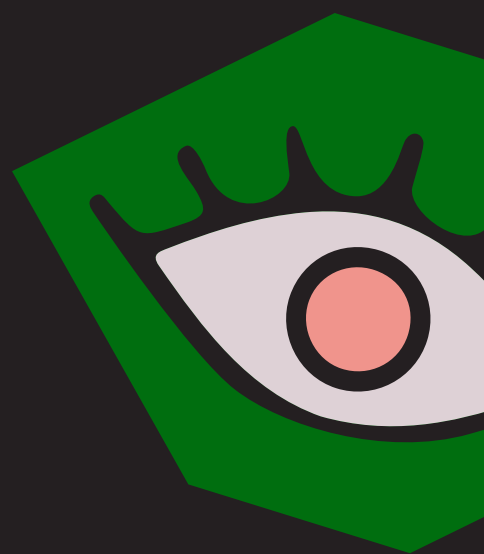


↳ Claro que o objetivo de trabalhar é que através disso a gente consiga recursos para suprir nossas necessidades, das a às supérfluas. Mas muito melhor quando podemos fazer isso e ainda encontrar um propósito. Afinal, o trabalho é onde você vai passar a



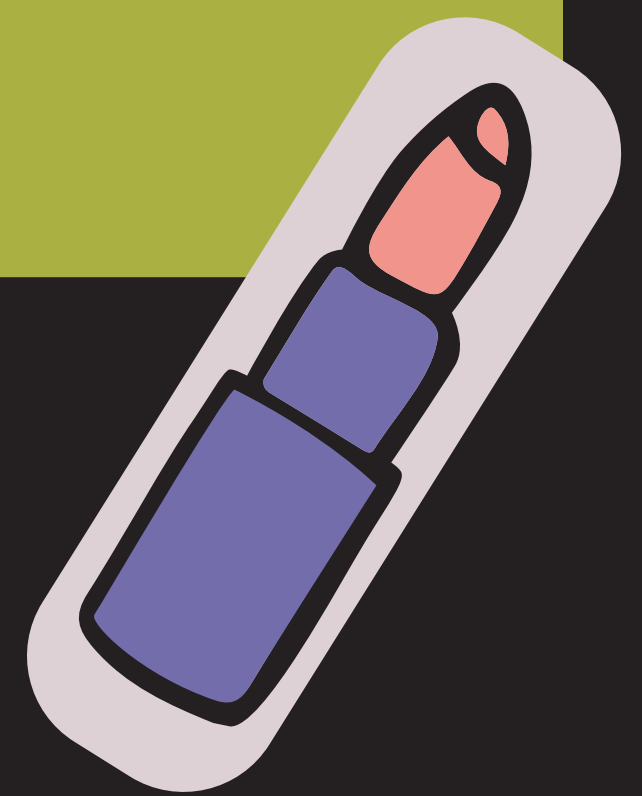
maior parte do seus dias, da semana, do mês, do ano. Dedicar nosso tempo e energia em algo que acreditamos é muito melhor do que apenas executar ações porque alguém solicitou que você as fizesse. Encontre um propósito.

↳ **Identifique seu perfil. Você é alguém que procura estabilidade? Alguém que prefere desligar totalmente após cumprir suas tarefas diárias? Ou alguém que gosta de acompanhar os resultados do que produz e planejar o crescimento? Não existe certo ou errado e o caminho que você deve seguir é aquele que te trará satisfação pessoal.**





↳ Ser empresária, dona do seu próprio negócio, é algo que dá um grande orgulho de dizer, mas na prática é necessário ter bastante dedicação e organização. Empreender pode ser a solução para quem não está feliz com sua carreira ou que precisa aumentar sua renda e assim alcançar a liberdade financeira. Escolha uma área que você gosta ou que tenha facilidade e vá à luta. Vão ter dias difíceis, vão ter fracassos, mas também pode ter a realização do seu sonho e sucesso. Não desista!

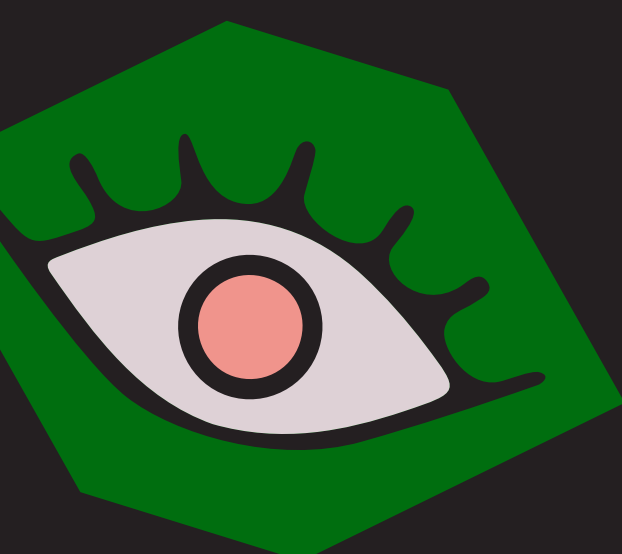


↳ Pare de se sabotar. Não pense que você não é capaz, que algo é muito difícil ou que você não merece ter sucesso na sua empreitada. Não caia na síndrome da impostora. O potencial para trilhar o caminho que você deseja está dentro de você. Se não sabe algo, você pode aprender. Busque informações e pessoas que podem te ajudar. Hoje em dia temos um mundo de informações disponíveis de forma gratuita. Siga pessoas que te inspiram ou que já passaram pelo que você está construindo. Certamente você vai encontrar dicas valiosas.



↳ Quero investir para crescer e ser independente. Problema: não tenho dinheiro. Muita calma e nada de ficar aflita. A liberdade financeira não

acontece magicamente e precisa ser construída. E é sim possível começar do zero. Se esse é o seu caso, pega o caderninho e comece a anotar todos os seus gastos. Separe os gastos essenciais dos que podem ser cortados. E registre tudo, tudo mesmo, do pagamento da conta de luz a um cafezinho ou doce que comprou. Sem esse controle não será possível visualizar qual é o fluxo do seu dinheiro. Identifique o que você precisa fazer para que consiga viver gastando menos do que ganha. Isso pode ser feito cortando gastos ou acrescentando renda. E quando conseguir, tente reservar 10% do que ganha para investir seja em qualificações, no seu negócio ou na segurança do seu futuro.



↳ Não podemos deixar as emoções no controle ao lidar com o dinheiro porque certamente vamos encontrar algo com o que queremos gastar e que talvez não seja o que a gente precisa. Foco nas prioridades e em gerar mais recursos. Uma boa dica é separar o dinheiro do investimento em duas partes: 70% deve ser utilizado de forma segura, com retorno garantido e baixo risco de perdas, caso de títulos privados, tesouro direto, entre outros, e 30% pode ser utilizado para crescimento através de investimentos mais arriscados como ações. Comece com valores baixos até aprender como funciona e não se empolgue querendo investir mais do que os 30%. Quando você começar a ter retorno desses 30% que investiu, divida esse rendimento




em três partes, uma para onde estão os seus investimentos de segurança, outra para onde está sua aposta de crescimento (o mesmo lugar onde você colocou os primeiros 30%) e uma para a realização de um sonho ou desejo (Uma compra? Uma viagem? Pode ser o que quiser!). Esse dinheiro poderá ser utilizado para te satisfazer, mas antes garanta que essa estrutura de rendimento esteja formada. Se você nunca lidou com investimentos é recomendado conversar com um profissional da área que irá te orientar sobre qual o melhor formato para você.



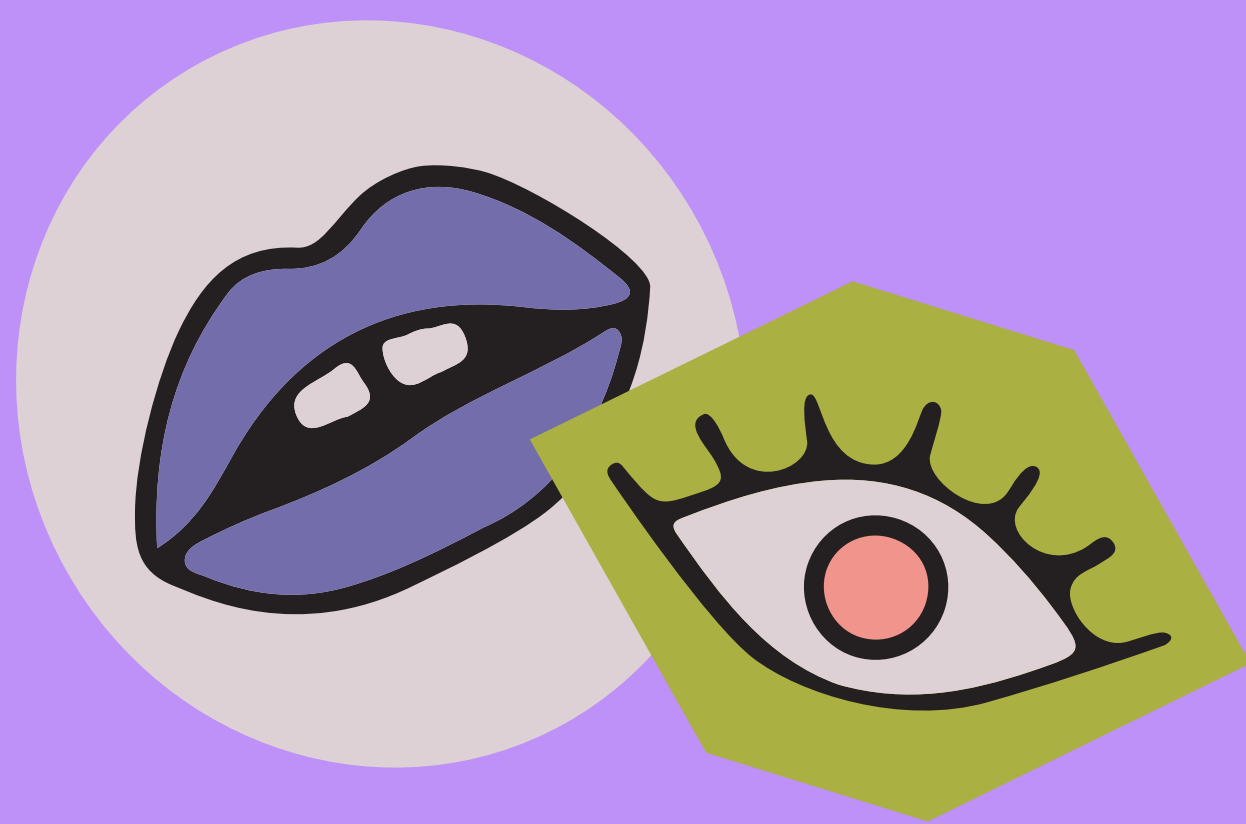
↳ **Seu trabalho importa. Nunca se esqueça disso. Não tenha medo de cobrar o quanto achar justo pelo seu tempo e dedicação. Se o seu trabalho está ligado**

a venda de produtos, lembre-se de incluir no preço tudo que envolve a produção como matéria-prima, gastos com luz e estrutura, pagamento de fornecedores ou colaboradores. Considere o total que você precisa ganhar em um mês para determinar a quantidade de itens que precisa vender e o preço.



↳ Segurança é tudo. Se você não tem, considere criar um fundo de emergência com um dinheiro que não deve ser mexido em nenhuma hipótese, exceto no caso de um imprevisto. E imprevistos acontecem. Quanto mais dinheiro você tiver guardado, mais segura você estará, mas para começar tente calcular o quanto você precisa para viver durante seis meses e tente juntar esse valor. Ter essa reserva é fundamental para não ficar em uma situação complicada.

ABRACE SUAS EMOÇÕES



Nossa vida costuma ser muito frenética. Se tem dias que mal conseguimos fazer uma refeição decente ou dormir a quantidade de horas suficiente para estarmos descansadas, o que dizer então da atenção que deveríamos dar aos nossos sentimentos? Quantas

vezes você parou um momento para tentar investigar a origem daquilo que te machuca e o porquê de você se sentir assim? Quando algum episódio pontual nos deixa tristes é muito mais fácil enxergar a motivação e até a solução. Mas às vezes sentimos uma angústia, um vazio, uma tristeza que não têm razão de estar lá. A felicidade não é um estado fixo, que se alcança e de lá não saímos mais. Mas ela pode ser constante. E ser feliz não significa que não vão existir dias tristes também. Quanto antes começarmos a dar mais valor para o que nos deixa felizes, mesmo que sejam pequenas alegrias e confortos do dia a dia, e entender que todas as dores podem servir como aprendizado dos quais sairemos mais fortes, mais controle teremos sobre as nossas emoções. E sempre vale lembrar

da metáfora da vida como uma montanha-russa: às vezes estamos em cima, às vezes embaixo, mas nenhuma das posições se mantém para sempre. Estamos em movimento e essa é a graça. Se permita sentir tudo. Sem apego ao passado ou expectativas demais em relação ao futuro. Viva no presente.

VAMOS

À PRÁTICA

PARA TER MAIS

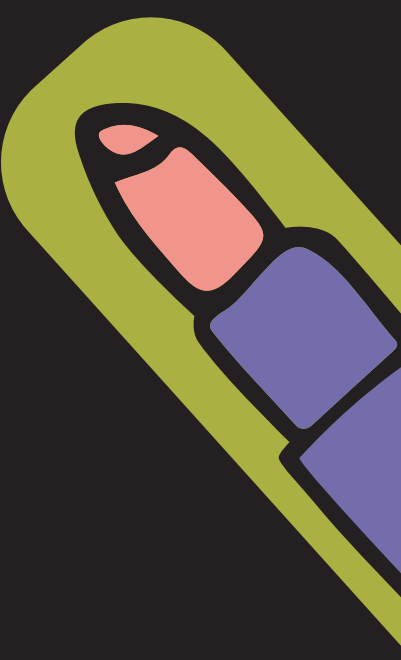
LEVEZA NO DIA A DIA?

↳ Da hora que acordar até o momento em que for dormir tente ter em mente o seguinte pensamento: a vida deve ser leve e divertida. Não se deixe

consumir por sentimentos ruins, por ansiedade ou amplificando os problemas. Faça de tudo para que o seu dia seja o mais agradável o possível.

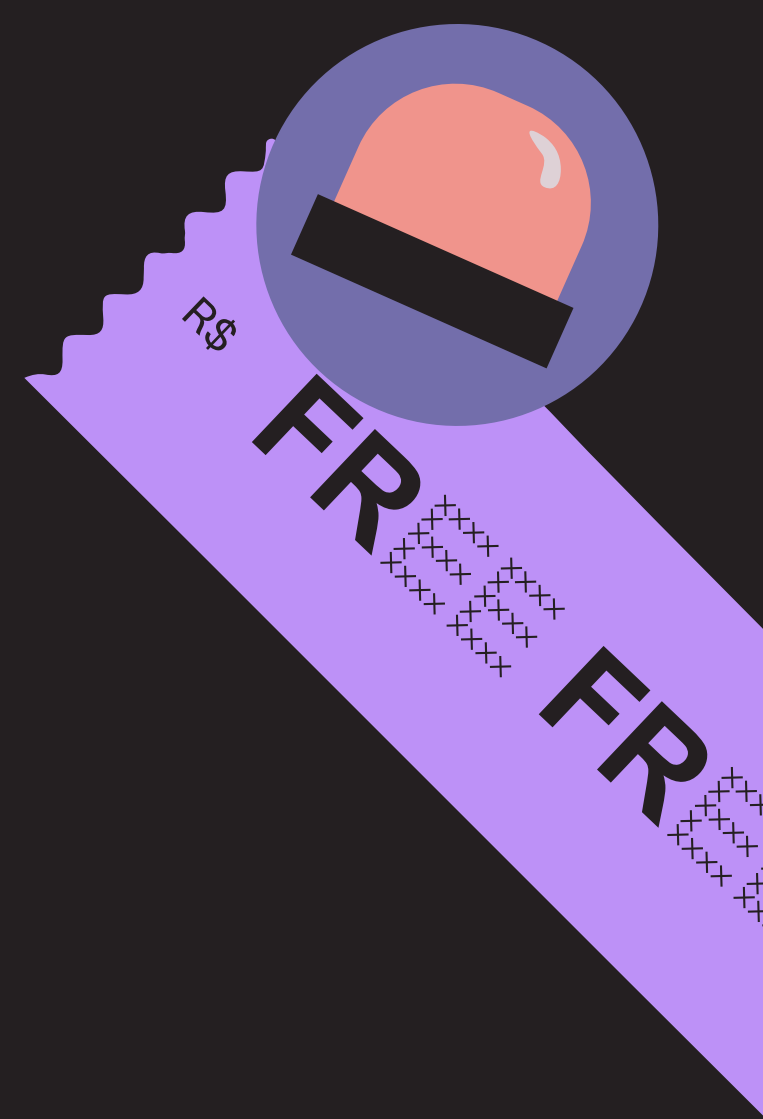
↳ Aprenda a dizer não. Muitas frustrações decorrem da nossa incapacidade de dizer não às tarefas ou solicitações que nos são feitas e que não queremos ou não temos condições de executar no momento.

↳ Não queira abraçar o mundo. Não caia no mito da mulher perfeita que dá conta de tudo, sem reclamar. A vida não é perfeita. Você também não precisa ser. Respeite o seu ritmo, seja focada, mas sem sofrer. Nada merece o seu estresse.



↳ Saiba quando parar. Pausas não são apenas merecidas, elas são necessárias. Separe bem as horas do seu dia em que você deve estar produtiva e o tempo de lazer e de não fazer nada. O chamado dolce far niente. Não se sinta culpada nem aflita. Sempre haverá um novo dia para produzir. Respeite o seu tempo para você.

↳ Se essa leveza não pode ser encontrada com facilidade ao menos em algum momento do seu dia, especialmente na hora de descansar e relaxar, talvez seja bom ter alguém com quem falar sobre o que te angustia. Terapia não é vergonha, é autoconhecimento. Todas precisamos disso.



BIBLIOGRAFIA

Livro: “Eu Decido Ser Eu – Um guia para você se libertar do mito da mulher perfeita, se reinventar e atingir a sua liberdade física, emocional e financeira” – Yasmine McDougall Sterea

<https://jornal.usp.br/ciencias/cresceu-mais-de-140-o-numero-de-procedimentos-esteticos-em-jovens-nos-ultimos-dez-anos/>

<http://www2.cirurgioplastica.org.br/blog/2020/02/13/lider-mundial/>

