

7 Práticas Diárias para o Empoderamento Feminino

por Carol Neves (Pachamama)



universo mulher



Quem é Carol Neves?

Carol é mãe, publicitária, pesquisadora de plantas medicinais, óleos essenciais e alimentação natural. Reikiana, formada em Yoga, Ayurveda, Permacultura e Aromatologia.

É também **cofundadora e Diretora Geral da Pachamama**, empresa que oferece produtos e cosméticos saudáveis, ecológicos e terapêuticos para a saúde da mulher.

É sócia fundadora da Vila João de Barro (Armazém Orgânico), facilitadora do **curso online “Universo Mulher”** e do retiro de aprofundamento em Medicinas Femininas: Sacred Medicine.





Afinal, o que significa “Empoderamento Feminino”?

Empoderamento é autoconhecimento, e autoconhecimento é um caminho longo e cheio de possibilidades.

Aqui, você vai encontrar práticas que a ajudarão a olhar para dentro de si e encontrar importantes chaves para aumentar seu poder pessoal, sua vitalidade, segurança e coragem, virtudes indispensáveis para alcançar suas metas e objetivos na vida pessoal e profissional.

Porque este ebook foi feito para você?

Em meu trabalho na Pachamama, convivo com muitas mulheres.

São inúmeras clientes que entram em contato conosco diariamente, buscando esclarecer dúvidas sobre alguns produtos e, principalmente, buscando soluções para suas questões pessoais.

Desde o início, carregamos essa característica de aconselhamento.

Acredito que isso se deva ao fato de vivermos diariamente a filosofia que existe por trás dos nossos produtos.

Por isso, nossas clientes veem em nós uma referência no que diz respeito a uma vida mais natural e saudável.

Tenho observado nos últimos anos que muitas mulheres apresentam quadros de **depressão, falta de vitalidade e pouco poder pessoal.**

Algumas dessas mulheres relatam não ter vontade de acordar pela manhã, ou de ir para o trabalho...

Muitas estão esgotadas por causa de um agenda lotada, e outras não conseguem realizar o que desejam, porque adiam, indefinidamente, o que precisa ser feito.





É claro que algumas dessas situações, às vezes, me acometem também.

Sou mãe de duas crianças, diretora de duas empresas em pleno crescimento e também tenho a mesma agenda lotada, típica de uma mulher contemporânea.

Mas, mesmo com tudo isso, mesmo com a correria da vida diária, escuto cotidianamente frases do tipo:

“Nossa, Carol! Como você consegue dar conta de tudo isso?”;

“Você é tão poderosa e autoconfiante!”;

“Como você consegue, Carol, você é muito feliz e vive cantarolando!”;

“Você tem uma energia inesgotável!”.

Esses feedbacks são muito comuns na minha vida, mas nos últimos anos comecei a avaliar por que tantas mulheres relatam **falta de poder pessoal, de alegria e de vitalidade.**

Enquanto eu, mesmo enfrentando todos os problemas e questões semelhantes às de muitas mulheres, vivendo uma vida cheia de atividades como todas elas, não me sinto assim.

Aliás, me sinto exatamente o oposto de tudo isso.



O “empoderamento feminino” é um conceito que está em alta nos últimos anos, a ponto de algumas pessoas confessarem ter até certa preguiça quando escutam a expressão.

Infelizmente é mais um termo relacionado ao poder feminino que é banalizado pelo patriarcado.

Mas essa é uma questão para outro momento. Por aqui, vou me ater a trazer pra você um pouco da minha própria experiência sobre “empoderamento feminino”.

Para começar, é importante deixar claro que empoderamento feminino não é o poder das mulheres sobre os homens, mas o poder das mulheres sobre si mesmas.

Uma mulher empoderada se conhece, se aceita, conhece seu potencial, vai à luta e alcança todos os objetivos a que se propõe.

São muitas as formas e práticas possíveis, e o que eu trago aqui é o que funciona para mim e para muitas mulheres com quem convivo. Tenho certeza de que tudo isso poderá te ajudar em seu processo de transformação pessoal e de empoderamento.

Leia de coração aberto e, o mais importante, pratique.

Só assim você poderá sentir os efeitos das práticas que proponho aqui.

1. Gratidão

“A gratidão abre portas e envia mensagens para que o universo conspire a nosso favor.”

Uma das coisas surpreendentes que descobri nos últimos anos foi o poder da gratidão. É impressionante como, normalmente, fazemos exatamente o contrário todos os dias, sem perceber.

Temos como prática diária reclamar de algo que não esteja tão bem em nosso mundo, e o que nós não percebemos é que cada reclamação nos desvitaliza um pouco mais.

A gratidão pelas pequenas coisas, ao contrário, nos alegra, vitaliza e impulsiona para uma realidade melhor e com mais motivos para sermos gratos.

A gratidão abre portas e envia mensagens para que o universo conspire a nosso favor.

Pode parecer insignificante, mas não é. A gratidão é uma prática simples e poderosa, e deve ser realizada pelo menos uma vez ao dia com consciência.





2. Meditação

A meditação também é algo que incorporei em meu cotidiano e que mudou minha vida.

Por experiência própria, posso afirmar com toda a certeza que uma meditação de vinte minutos pela manhã pode transformar completamente o seu dia.

Atualmente já existem estudos científicos que comprovam que a meditação altera o formato do cérebro e aumenta as conexões entre os neurônios.

Além de proporcionar **calma, tranquilidade e equilíbrio**, provoca mudanças nas áreas do cérebro associadas à memória, ao estresse e à empatia.

Para mim, é nítida a diferença do meu dia quando medito e quando deixo de meditar. Já tive a péssima experiência de deixar de meditar por alguns dias, pela correria ou mesmo por preguiça e senti na pele a diferença.

“Vinte minutos pela manhã pode transformar completamente o seu dia.”

Como também tenho uma rotina intensa, com trabalho e crianças, preciso acordar às 5h da manhã para realizar minha meditação com calma e tranquilidade, antes das crianças acordarem.

Como muitas vezes tenho reuniões na empresa que terminam depois das 22h, levantar-me às 5h da manhã não é tarefa fácil para mim.

E é isto que acontece quando passamos a nos decifrar: começamos a priorizar e a nos esforçar para realizar coisas que nos fazem bem, pois sabemos que os benefícios são enormes.

Existem inúmeras formas de meditação. Você pode pesquisar mais a respeito e escolher a que lhe pareça melhor. O que normalmente indico para iniciantes é começar devagar.

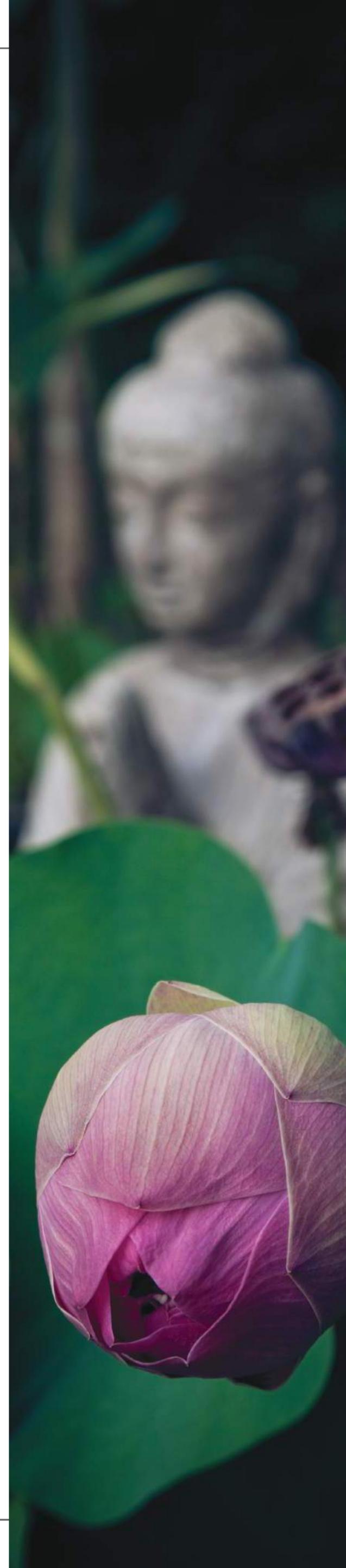
Sente-se confortavelmente em um lugar tranquilo; observe seu corpo; mantenha a coluna ereta e o corpo imóvel. Observe sua respiração: o ar entrando e saindo...

Depois de alguns minutos, busque um ponto luminoso no espaço entre as suas sobrancelhas e foque sua mente nesse ponto. Pensamentos virão, não os trave.

Deixe que os pensamentos venham, mas não se identifique com eles, não converse com eles.

Deixe que venham e passem como nuvens. E sempre que puder retorne sua atenção para o ponto de luz no espaço entre as suas sobrancelhas.

Experimente. É realmente transformador!





3. Nutrição Adequada

*“Quanto mais fresco
seu alimento, mais
energia vital ele
contém.”*

Muitas pessoas sentem fadiga, cansaço, falta de vontade de viver simplesmente pela carência de nutrientes em seu organismo.

Nosso corpo precisa de um bom combustível para funcionar bem, por isso a alimentação é nossa maior aliada nesse processo.

Quando acordo, bebo um copo de água morna com suco de meio limão e uma colher de vinagre de maçã, isso ajuda o corpo a se desintoxicar, que é o que ele faz melhor pela manhã.



Depois da prática da meditação, preparo um maravilhoso suco verde para toda a família. É importante que os ingredientes do suco sejam frescos e orgânicos.

Infelizmente o Brasil ainda é campeão no uso de agrotóxicos, e muitos deles, além de provocarem sérios danos à nossa saúde, têm como efeitos colaterais a falta de vitalidade e a depressão.

O suco que faço pela manhã leva, normalmente, **maçã ou pera (que é o que vai produzir a água), cenoura, beterraba ou cará, limão, couve, salsinha e ora-pro-nóbis (que tenho com fartura no quintal da minha casa).**

Você pode também criar suas próprias receitas, mas não é interessante misturar frutas, nem colocar outros cítricos. Caso você tenha dificuldade em encontrar maçãs ou peras orgânicas, use água de coco como base do seu suco.

Além disso, durante todo o dia, procuro “descascar mais e desembalar menos”. Quanto mais fresco seu alimento, mais energia vital ele contém. Evite também farinhas refinadas, açúcar e leite, ingredientes que desvitalizam e acidificam o sangue.

Seu corpo é seu templo, e para que ele tenha vitalidade, vontade, energia e saúde, é importante que você se esforce para proporcionar a ele o que há de melhor.

4. Dançar

Nosso templo sagrado precisa movimentar-se para que tenha saúde e vitalidade. Por isso, é muito importante que você mantenha uma rotina de atividades físicas que mais combinem com você.

Não é necessário esforçar-se para começar a gostar de academias. Se você gosta, ótimo. Se não gosta, ótimo também.

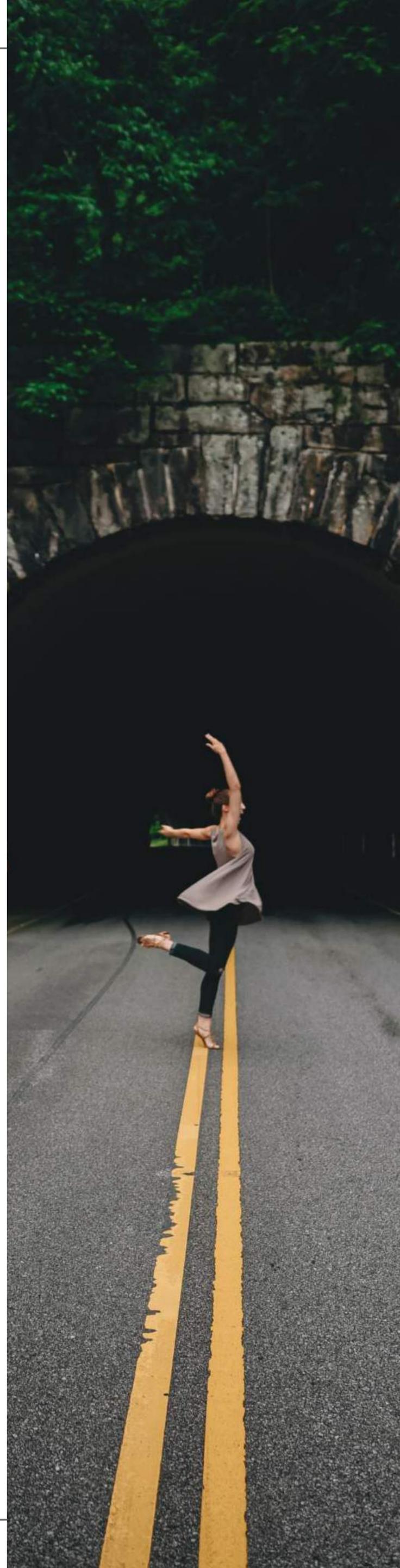
Eu mesma não sou adepta aos pesos, esteiras e bicicletas ergométricas, mas vou para o trabalho de bicicleta, faço pilates, escalada e, o mais importante, eu danço.

O corpo precisa dançar. É através da dança que o corpo **se expressa e se liberta**. Dançando, você, além de liberar endorfinas, entende e conhece mais profundamente seu corpo, torna sua alma leve, livre, cultiva seu jardim interno.

A dança é um portal através do qual nos libertamos dos nossos medos, carências, estresses e nos conectamos a nossas potências, poderes e fortalezas.

Através da dança, nossos corpos se alinham. Nos tornamos mais **felizes, seguras, elevamos nossa autoestima, nos curamos e aprendemos a lidar com nossa luz e nossa sombra**.

A dança nos torna maleáveis, nos ajuda a lidar e vivenciar, com mais leveza, as dificuldades da vida.



5. Afirmações Positivas

“A gratidão abre portas e envia mensagens para que o universo conspira a nosso favor.”

Diversas tradições espiritualistas se valem dessa técnica. A física quântica também já provou que as **afirmações positivas são capazes de transformar todas as áreas da sua vida.**

Já conheço e utilizo essa técnica há muito tempo, mas foi recentemente, através do livro “Você pode curar sua vida”, de Louise Ray, que decidi intensificá-la.

Indico que você escreva em um caderno as afirmações que deseja trabalhar e repita-as diariamente em voz alta e com bastante energia.

É impressionante como as afirmações positivas transformam nossa realidade em questão de segundos.

É nítida, por exemplo, a mudança de humor que provocam e, a longo prazo, podem realmente transformar nosso mundo interno e externo.



As afirmações que gosto de fazer diariamente são:

“Eu me amo.”;

“Eu me aceito.”;

“Escolho ser saudável e plena.”;

“Sou um ímã que atrai a divina prosperidade.”;

“Posso fazer o que eu quiser.”;

“Sou feliz e próspera.”;

“Tenho a moradia perfeita.”;

“Amo meu trabalho.”;

“Eu e minha família estamos seguros e divinamente protegidos.”.

Você pode criar suas próprias afirmações. Importante é que você cuide das suas palavras e dos seus pensamentos. Faça isso a partir de agora!

Afirmações como “Nunca tenho dinheiro para nada...”, ou “Nada que eu faça melhora minha saúde...”, “Tenho muito azar em minha vida amorosa...”, ou ainda “Nada que eu faço dá certo” farão com que essa realidade continue se manifestando em sua vida.

É isso o que você deseja? Decerto que não.



6. Sororidade

“A gratidão abre portas e envia mensagens para que o universo conspire a nosso favor.”

A sororidade é a união e a aliança entre mulheres, baseada na **empatia e no companheirismo para alcançar objetivos comuns.**

Esta é uma chave importante para nós mulheres: a energia feminina se restaura no convívio, no diálogo íntimo e verdadeiro com outras mulheres.

Quando a conexão é profunda e vulnerável, quando tiramos as máscaras entre nós mesmas, nos reenergizamos e nos fortalecemos nessa troca. É por isso que irmandades femininas e círculos de mulheres são tão importantes para nós.

Porque quando esses grupos estão estruturados no amor e na empatia eles se tornam oásis restaurativos poderosos para o nosso dia a dia.

Nós fomos criadas na cultura patriarcal e, de forma consciente ou inconsciente, crescemos com a ideia de que somos rivais, inimigas. Isso é muito triste. E não é verdadeiro.



Mas sabe aquela história da mentira que é repetida milhares de vezes e que acaba se tornando verdade?

Pois é, é isso que os homens pensam e é isso que acabamos nos acostumando a pensar também.

Mas meu convite é para que você, a partir de hoje, **busque uma conexão verdadeira e amorosa com as mulheres com quem você convive**, buscando uma escuta verdadeira e empática e uma fala aberta e entregue.

Quando ouvir, tente não julgar, nem aconselhar. Apenas ouça e acolha o que as mulheres têm a te dizer. E quando falar, confie, liberte-se, encontre abrigo no colo de outras mulheres.

Você vai se surpreender com o poder que somos capazes de estimular umas nas outras.

*“A energia feminina
se restaura no
convívio, no diálogo
íntimo e verdadeiro
com outras
mulheres.”*



7. Toque-se

Um dos grandes tabus impostos às mulheres é o de que ela não deve ou não pode se tocar.

Com isso, crescemos sem conhecer nosso corpo, nosso prazer, e muitas vezes passamos a vida sem saber o que é ter um orgasmo de verdade.

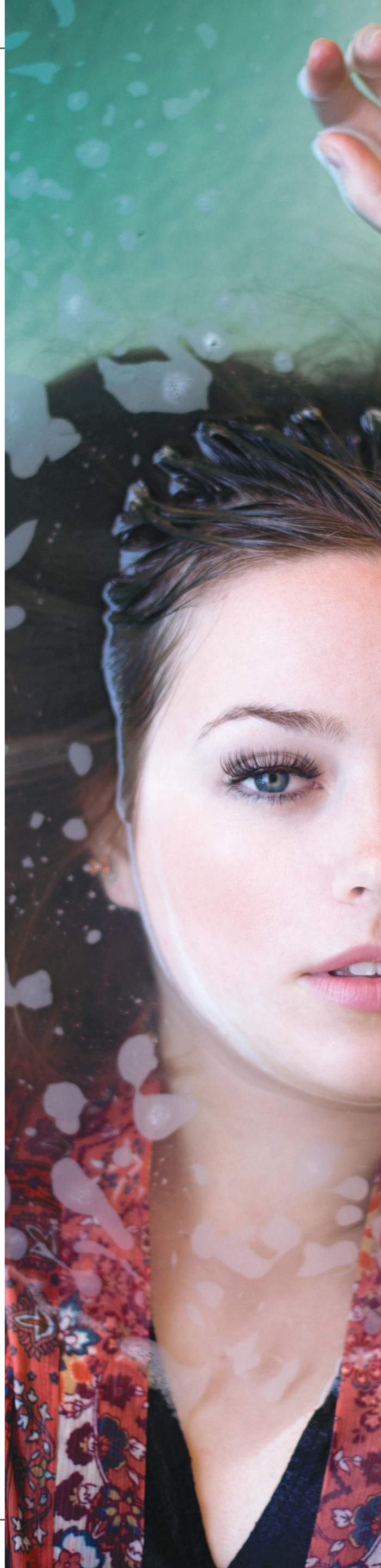
Essa é a realidade de muitas mulheres; ouço isso o tempo todo, em círculos de mulheres, encontros com amigas, com familiares...

Considero de extrema importância para o autoconhecimento da mulher, ela se tocar.

Encare isso não apenas como uma forma de ter prazer, mas principalmente como um estudo de si mesma. **Um estudo do seu corpo, da sua mente e da sua energia criadora.**

Ao se tocar com foco no seu estudo pessoal, você poderá perceber claramente como flui a energia pelo seu corpo e onde ela trava.

E com práticas de respiração (inspirando e expirando profunda e lentamente) você pode ir liberando a energia criadora da vida, para que ela possa fluir pelo seu corpo naturalmente, te proporcionando mais vitalidade e prazer, não apenas na relação sexual mas também no seu dia a dia.





“O objetivo é trabalhar para que a energia flua por todo o seu corpo, expandindo-se também além dele, por todo o seu corpo sutil.”

O autoprazer pode ser uma meditação ativa. Estude-se e, seja qual for a sua fuga, concentre-se em sua respiração, lenta e suave, concentrando-se também nas sensações do seu corpo.

Emitir sons, dependendo do momento, pode te ajudar a ir além. O objetivo é trabalhar para que a energia flua por todo o seu corpo, expandindo-se também além dele, por todo o seu corpo sutil.

É essencial compreender essa energia tão poderosa e usufruir dela de forma sábia, com o objetivo de despertar o amor e a alegria em nós e em todos.

As práticas de respiração, aliadas às práticas de autoprazer, podem te mostrar como acessar a energia sexual, e ela poderá ser usada em sua vida, em diversos momentos, não apenas para atrair um parceiro ou parceira, mas para te ajudar a atrair e realizar os seus projetos de vida.

Essa energia pode te dar vitalidade e vigor, e uma capacidade de atração incrível.



8. Awareness (Bônus)

Costumamos viver imersos em nossos pensamentos, com visões limitadas da realidade e projeções, sem nos conectarmos efetivamente com a realidade. Por causa disso, não vivenciamos o momento presente, que é, de fato, tudo o que temos.

O passado não nos pertence mais; não podemos modificá-lo. O futuro ainda não chegou e, por isso, não temos como atuar nele. O que temos de mais precioso é o agora.

Viver com a mente no passado ou no futuro é algo extremamente desvitalizante.

Quando colocamos consciência em cada ação que realizamos, isto é, quando estamos inteiros em casa gesto simples como caminhar, lavar a louça, tomar banho ou comer, **começamos a perceber que a beleza da vida está nas pequenas coisas**, e que a felicidade que tanto buscamos no futuro já está aqui, o tempo todo.

Nós mulheres nos orgulhamos muito de sermos multifuncionais e realizarmos várias coisas ao mesmo tempo, e não percebemos o quanto isso nos desvitaliza.

Como realizar várias coisas ao mesmo tempo com consciência? Como conversar com uma amiga ao telefone, verificando os e-mails no computador e ajudar o filho no dever de casa, ao mesmo tempo, com consciência?

Nós conseguimos fazer tudo isso, e o fazemos diariamente, e no fim do dia estamos exaustas. Gosto muito de me deitar na cama à noite e, antes de dormir, repassar todo o meu dia mentalmente.

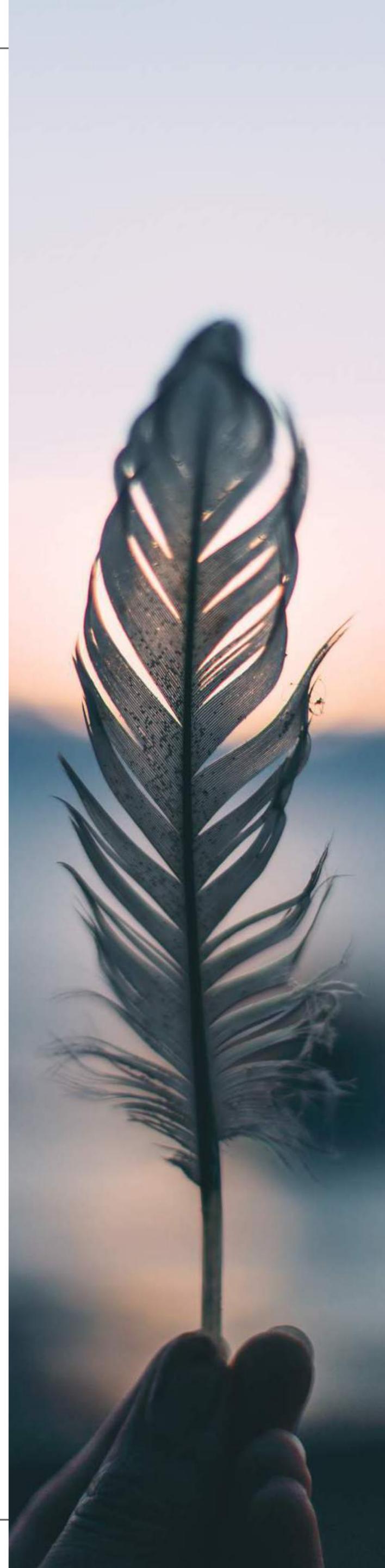
Começo da última ação que realizei e vou retornando até o momento em que abri os olhos pela manhã.

É claro que normalmente adormeço antes de chegar ao final dessa retrospectiva, mas isso me ajuda a estar atenta aos momentos em que não estive presente, e ao que preciso fazer melhor no dia seguinte.

É uma prática excelente para nos desligarmos das dificuldades que vivenciamos ao longo do dia e nos prepararmos para uma boa noite de sono.

Quando não estamos inteiras no que estamos fazendo, costumamos não nos lembrar que aquilo aconteceu.

Você já guardou alguma coisa e depois não se lembrou onde tinha guardado? Ou já perdeu a chave do carro, o celular ou outros objetos dentro da sua casa? Provavelmente você não estava presente no momento em que guardou cada uma dessas coisas.



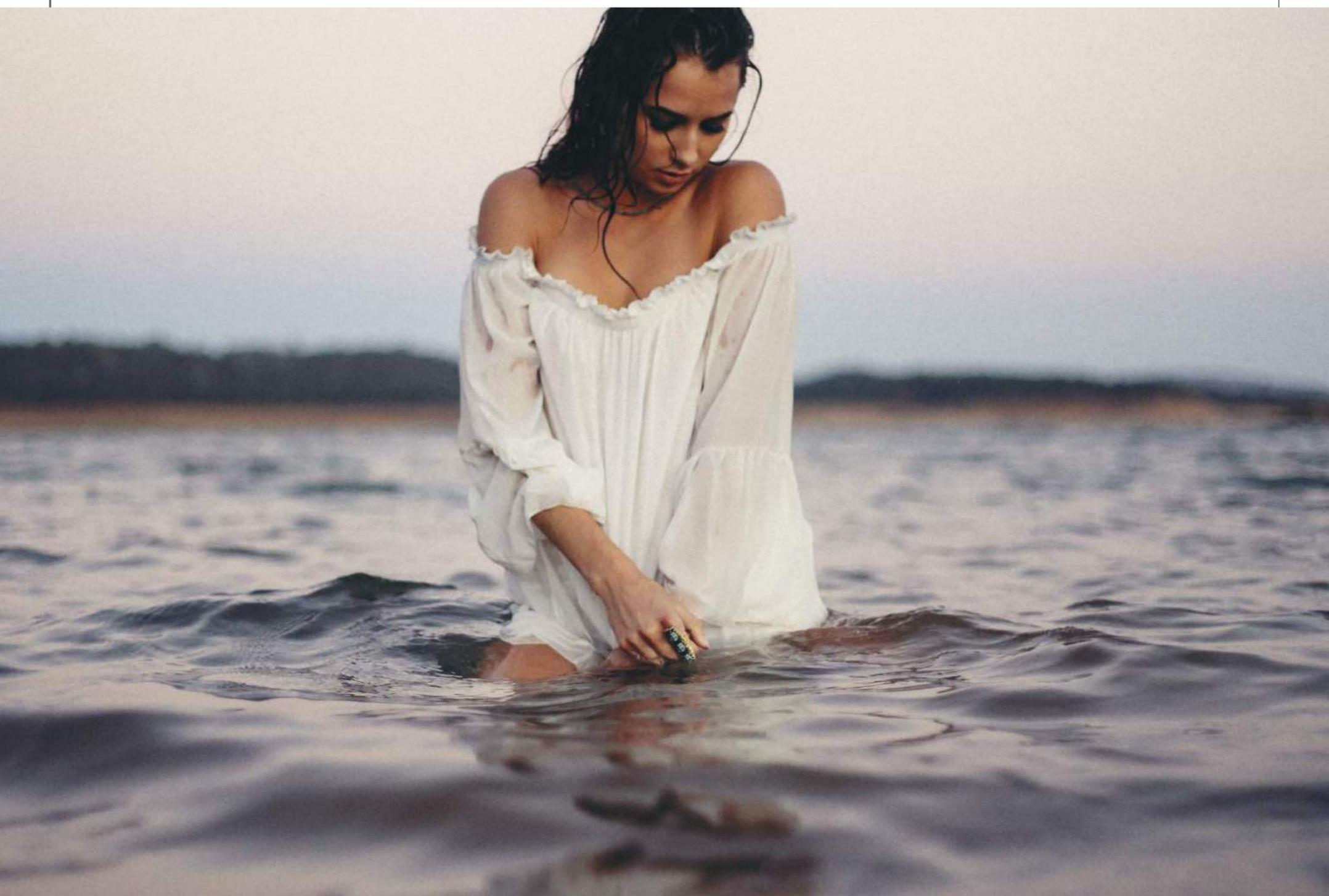
Por isso, sua mente não registrou essa ação. **Experimente passar um dia inteiro com awareness, vivenciando cada ação que praticar.**

Quando alguém estiver falando com você, pare de olhar o celular ou o computador, conecte-se com essa pessoa, ouça de verdade.

Quando você estiver dirigindo, esteja ali, inteira, sem pensar no passado ou no futuro. Quando estiver se alimentando, saboreie os alimentos, observe as cores e os sabores de cada um deles.

Estar presente pode ser transformador!

“Nós mulheres nos orgulhamos muito de sermos multifuncionais e realizarmos várias coisas ao mesmo tempo, e não percebemos o quanto isso nos desvitaliza.”



Minha mensagem para você...

Essas são algumas das práticas que me ajudaram e ajudam a ser uma mulher segura, com autoestima elevada e empoderada do meu próprio potencial.

Sei quem sou e do que sou capaz, por isso consigo alcançar minhas metas pessoais e profissionais com segurança e liberdade.

Por muito tempo, nós mulheres fomos subjugadas e submetidas aos desejos e direcionamentos alheios.

Muitas mulheres lutaram para que pudéssemos estar onde estamos, e para que tivéssemos os direitos que temos hoje.

Ainda assim, são inúmeros os desafios da mulher contemporânea, e é importante que olhemos, antes de tudo, para dentro de nós, para que possamos atuar no mundo com sabedoria, empoderadas de quem nós somos e do potencial que temos para atuar na transformação dessa Terra.

Empoderamento é autoconhecimento, e autoconhecimento é um caminho longo e cheio de possibilidades.

Siga seu coração e, quando encontrar o caminho, ajude outras mulheres a fazerem o mesmo.

*Com amor,
Carol Neves*





Este material foi escrito por **Carol Neves** (Pachamama)
Todos os direitos reservados à **Pachamama** e **Universo Mulher**.



universo mulher