

*APRENDA A
SE LIBERTAR
DAS CRENÇAS
QUE TE
IMPEDEM DE
ALCANÇAR
SUAS METAS.*

@daniwicher_



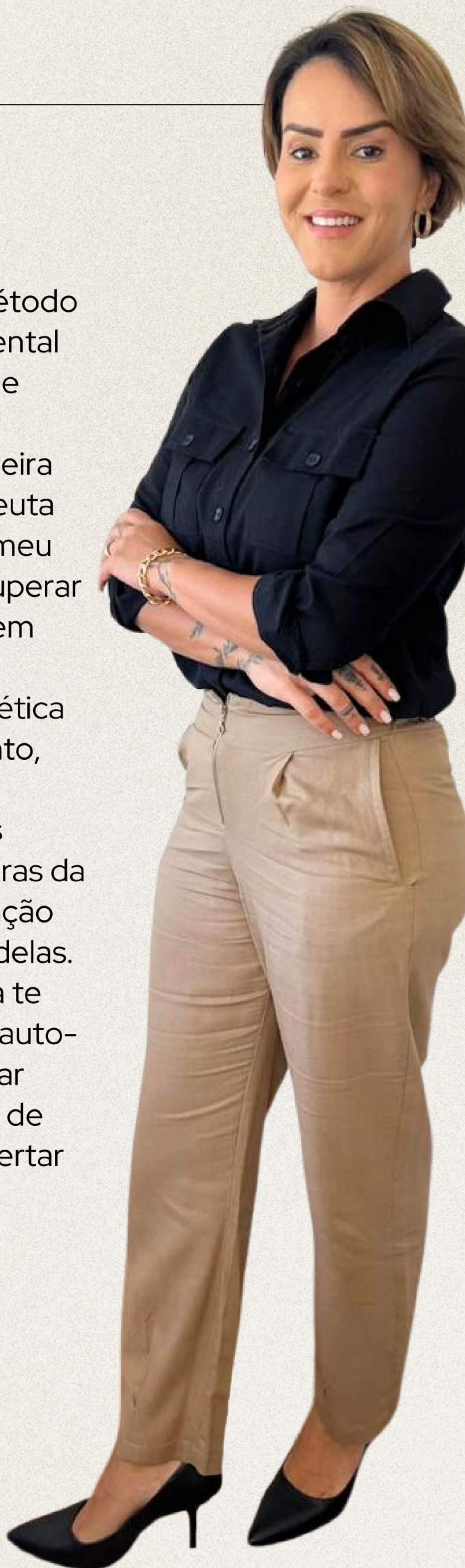
Dani
Wicher

APRESENTAÇÃO:

Eu sou a Dani Wicher, tenho 44 anos, idealizadora do Treinamento para Divas, um método de transformação comportamental para resgatar a sua autoestima e autoconfiança, aliando saúde, maternidade, casamento e carreira sem vitimismo. Hoje, sou terapeuta de mulheres e adolescentes e meu objetivo tem sido ajudá-los a superar seus traumas emocionais e terem uma vida mais feliz.

Me divido entre a rotina frenética de mãe de trigêmeos, casamento, trabalho e autocuidado. Já transformei a vida de muitas mulheres falando sobre as esferas da vida e de como anda a sua atuação como MULHER, em cada uma delas.

Desenvolvi esse e-book para te dar uma dose encorajadora de auto-responsabilidade e te chacoalhar para sair da mesmice e da zona de conforto, te desafiando a despertar para tudo que você sabe que é capaz!



*QUANDO VOCÊ
FOCA EM FALAR
SOBRE SUAS
LIMITAÇÕES, ESTÁ
AUTOMATICAMENTE
LIMITANDO TAMBÉM
SUA AUTOESTIMA.*

Algumas crenças limitantes comuns, que muitas mulheres compartilham comigo, provam porque suas vidas podem estar estagnadas: verifique qualquer declaração que persiste em estar com você.

Você está disposta a se fazer algumas perguntas para mudar suas crenças e mudar a sua vida? Então vamos lá...

- ① Eu não sou o suficiente (por exemplo, boa, educada, magra, jovem, inteligente...).
- ② Eu preciso fazer os outros felizes, então eu não serei rejeitada.
- ③ Eu não posso ser feliz até que ele(a) mude.
- ④ Eu tenho que ganhar a aprovação de outras pessoas para me sentir bem comigo mesmo.
- ⑤ Se eu deixar as pessoas realmente me conhecerem, elas não vão gostar de mim.
- ⑥ Eu tenho que ficar no relacionamento, porque eu não consigo me virar sozinha.
- ⑦ Se eu estou feliz, mesmo quando os outros estão sofrendo, isso significa que eu não me importo.
- ⑧ Eu não posso ser feliz até que a relação / carreira seja diferente.
- ⑨ Se eles realmente me amassem, eles iriam _____.
- ⑩ Eu preciso fazer mais e mais para ser digna.

- **11.** Eu não sei o que eu quero.
- **12.** Eu não devo colocar minhas necessidades antes dos outros.
- **13.** Eu nunca vou realmente mudar.
- **14.** Eu sou responsável pela felicidade de outras pessoas, e elas são responsáveis por minha.
- **15.** Eu não mereço o amor, sucesso, dinheiro, fama, etc.
- **16.** Se eu seguir meus próprios interesses, os meus relacionamentos irão sofrer.
- **17.** Eu não tenho tempo para me alimentar.
- **18.** É muito tarde para encontrar a felicidade e sucesso.
- **19.** Se eu falar o que penso, eu vou ser rejeitada.
- **20.** Eu deveria estar mais à frente do que estou.
- **21.** É melhor eu não ser muito feliz, ou a queda será maior.
- **22.** As coisas nunca dão certo para mim.

- **23.** Eu não deveria ter que pedir ao meu parceiro o que eu quero.
- **24.** Eu sou uma pessoa ruim.
- **25.** Eu preciso do medo para me motivar e me manter na linha.
- **26.** Eu nunca vou fazer dinheiro suficiente.
- **27.** Eu sempre vou ter que lutar, enquanto outros têm tudo mais fácil.
- **28.** Eu deveria estar fazendo outra coisa.
- **29.** Os problemas de saúde sempre irão me manter longe da felicidade e sucesso.
- **30.** Eu não posso fazer isso...

Se qualquer uma dessas declarações for verdade para você, pode ser hora de tomar seu destino em suas próprias mãos, eliminando as crenças que sabotam o seu sucesso e felicidade. E como fazer isso?

Primeiro devemos nos conscientizar que nos acostumamos a usar essas crenças como desculpas para não progredir e não sair do lugar. É sempre mais fácil continuar acreditando em algo que nem sempre é verdade, do que se movimentar e fazer acontecer.

*COMO ENTENDER SE
O QUE EU SINTO É
REALMENTE
VERDADE?*

SITUAÇÃO:

será que eu me sinto sozinha por ser incompreendida ou será que afasto as pessoas por acreditar que elas não me ajudam?

POSSÍVEL CAUSA:

o quanto eu compreendo verdadeiramente o próximo? o quanto eu ajudo as pessoas?

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

você sabia que a melhor maneira de adquirirmos potência, verdade e presença na vida é servindo ao próximo?

Muitas de nós, em vários períodos da vida, paralisamos. Em muitos casos, algum evento específico nos desordena e nos prendemos aquela situação e deixamos de reagir... Nos acostumamos a usar acontecimentos desagradáveis como desculpas para não progredirmos. Sempre culpamos relacionamentos infelizes, dificuldade com os pais, e colocamos a culpa de nossos problemas nos outros.

Verdade que existem situações difíceis, que convivemos com pessoas difíceis e que muitas vezes a vida é difícil sim. Mas isso não significa que devemos usar eventos passados como muletas para não agirmos. O foco deve ser sempre na solução e como caminhar para melhorar sempre.

SITUAÇÃO:

meu companheiro só fala de problemas e reclama, não me elogia e não existe mais paixão.

POSSÍVEL CAUSA:

quando converso com meu companheiro eu ofereço carinho ou só reclamo e falo de problemas?

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

qual foi a última vez que elogiei meu companheiro? Qual foi a última vez que reconheci seus esforços?

Quando nossos relacionamentos não vão bem, sempre falamos sobre a falta de colaboração do companheiro, como ele era diferente no começo e o quanto ele precisa mudar. Você se lembra como você era no começo? Será que você não mudou? Você está disponível para auxiliar nas dores e angústias dele? Nós só recebemos o que oferecemos.

Olhar para dentro de nós pode ser doloroso, porém, é o caminho mais eficaz da transformação. Só podemos exigir algo de alguém quando estamos dispostas a melhorar e evoluir, e muitas vezes a mudança do próximo só depende da nossa. Querer receber do outro o que não estamos dispostos a oferecer é um erro! 1% melhor todo dia.

SITUAÇÃO:

meus pais só me criticam... | Meu chefe não valoriza meu trabalho.

POSSÍVEL CAUSA:

qual foi a última vez que ofereci ajuda e disponibilidade sincera aos meus pais sem julgar a história deles? | Eu desempenho bem meu trabalho? Me preocupo em honrar minha função?

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

por que sou tão boa com as pessoas fora e não dou o meu melhor dentro de casa e no meu trabalho?

Nossos pais têm crenças que são valiosas para eles e graças a eles você pode estar aqui hoje. Respeite a história deles. Se você não está contente com a maneira que eles conduzem as coisas, torne-se independente. Cuide da sua vida com honra, respeite-os, e faça sua história. Você não é obrigada a concordar e nem a viver com eles. Sua obrigação é servi-los no que for possível, cuidar da sua vida e se libertar de qualquer sentimento que te limite.

A mesma coisa serve para o trabalho. Honre sua função, seja a melhor da empresa enquanto estiver lá, se precisar sair, deixe as portas abertas e sempre agradeça pela oportunidade que te deram. Desenvolva ali suas habilidades para chegar onde deseja e trace seu caminho!

SITUAÇÃO:

não tenho tempo para me cuidar;
Não consigo emagrecer porque
ninguém me ajuda...

POSSÍVEL CAUSA:

será que não me acostumei a usar a
falta de tempo como desculpa?
Por que tenho preguiça de me cuidar?

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

por que preciso dos outros para
emagrecer ou mudar minha
aparência?

Autocuidado é fundamental para nossa autoestima, e isso ninguém pode fazer por nós. Acordar, se arrumar, passar uma make básica, sair e se sentir bem faz parte da vida. Se orientar pelo belo nos fortalece. Quando você se cuida, as pessoas entendem que você se valoriza e automaticamente percebem que não conseguirão passar por cima de você e da sua força. Isso gera respeito e autoconfiança.

Ter um corpo saudável é importante não só pela estética, mas pela sua autonomia e força no mundo. Você precisa ter condicionamento físico e condições de enfrentar situações desagradáveis e seu corpo responder a isso. Emagrecer depende só de você. Não foi sua família que te engordou, foram seus hábitos, e reverter isso depende exclusivamente de você e da sua disciplina.

*DESPERTANDO
SUA DIVA
INTERIOR!*

Agora, quero que você anote em um papel quais as suas crenças limitantes, o que te impede de realmente progredir. Usando os modelos de situação acima, quero que você identifique as possíveis causas e se faça as seguintes perguntas:

- ❶ Eu acredito nisso? Isso é real?
- ❷ Posso provar que isso é verdade?
- ❸ Por que eu acredito nisso?
- ❹ Por que isso parece certo?
- ❺ Como eu seria se não acreditasse nisso?
O que eu poderia realizar se me libertar disso?

Estas perguntas vão te fazer identificar que muitas coisas que paralisam você são somente uma mentira, e que você pode encontrar a solução para ir para a AÇÃO. Você precisa sempre tirar o foco do problema e focar na solução, listar maneiras de solucionar a questão e conquistar o que você tanto quer.

Com esse exercício você vai entender melhor as pessoas que vivem com você, se conhecer melhor e otimizar seus relacionamentos e sua relação com a luta para conquistar o parceiro, o emagrecimento, o trabalho que tanto deseja.

Eu acredito em você, mas você precisa agir, você pode e deve superar suas limitações e lutar para realização de suas metas.

@daniwicher_

Conte comigo!

Com carinho,

Dani 
Wicher

