



10 Passos para se Reinventar

Oi mulherada, tudo bem com vocês?!

Eu sou Camila, Mãe de 3 meninas, Esposa,
Dona de casa, Doula e Coach... tudo por opção
minha rsrs



Esse é meu primeiro e-book e eu gostaria de compartilhar com vocês algumas dicas e coisinhas que venho aprendendo nessa difícil empreitada que é construir uma vida a partir do próprio cérebro, sem moldes prontos. Esse e-book está longe de ser uma crítica a quem tem qualquer tipo de emprego formal, eu apenas não me adaptei, e sem nenhuma base, fui batendo cabeça até me encontrar e descobrir como criar um trabalho que atenda minha forte necessidade de liberdade. Quando eu falo de liberdade eu falo de 3 tipos: liberdade financeira, liberdade geográfica e liberdade de tempo.

Sou filha, irmã e sobrinha de funcionários públicos, sou muito grata a todos eles e acho o máximo que eles sejam felizes assim. Tentei ser uma pessoa “normal” (para os padrões da minha família) por muito tempo, fiz o que estava ao meu alcance para “me encaixar”... ainda bem que não consegui! Sou Geógrafa, Mestre em Geografia e foi na Universidade que eu descobri o que eu não queria ser/fazer na minha vida. Eu não queria emprego formal e salário fixo, pra desespero da minha família e pro meu desespero, pois até aí eu só sabia o que eu não queria... mas... eu queria o que? A crença passada pra minha cabeça é que não existia vida de sucesso fora do funcionalismo público, daí vocês imaginem minha situação, era uma ‘auto-condenação’ o que eu estava fazendo, mas eu não conseguia me ver com emprego formal e carteira assinada, quando aceitei isso, fugi.

Faz 6 anos que conheci meu atual marido em um Congresso de Geografia em Maceió, larguei a vida no Nordeste e moro no Rio Grande do Sul. Parte do Mestrado foi feita aqui, minhas filhotas mais novas nasceram aqui. O nascimento delas no meu lar depois de uma história tensa e traumatizante no nascimento da minha primeira menina mudou minha vida.

Virei Doula, comecei a trabalhar com mulheres, a acompanhar as gestações e os partos. Comecei a perceber o quanto me faz bem ajudar pessoas, e não só as grávidas aliás, essas tem um lugar especial no meu coração, mas eu queria mais, eu queria alcançar as mulheres, que assim como eu, tem jornada dupla, tripla, quádrupla, que são mães, esposas, donas de casa, autônomas e mais algumas funções que agregamos sem nem notar. Nessa fase, caiu no meu colo a oportunidade de fazer uma Formação em Coaching... meu cérebro deu um nó, desde então venho desfazendo esse nó e me aprimorando. Dia após dia venho construindo uma vida mais saudável, leve, feliz, com tempo de qualidade com minhas filhas, com um trabalho que eu posso fazer de qualquer lugar e com o propósito de ajudar o maior número de pessoas que eu conseguir alcançar.

Tenho me jogado de cabeça no auto-conhecimento e mudado hábitos na minha vida que hoje me fazem ser uma pessoa mais plena, mais autêntica... tenho um trabalho no qual posso colocar a minha cara, posso trabalhar do meu jeito divertido, vestindo o que me deixa à vontade, construindo minha agenda a meu modo.

Finalmente sou dona de mim e se você conseguiu ler minha lenga lenga até agora, deve ter se identificado com algum ponto e deve estar ficando braba porque eu não conto o que eu de fato ando fazendo para estar assim, tão realizada.

Então, vamos ao que interessa?

Vou contar pra vocês da forma mais direta e didática possível o que tenho feito e o que essas mudanças tem me trazido na vida! Depois me contem se faz algum sentido pra vocês!

1. Esvazie-se

Bom, eu explico. Se você tem um recipiente cheio, lotadinho, você não pode colocar mais nada dentro dele, se você quer começar uma nova vida, viver novas histórias, fazer coisas que nunca fez antes, esvazie-se. Coloque de lado tudo em que você acreditou até hoje, questione-se, abra espaço para o novo na sua vida. Olhe a vida sem julgamentos e o principal, compreende o lado bom de tudo que observar.

2. Destrua-se.

"Como assim Camila sua louca?"

Já esvaziou? Está pronta para o que vier?
Maravilha. Mas se você seguir sendo o mesmo
"recipiente" de informação, vai caber a mesma
quantidade de coisas. Então destrua-se,
alongue-se, estique-se, eleve-se, cresça.
Aumente o espaço disponível dentro de si.

3. Descubra-se.

Você realmente quer o que você acha que quer ou alguém te ensinou a querer isso ou aquilo? Que tal você fazer um mergulho profundo dentro de si e com muito carinho e amor ir percebendo as coisas que verdadeiramente te fazem feliz? É provável que você perceba que são coisas muito simples. É possível que você chegue a conclusão de que a vida é muito mais feliz colecionando momentos do que coisas.

4. Respire.

Não tenha medo. Algumas coisas que você fez a sua vida toda vão deixar de fazer sentido.

Você vai mudar e talvez, algumas pessoas não entendam isso. Entenda, isso não é um problema, é apenas mais uma curva na estrada que você está caminhando na busca de si mesma. Auto-conhecimento é libertador, mas o caminho pode não ser o mais fácil.

5. Escolha-se.

Muita coisa acontece no nosso dia e passamos o dia inteiro nos questionando a respeito de tudo. Então, na dúvida, escolha-se. Pergunta a si mesmo, o que faz mais sentido? O que eu busco resolver com esse questionamento? Lembre-se, somos o resultado das nossas escolhas, não deixe que suas escolhas mostre aos outros algo que você não é.

6. Cuide-se.

Mudanças de vida não precisam ser bruscas.
Mudanças de vida não precisam ser doloridas.

Seja leve consigo mesma, seja amorosa,
carinhosa, amável com seu corpo, com suas
ideias. Sinta-se bem. Esse sentimento é o que
vai te guiar e que vai te fazer entender que está
na direção certa.

7. Medite.

“Mas Camila, eu não tenho esse hábito!” Eu também não tinha, não fazia sentido pra mim.

Até que ouvi um conselho e tentei uma vez, duas, três... faço todos os dias. Comecei com meditação guiada, tem vários vídeos disponíveis na internet, hoje pesquiso mais sobre a meditação pois houve uma melhora forte na minha limpeza espiritual, na minha clareza nas decisões, na minha forma de encarar o dia e a vida.

8. Organize-se

Não é um convite à faxina em si. Organize sua mente, não sobrecarregue o seu cérebro. Faça listas, deixe lembretes, dê um jeito de não guardar tanta informação prática na sua cabeça. Você vai esquecer de algo importante caso faça isso. Passe tudo pro papel, pro celular, pro computador. Uma vida mais organizada é uma vida mais leve. Pondo isso em prática a faxina vai te parecer até mais fácil.

9. Tenha objetivo.

Você tem objetivo na vida? Não estou falando de “ter sucesso e ser feliz”, falo de objetivo com planejamento, plano de ação, metas temporais, números, enfim. Saber exatamente pra onde estar indo faz com que você não fique como uma barata tonta, sem saber pra onde está indo e caminhando “por aí”. Saiba pra onde vai, seja feliz no caminho e seja um sucesso.

10. Mexa-se.

Gostaria de deixar claro que se você leu até aqui e ainda não pegou papel e caneta, você já está atrasada. Ler e não colocar o que leu em prática é perder leitura, estímulo e oportunidade. Pegue papel e caneta e comece agora a no mínimo fazer um esboço de você, comece a tirar o que não é genuíno seu de dentro de você... vamos ao passo 1... esvazie-se!
;)

Assim eu venho tocando a minha vida, de um jeito mais simples, mais organizado e leve, mesmo com Jornada Múltipla. Me sinto presente em tudo que faço, saí do piloto automático!

Como falei, sou Coach, escolhi a área de Evolução Pessoal para Mulheres pois acredito que o nosso Poder Feminino vai deixar esse mundo bem melhor para os nossos filhotes!

Se algum ponto do que você leu fez sentido pra você, te ajudou em algum aspecto, tenho 3 pedidos a te fazer:

1º - seja a melhor versão de você mesma, sinta-se feliz, e caso algo não tão legal aconteça, escolha reagir da melhor maneira possível.

2º - entenda que seu tempo é único, não dá pra recuperar, ele não volta. Então escolha bem o que faz com ele, organize-se. Quem mata tempo, se mata junto. Perder tempo é perder vida.

3º – aprenda como uma criança. Se você acha que tem que desenvolver uma nova habilidade na vida para obter mais felicidade, aprenda como uma criança. Sem vergonha, sem medo, vá e não volte até que tenha assimilado o que precisa.

Gratidão por me permitir caminhar
junto com você nesse momento de
leitura... agora levante daí e aja!

Um xêro no olho!!!

Camila Lima

Site: www.camila-lima.com

Facebook: <http://on.fb.me/1SwWd9S>