

Vanessa Ramos Pereira

Psicóloga - CRP 05.30142



3 dicas

Para ser uma

Mulher real e

Feliz!

3 dicas

Para ser uma

Mulher real e Feliz

Por VANESSA RAMOS PEREIRA

Eu me interesso muito pelo desenvolvimento humano e o universo feminino.

Neste eBook quero compartilhar dicas e orientações que podem ajudar você a entender melhor a si mesma, se amar e assim se posicionar com mais segurança na vida, e conseqüentemente tornar-se mais feliz.

Tenho a intenção, a partir da minha experiência na clínica, de mostrar as possibilidades de mudanças e transformações que você pode fazer na sua vida, melhorando a forma de ver a si mesma e de se relacionar com as pessoas.

Agora vou mostrar minhas 3 dicas!



Siga no Instagram
@batepaponodiva

1

DÊ O MELHOR DE SI MESMA MAS SE PERDOE POR ISSO.

Seja tudo aquilo que você quiser: profissional, mãe, esposa, bailarina, dona de casa. Mas vá em busca de seus sonhos, seja feliz.

Não tem como ser a melhor em tudo, mas podemos sim dar o melhor de nós mesmas. E não se sinta culpada porque teve que levar o filho ao médico e perdeu aquela reunião do trabalho, não conseguiu ler todos os livros indicados na faculdade e por isso foi para a prova de recuperação, ou ainda chegou em casa cansada do trabalho e não conseguiu colocar aquela camisola vermelha que seu marido tanto gosta porque tomou banho e dormiu direto sem dar nem boa noite.

Essas somos todas nós, mulheres reais, que erram e acertam sempre dando o melhor de si mesmas.



Vanessa Ramos Pereira
Psicóloga
CRP. 06/90.312



2

FAÇA O QUE VOCÊ GOSTA

Tire algum dia na semana, um tempinho depois do almoço ou mesmo um dia por mês para fazer aquilo que a faz feliz.

Ficar com os filhos e o marido também é ótimo, eu sei, são momentos de prazer. Porém acredite, para que você possa aproveitar esses momentos em família é preciso que também aproveite os momentos que só você gosta.

Sair com as amigas para aquele “programinha de mulher”, ir ao cinema sozinha pra ver aquele filme que só você gosta, passear pelo shopping e comprar mimos pra si mesma.

Esses momentos de carinho com você fazem toda a diferença para o desenvolvimento do amor próprio.





3

Seja parceira do seu corpo e não inimiga dele

Todas nós mulheres sofremos diariamente com a imposição da mídia. Corpos supostamente perfeitos, que são como regras a serem seguidas para a tal “Beleza”.

Ok, tem gente que gosta de ficar horas na academia pra buscar o bumbum durinho, leva a vida na eterna dieta da moda, gasta muita grana com procedimentos estéticos e cosméticos milagrosos.

Do que adianta se tudo isso torna-se um sacrifício constante? Que tal perceber seu corpo, suas formas, seus atrativos e tentar se dar bem com eles? Jogue a favor de você e nunca contra. Valorize seus pontos fortes e disfarce seus pontos não tão fortes.

Tenha prazer em se cuidar, satisfação em comer aquilo que nutri seu corpo e o torna melhor, mais saudável. Procure atividades agradáveis, prazerosas e que tragam o bônus de se sentir mais bonita e atraente. Não corra atrás da tal beleza ideal. Faça as pazes com o espelho e com você mesma.

3 dicas

Para ser uma

Mulher real e Feliz

OBRIGADA !

Espero que você tenha gostado dessas dicas e que sejam úteis em sua vida!

Se tiver interesse em mais conteúdos sobre o desenvolvimento humano e o universo feminino, visite minhas redes sociais!

Vamos manter contato:

Bate papo no Divã no Facebook <https://www.facebook.com/pg/vanpsicologa/>

Bate papo no Divã no Instagram <http://www.instagram.com/batepaponodiva>

Bate papo no Divã no Youtube [Bate papo no Divã](#)

Receba minhas dicas e orientações também pelo Whatsapp 21 99478-7806



Siga no Instagram
[@batepaponodiva](#)