



## Por você

Por Eneida Souza Terapeuta Casal, Família e Individual

Final de ano, você já escreveu suas metas para 2025? Sim metas lembrando que náo mulher-mãe-profissional- parceira entre tantos papeis, precisamos ter sonhos e desejos.

Esse é um exercício que pratico ano a ano, ensinei os meus filhos desde pequenos e funciona!! Traçar metas possíveis de realizar é uma importante ferramenta para mantermos conectadas com nos mesmas.

Lembrar que existimos dentro desse universo da maternidade que nos engole, nos suga. Uma terapeuta de casal e família que muito admiro, no Programa Família On que gravamos juntas para a teve trouxe uma fala que amei ~O bebê tão pequeno chega com uma boca de jacaré, engole nosso tempo, engole nosso sono~. Mas jamais pode engolir os nossos sonhos e desejos.



Tá tudo bem sentir

Algumas vezes surge ansiedade, angústia, pensamento como - ~Quero o meu tempo de volta~, querer ir para um lugar distante, ficar em silêncio, você com você. Sem tentar encontrar justificativa para esses sentimentos e emoções, afinal um bebê chegou na nossa vida. Tudo bem se sentir assim! Muitas vezes é você querendo dizer algo para você.

Aqui te convido a ser a sua melhor amiga! Se estiver com raiva, sinta ela, não fuja, se estiver insegura, converse com você busque entender o que te leva se sentir insegura, se abraçe, se acolha.

É necessário que você encontre maneiras que ajudem a fazer com que seus dias sejam mais leves e que você consiga cada vez mais ferramentas para ser sua melhor companhia. Muitas vezes pequenas e simples atitudes, já fazem a maior diferença.



Trago aqui algumas sugestões:

Tenha 5 minutos DE PRESENÇA no seu dia;  
movimente o corpo; mantenha-se hidratada;  
crie momentos de pausas para respirar  
fundo, assim você sempre estará conectada  
com o seu ritmo interno.

Ao final de cada dia, crie o hábito de  
escrever 3 coisas boas que fez, importante  
alimentar a lente da gratidão.

Por fim, leia ou faça algo que te tire da sua  
zona de conforto e da bolha em que vive.

Escolha um assunto diferente todos os  
meses para você conhecer fora a  
maternidade outras formas de ver e viver a  
vida.

**É nesse movimento que a gente tem  
muito a aprender e pode ser  
transformador.**