



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

Por Michelle Achkar

Nesse dia das mães, o melhor presente que você pode se dar é paz de espírito. Isso só vem com discernimento, com a vontade de olhar para as coisas como elas realmente são. E também pelo exercício de encontrar um local de pausa e acolhimento dentro de você.

A partir da minha própria experiência como mãe e dos contatos com outras mulheres, eu decidi escrever um texto com os principais desafios que nós, mamãs, enfrentamos. Claro que não é definitivo e que outras mulheres podem ter experiências diferentes.

Num mundo com tanta informação, muitas vezes nos perdemos em referências vazias e comparações nocivas. Espero que esse relato sincero ajude a refletir e a acalmar os pensamentos e o coração.





MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO DA MULHER ILUMINADA

A ideia de que a maternidade santifica a mulher é um estereótipo perverso. É claro que é uma experiência transformadora e que traz muitos aprendizados. Mas esse mito de iluminação é cruel pois faz que com muitas mulheres se julguem por não se identificarem com essa imagem e acharem que tem algo errado com elas . Tanto que é curioso como quando uma pessoa conta como está sendo difícil a gravidez ou fala sobre os desafios da amamentação, logo várias matérias e hashtags são publicadas elogiando a coragem da pessoa em “falar a verdade”.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO DO SACRIFÍCIO MATERNO

A ideia da mãe que se sacrifica pelos filhos está ultrapassada. Uma pessoa plena e feliz é capaz de suprir as necessidades de outro ser humano melhor e mais facilmente. Torna-se uma relação natural em que dar alimento e ser alimentado não retira mais do que deveria, transformando o relacionamento numa troca saudável em que ambos crescem e evoluem. É bom destacar que não me refiro aqui a deixar de suprir necessidades básicas, nem estou sugerindo ser negligente na criação dos filhos. Critico aqui a ideia comum de que uma boa mãe é a que vive em eterno estado de privação e sofrimento para dar 'o melhor' aos filhos.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO DA PERFEIÇÃO

Essa falsa ideia de que os atos de uma mãe precisam ser perfeitos é prejudicial não apenas para as mulheres. Cultivar a imagem de que não se pode errar, tira o foco da real necessidade dos filhos, colocando a atenção apenas nos erros ou acertos. Enquanto achamos que estamos buscando a perfeição, estamos na verdade engajadas no mito de que não podemos errar. A tradução mais próxima da realidade para isso é: estamos olhando apenas para o nosso umbigo.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO DA INTUIÇÃO

A maternidade não transforma uma mulher num ser intuitivo que saberá tudo sobre os filhos. É falsa a ideia dessa conexão que surge naturalmente. É sim possível desenvolver essa capacidade, que aliás é natural em todo ser humano, mas isso não tem a ver com a maternidade, tampouco é exclusivo das mulheres. É fruto de um exercício de pausar e de conexão.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO DA PREOCUPAÇÃO

Passamos a vida preocupadas e achamos que por isso estamos conectadas com nossos filhos. Muitas mulheres passam o dia imaginando situações, perigos e desafios que os filhos podem, um dia, talvez, enfrentar. O resultado é estresse e fadiga, que geram uma série de recomendações e cobranças inúteis. Pior: uma pessoa que vive no mundo da imaginação, pensando no que poderia acontecer, não vive num estado de conexão com os filhos nem com ninguém. Está num futuro 'terrível' em vez de viver no presente.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO "É BOM SEMPRE ESTAR PREPARADA PARA O PIOR"

Muitas de nós crescemos com a ideia de que uma 'pessoa inteligente sempre se prepara para o pior'. Que é preciso ter uma lista mental pronta sobre todos os problemas, adversidades que podem acontecer. E que apenas pessoas irresponsáveis pensam no que pode dar certo. Em relação aos filhos esse hábito se agrava. Pensamos em todas as possibilidades do que poderá dar errado, no presente e no futuro. E pior: isso é frequentemente tema de conversas com outras mães e de conversas e recomendações vazias para os próprios filhos.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

MITO DA CULPA

Outra forma de auto-engajamento, desconexão, que muitas julgam que faz parte do perfil de uma boa mãe é o exercício da culpa. Ficar remoendo, lembrando, falando sobre a situação com os outros, dizendo que se sente culpada. Quando isso acontecer, pare e reflita: como a situação afetou a criança? Como ela está? Algo pode ser feito? Manter-se na sintonia da culpa não corrige o erro, remedia o problema ou diminui a sua responsabilidade sobre o assunto.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

FAZER O QUE NINGUÉM EXIGIU

Conheço mulheres que vivem esgotadas, estão sempre com a agenda lotada, frustradas porque não conseguem dar conta de uma série de tarefas. Detalhe: essas tarefas foram impostas por elas mesmas. Com base numa idealização de como seria uma mulher-mãe-companheira perfeita. Ninguém pediu ou exigiu. Em geral, ninguém pediu para a casa ficar sempre impecável, para as refeições serem as mais lindas e variadas do mundo, para você levar os filhos a todas as atrações culturais da cidade, etc, etc, etc...

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

CELEBRAR O QUE FEZ

Lutamos, trabalhamos, batalhamos e...continuamos pensando naquilo que ainda não fizemos, no que falhamos, no que ainda falta conquistar. Esse hábito é tão poderoso que muitas vezes fazemos isso com os filhos. 'Parabéns, mas....', 'Arrumou o quarto, mas da próxima vez não esqueça...'. É automático. Passamos a viver em um estado de insatisfação e frustração constantes. Para mudar esse hábito, celebre todas as conquistas feitas, mesmo as pequenas.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

SEU TEMPO

É preciso criar um espaço para que você seja prioridade na sua vida. Mães costumam deixar tudo o que diz respeito a auto-cuidado, descanso e prazer para o fim da lista.

Resultado: nunca tiram um tempo para cuidar de si. E cuidar não significa fazer as unhas ou ir para a academia. Pode ser isso também, mas cada uma precisa priorizar descanso, descanso mental, cuidado com o corpo, mente e espírito. Tempo pode significar também férias da função de mãe. Tiramos férias do trabalho, mas férias do filho, nem pensar. Mas precisa, é merecido e saudável.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

JULGAMENTO

Enquanto nas redes sociais compartilhamos lindas frases motivacionais, fazemos discursos corretos no grupo das mães no Whatsapp, também estamos prontas para julgar qualquer erro ou falha de outras mães e dos filhos dela. Seja honesta com você mesma ao ler isso. Sim, somos assim. Somos muito críticas e pouco acolhedoras. Estamos sempre prontas para julgar e apontar o dedo. Reflita sobre isso e lembre-se das vezes em que se precipitou em fazer uma crítica. Lembre também das vezes em que foi criticada injustamente. É preciso fazer um exercício diário e refletir antes de julgar, refletir antes de falar, refletir antes de comparar. Isso é saudável não apenas para os outros, mas cria um espaço de paz interna que reflete em todos os outros aspectos da vida.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**

MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

ESTADO INTERNO

Leia com atenção. Vivemos em apenas um de dois estados: um estado de sofrimento ou um estado de harmonia. Não existe um terceiro estado. Estamos num estado de sofrimento quando estamos preocupadas, nervosas, frustradas, nos sentimos insignificantes, perdidas, isoladas. Quando existe raiva, medo, ansiedade, estresse, solidão, quando nos sentimos desconectadas, confusas, magoadas. Uma pessoa num estado de sofrimento causa mais mágoas e mais problemas para si e para os outros.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**





MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

VIVER EM UM BEAUTIFUL STATE

O que é um estado de harmonia, de beleza?

É muito mais do que se sentir bem. Vai além de uma atitude positiva. Na verdade, não tem a ver com o que mostramos fora, mas sim como está o nosso estado interno. É um estado de alegria, amor, conexão, compaixão, alegria, coragem, calma. Quando estamos em um estado de beleza, não vivemos em um estado de conflito interno. O pensamento fica claro. As ações são tomadas sem conflito e dúvidas. Nos sentimos conectadas a nós mesmas e aos outros. Conseguimos nos manter completamente no presente. E completamente presente às pessoas ao nosso redor.

Portanto um estado de harmonia é o fundamento de uma vida feliz. Em qualquer função que desempenhamos na vida.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

CONEXÃO

A desconexão é como um vírus, que vai se espalhando e contaminando todas as áreas da vida. Se nos sentimos desconectadas com a nossa missão de vida, é muito comum levarmos essa frustração para os outros relacionamentos. Se nos sentimos desconectadas em um relacionamento, tendemos a nos desconectar dos demais relacionamentos. Quando nos damos conta, construímos uma muralha tentando manter a dor e o sofrimento do lado de fora. Mas o que conseguimos é apenas viver em solidão e na companhia da própria dor. Lembre-se: a desconexão é um vírus. Ela afeta até a relação com os filhos. Afeta até mesmo a relação que mantemos com algo maior, mexe com a fé, tira as forças internas. Portanto, se você quer ser uma mãe presente, atenta às necessidades dos filhos, uma pessoa capaz de se relacionar completamente com os pequenos, fique atenta às dores, frustrações que provocaram desconexão em qualquer área da vida.

CONTEÚDO

- **Mito da Mulher Iluminada**
- **Mito do Sacrifício Materno**
- **Mito da Perfeição**
- **Mito da Intuição**
- **Mito da Preocupação**
- **Mito 'É bom sempre estar preparada para o pior'**
- **Mito da Culpa**
- **Fazer o que ninguém exigiu**
- **Celebrar o que fez**
- **Seu Tempo**
- **Julgamento**
- **Estado Interno**
- **Viver num Beautiful State**
- **Conexão**



MAIO 2021

Espiritualidade para Mães

UM GUIA PRÁTICO PARA ACALMAR MENTE E CORAÇÃO

**"A MELHOR MANEIRA DE SE CONECTAR
COM OS FILHOS É CULTIVAR UM
ESTADO INTERNO DE HARMONIA."**

PREETHAJI

CONTATO

@miachkar

www.souldetox.com.br