



POR **LILIANE LIMA**

Manual da Mulher Segura

Um novo jeito de
se olhar. Uma nova
forma de se
perceber.

A close-up photograph of a woman's eye, looking directly at the camera. The eye has a light, hazel or greenish-brown iris. The surrounding skin and eyelashes are visible. A semi-transparent red overlay covers the entire image, creating a warm, intimate atmosphere.

POR **LILIANE LIMA**

Manual da Mulher Segura

UMA NOVA FORMA DE SE OLHAR

UM NOVO JEITO DE SE PERCEBER



BEM-VINDA!

PREPARE-SE PARA UMA TRANSFORMAÇÃO

Este ebook foi criado pensando em você, mulher que busca construir uma vida mais confiante, segura e alinhada com seus valores. Nele, você encontrará ferramentas práticas para fortalecer sua autoestima, estabelecer relacionamentos saudáveis, alcançar independência financeira e cuidar do seu bem-estar físico e emocional.

Vivemos em um mundo onde as pressões externas, expectativas sociais e desafios diários podem minar nossa autoconfiança e nos afastar da nossa essência.

Este manual é uma jornada de autodescoberta e empoderamento, oferecendo dicas e estratégias para que você possa tomar o controle da sua vida, sendo fiel a quem você é e ao que acredita.

Lembre-se: você é capaz de grandes coisas. Este ebook é um guia para ajudá-la a trilhar o caminho rumo a uma vida mais plena, onde sua segurança e autoconfiança sejam suas maiores aliadas.

Vamos juntas nessa caminhada!

Liliane Lima

Conteúdo

Autoestima e Autoconfiança

Construindo uma imagem positiva de si mesma

Segurança Física e Emocional

Identificando relacionamentos tóxicos

Independência Financeira

A importância de ter controle sobre as finanças

Saúde e Bem-Estar

Cuidados essenciais com a saúde física

Habilidades de Comunicação

O poder da assertividade

Autoexpressão e Individualidade

Descobrir e celebrar sua identidade única

Conclusão

Um recomeço





Sobre a Autora

Advogada, mãe, esposa e corredora, além de empreendedora dedicada, minha trajetória é marcada pela superação de desafios que, muitas vezes, me fizeram duvidar de onde poderia chegar.

Vinda de uma origem humilde, cada passo foi conquistado com disciplina e perseverança, o que moldou a profissional e mulher que sou hoje.

Com uma carreira sólida no Direito de Família, especializei-me no atendimento a mulheres, oferecendo não apenas apoio jurídico, mas também um acolhimento emocional em momentos decisivos.

Meu trabalho é guiado por uma abordagem humanizada, sempre buscando compreender as necessidades únicas de cada cliente. Fora dos tribunais, minha paixão pelo esporte, especialmente pela corrida, é um reflexo do meu espírito de superação e da minha busca constante por evolução.

Liliane Lima

@lilianelimaadvocacia

spiritualos



Construindo uma imagem positiva de si mesma.

Ter uma autoimagem positiva é fundamental para viver com confiança e segurança. Isso envolve reconhecer suas qualidades e conquistas e aceitar suas imperfeições.

Dicas para construir uma autoimagem positiva:

✦✦ **Pratique o autocuidado:** Reserve um tempo para cuidar de si mesma, tanto física quanto emocionalmente.

✦✦ **Celebre suas conquistas:** Reconheça e comemore suas vitórias, grandes e pequenas.

✦✦ **Evite comparações:** Foque no seu próprio progresso e evite comparar-se com os outros.

✦✦ **Desenvolva a autocompaixão:** Seja gentil consigo mesma e pratique a autocompreensão.

Construir uma imagem positiva de si mesma é um ato de coragem e amor próprio. É enxergar suas qualidades, abraçar suas imperfeições e reconhecer que o seu valor vai muito além do que os outros veem.

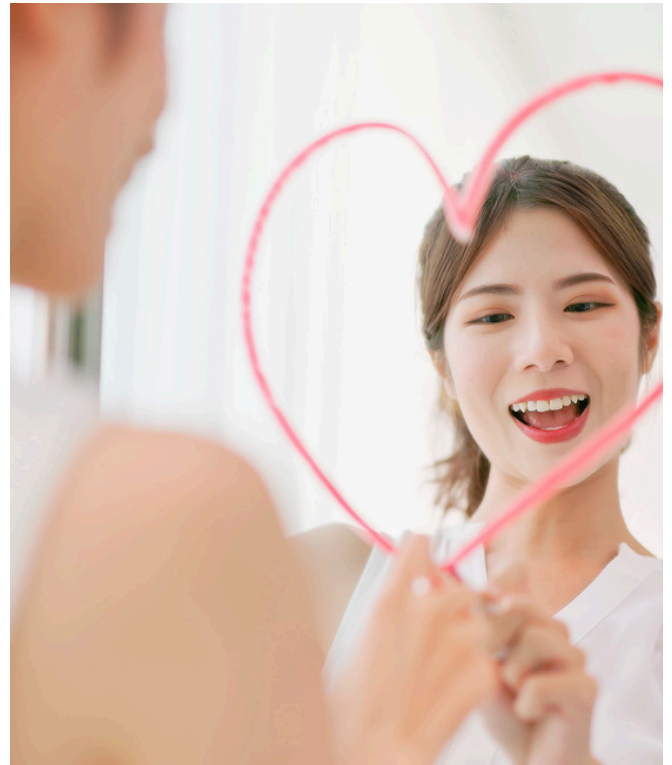


Estratégias para aumentar a autoconfiança:

A autoconfiança é a crença em suas próprias habilidades e valor. Desenvolvê-la pode ajudá-la a enfrentar desafios e a tomar decisões com mais segurança.

Como aumentar sua autoconfiança:

- **Defina metas realistas:** Estabeleça objetivos alcançáveis e celebre suas conquistas.
- **Pratique habilidades novas:** Envolver-se em atividades que desafiem suas habilidades e expandam sua zona de conforto.
- **Rodeie-se de apoio:** Cultive relacionamentos com pessoas que a incentivam e a valorizam.
- **Cuide de sua saúde mental e física:** Manter-se saudável e equilibrada contribui para uma maior autoconfiança.



Como lidar com a autocrítica:

A autocrítica pode ser um obstáculo para a autoestima e a autoconfiança. Aprender a lidar com ela é essencial para seu bem-estar.

Dicas para lidar com a autocrítica:

- **Reconheça a autocrítica:** Identifique quando está sendo excessivamente crítica com você mesma.
- **Desafie pensamentos negativos:** Substitua pensamentos autocríticos por afirmações positivas e realistas.
- **Pratique a autoaceitação:** Aceite suas imperfeições e entenda que todos cometem erros.
- **Busque ajuda se necessário:** Se a autocrítica for debilitante, considere falar com um terapeuta.



Capitolo 2

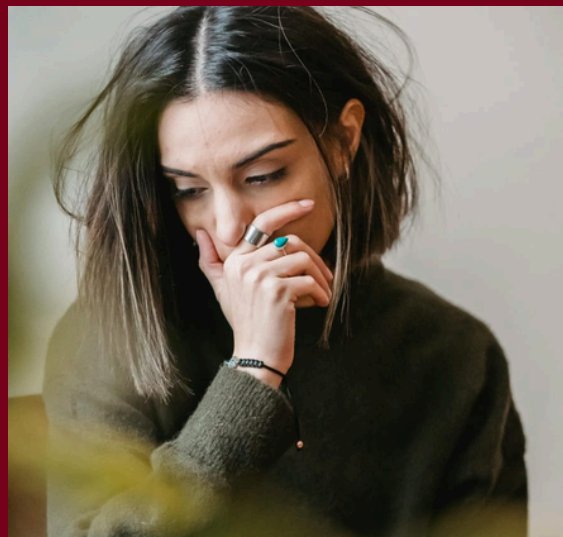
Identificando relacionamentos tóxicos

Relacionamentos tóxicos podem minar sua autoestima e segurança. Identificar esses relacionamentos é o primeiro passo para se proteger.

Sinais de um relacionamento tóxico:

- **Controle:** Tentativas de controlar suas decisões e atividades.
- **Manipulação emocional:** Fazer você se sentir culpada ou responsável pelos problemas.
- **Críticas constantes:** Desvalorização e críticas negativas frequentes.
- **Ciúmes exagerados:** Monitoramento e desconfiança sem justificativas.
- **Falta de respeito:** Insultos, agressões verbais ou físicas.

Reconhecer um relacionamento tóxico é o primeiro passo para recuperar sua liberdade e redescobrir seu valor. Ninguém merece viver preso em uma dinâmica que sufoca sua autoestima e apaga sua luz.



Como estabelecer e respeitar limites pessoais

Estabelecer e manter limites é crucial para proteger sua saúde emocional e garantir relacionamentos saudáveis.

Dicas para estabelecer limites:

- **Autoconhecimento:** Reflita sobre suas necessidades e valores.
- **Seja clara e direta:** Expresse seus limites de forma específica e respeitosa.
- **Defenda seus limites:** Mantenha-se firme, mas educada.
- **Respeite os limites dos outros:** Pratique a reciprocidade no respeito aos limites.



Estratégias para lidar com situações desconfortáveis ou abusivas

Enfrentar situações abusivas requer planejamento e suporte adequado.

Dicas práticas:

- **Confie em seus instintos:** Ouça sua intuição e tome medidas para proteger-se.
- **Procure apoio:** Fale com alguém de confiança ou busque ajuda profissional.
- **Saia da situação:** Avalie suas opções e, se possível, afaste-se de ambientes abusivos.
- **Desenvolva um plano de ação:** Prepare-se com contatos de emergência e locais seguros.





Capital OSG

Independência Financeira

O controle financeiro é fundamental para garantir segurança e liberdade, trazendo inúmeros benefícios. A independência financeira proporciona autonomia, permitindo que as decisões sejam tomadas sem a influência de pressões externas.

Além disso, oferece proteção contra imprevistos e crises, assegurando uma vida mais estável. Outro aspecto importante é o empoderamento, que fortalece a autoconfiança e o controle sobre a própria vida.

A independência financeira também desempenha um papel crucial na prevenção de dependência, especialmente em relacionamentos abusivos ou desequilibrados, reduzindo a vulnerabilidade e promovendo maior segurança pessoal.

ORGANIZE SUAS FINANÇAS

Anote despesas e identifique áreas para economia.

CRIE UM FUNDO DE EMERGÊNCIA

Reserve uma quantia para cobrir imprevistos.

DEFINA METAS FINANCEIRAS

Estabeleça objetivos claros para curto, médio e longo prazo.

INVISTA COM SABEDORIA

Explore opções de investimentos e busque orientação profissional se necessário.

FONTES DE RENDA EXTRA

Considere freelances ou pequenos negócios para complementar sua renda.

Empreendedorismo feminino: como começar um negócio próprio

O empreendedorismo pode ser uma poderosa ferramenta para alcançar a tão desejada independência financeira, proporcionando não apenas liberdade econômica, mas também a oportunidade de realizar seus sonhos de maneira concreta. Ao empreender, você assume o controle do seu futuro, transformando suas paixões e habilidades em fontes de renda e crescimento pessoal.

o empreendedorismo oferece a possibilidade de criar algo único, deixando um legado que reflete seus valores e objetivos de vida. Essa jornada, embora desafiadora, permite o desenvolvimento de uma mentalidade de inovação e superação, capacitando-o a enfrentar obstáculos e colher os frutos de seu próprio esforço.

Mais do que uma simples carreira, empreender é um caminho para a autorrealização e para a construção de uma vida com propósito e liberdade.

IDENTIFIQUE SUA PAIXÃO E HABILIDADE

Escolha um negócio alinhado com suas paixões e talentos.

ESTUDE O MERCADO

Realize pesquisas para entender a demanda e a concorrência.

FAÇA UM PLANO DE NEGÓCIOS

Planeje os custos, público-alvo e estratégias.

BUSQUE CAPACITAÇÃO

Participe de cursos e workshops sobre empreendedorismo.

FONTES DE RENDA EXTRA

Construa uma rede de contatos para apoio e troca de experiências.



Capitolo 4

✦✦ Cuidados essenciais com a saúde física

Manter uma alimentação equilibrada, priorizando o consumo de alimentos naturais e evitando os ultraprocessados, é essencial para uma boa saúde. Além disso, a prática regular de atividades físicas, com pelo menos 30 minutos de exercício por dia, contribui significativamente para o bem-estar geral. A qualidade do sono também desempenha um papel fundamental, sendo importante estabelecer uma rotina de descanso e criar um ambiente tranquilo para garantir noites revigorantes. Outro aspecto vital para a saúde é a hidratação, devendo-se ingerir ao menos 2 litros de água diariamente para manter o corpo funcionando adequadamente.

✦✦ A importância de cuidar da saúde mental

Praticar o autocuidado emocional é fundamental, reservando momentos para relaxar e recarregar as energias. É importante também manter uma rede de apoio sólida, construindo relacionamentos com pessoas de confiança que possam oferecer suporte. Falar sobre os sentimentos, compartilhando emoções e, se necessário, buscando ajuda profissional, contribui para uma saúde mental equilibrada. Além disso, gerenciar o estresse é essencial, e técnicas de relaxamento como meditação e yoga podem ser grandes aliadas nesse processo.

✦✦ A importância de cuidar da saúde mental

Definir prioridades é crucial, identificando o que é mais importante em cada momento para garantir um equilíbrio saudável. Também é essencial separar tempo para si mesma, reservando momentos dedicados ao autocuidado e lazer. Delegar tarefas, pedindo ajuda ou dividindo responsabilidades, pode aliviar o peso das obrigações diárias. Estabelecer limites no trabalho, com horários claros que separem a vida profissional da pessoal, é outra prática importante. Além disso, aprender a desacelerar e dar-se permissão para pausas e relaxamento ajuda a manter o bem-estar físico e mental.





Capital One

O Poder da Assertividade

Ser assertiva significa ter a capacidade de expressar suas opiniões, sentimentos e necessidades de maneira clara, direta e respeitosa, sem abrir mão de suas próprias convicções ou permitir que suas ideias sejam silenciadas.

É uma habilidade essencial para se posicionar com confiança em diferentes áreas da vida, permitindo que você seja ouvida e compreendida sem recorrer à agressividade ou à submissão.

A assertividade também é uma ferramenta valiosa para fortalecer a autoconfiança e melhorar a qualidade dos relacionamentos, tanto pessoais quanto profissionais. Quando você se comunica de forma assertiva, há um aumento na autoestima, pois você sente que tem controle sobre suas ações e decisões, o que reflete diretamente em interações mais equilibradas e respeitosas.

Trata-se de encontrar o equilíbrio entre a passividade, que pode levar à anulação de suas vontades, e a agressividade, que pode afastar as pessoas ao seu redor. A assertividade permite que você mantenha o controle emocional em situações desafiadoras, expressando o que é importante com clareza e serenidade, promovendo uma vida mais autêntica e empoderada.

Benefícios da Assertividade:

- **Respeito mútuo:** Melhora o entendimento e o respeito em relacionamentos.
- **Evita mal-entendidos:** Reduz conflitos e promove uma comunicação eficaz.
- **Aumenta a confiança:** Fortalece a autoconfiança e reduz o estresse.

Dicas para ser mais assertiva:

- **Fale com clareza:** Use frases diretas e específicas.
- **Use "eu" em vez de "você":** Evite acusações e foco nos próprios sentimentos.
- **Mantenha a calma:** Controle suas emoções e mantenha um tom tranquilo.
- **Pratique a escuta ativa:** Dê atenção total à outra pessoa.

Técnicas para melhorar a comunicação:

- **Prepare-se antes de conversas difíceis:** Planeje o que vai dizer e como.
- **Use a linguagem corporal a seu favor:** Mantenha uma postura aberta e confiante.
- **Controle o ritmo da fala:** Fale pausadamente para garantir clareza.
- **Saiba dizer "não":** Aprenda a recusar pedidos de forma respeitosa e firme.





Capitulo 6



Descobrir e celebrar sua identidade única

Descobrir sua identidade começa com o autoconhecimento, que envolve refletir sobre suas paixões e valores, compreendendo o que realmente importa para você.

É fundamental aceitar suas singularidades, abraçando aquilo que a torna única e especial. Ser fiel aos seus valores é outro aspecto importante, mantendo-se sempre alinhada com aquilo em que você acredita, mesmo diante de pressões externas.

E, por fim, não tenha medo de mudar, permitindo-se evoluir e crescer ao longo da vida, ajustando-se às novas experiências e aprendizados.



Estilos pessoais e como se vestir de forma confiante

Escolher roupas que refletem sua personalidade pode ser uma poderosa ferramenta para aumentar sua autoconfiança, pois a maneira como você se veste é uma forma de expressão pessoal que comunica quem você é ao mundo.

Quando suas escolhas de vestuário estão alinhadas com sua identidade, você se sente mais confortável e segura, o que naturalmente se reflete na sua postura e atitude.

Vestir-se de acordo com seu estilo individual permite que você se destaque e se sinta autêntica, independentemente das tendências ou expectativas sociais. Isso cria uma sensação de controle sobre como você se apresenta, reforçando sua autoestima e projetando uma imagem de confiança. Além disso, escolher roupas que valorizam seu corpo e que você ama usar pode transformar como você se sente internamente, inspirando um maior senso de bem-estar e realização.

Dicas para encontrar seu estilo pessoal:

- **Conheça seu corpo:** Escolha roupas que te valorizem e te façam sentir bem.
- **Expresse sua personalidade:** Use roupas que representem seu estilo.
- **Aposte em peças-chave:** Invista em roupas essenciais e versáteis.
- **Vista-se para si mesma:** Escolha roupas que te façam sentir confiante.

*É importante abraçar quem você é,
independentemente das expectativas sociais.*



Dicas para abraçar sua individualidade:

- **Questione as expectativas sociais:** Reflita sobre as pressões e se estão alinhadas com seus valores.
- **Desconstrua padrões irreais:** Crie suas próprias definições de sucesso e felicidade.
- **Seja autêntica nas suas escolhas:** Tome decisões que reflitam quem você realmente é.
- **Cerque-se de pessoas que te aceitam:** Mantenha relacionamentos com aqueles que valorizam sua autenticidade.





spiritual



Neste ebook, você percorreu uma jornada de autodescoberta, crescimento e empoderamento.

Cada capítulo foi cuidadosamente elaborado para oferecer ferramentas práticas e reflexões que a ajudarão a construir uma vida mais segura, confiante e alinhada com seus valores.

Agora, é o momento de aplicar o que aprendeu, lembrando-se de que a força para transformar sua realidade está em suas mãos. Continue investindo em si mesma, revisitando os ensinamentos e estratégias aqui apresentados sempre que necessário, e celebre cada passo rumo a uma vida de maior autonomia, equilíbrio e realização pessoal e profissional.

A jornada para se tornar uma mulher segura e empoderada é contínua e pessoal.

Confie em si mesma e no seu potencial.

Invista em seu crescimento e celebre sua autenticidade.



Aplicativos

DICAS



SOS Mulher

Um aplicativo que permite que mulheres em situação de violência doméstica peçam ajuda rapidamente, acionando as autoridades com um botão de emergência.



Meu SUS Digital

É o aplicativo oficial do Ministério da Saúde e a porta de acesso aos serviços do SUS de forma digital. Ele permite que você acompanhe, na palma da mão, o seu histórico clínico e acessar soluções digital para ser a protagonista da sua saúde.



Flo

Um aplicativo de calendário menstrual e rastreador de ciclo menstrual que permite monitorar a menstruação, ovulação, fertilidade e gravidez.



Mobills

O Mobills oferece uma visão clara do seu orçamento, ajudando você a economizar, planejar investimentos e alcançar a independência financeira com mais facilidade.



Strava

Ele permite que você registre seu desempenho, acompanhe o progresso e compartilhe suas conquistas com uma comunidade de atletas e amigos.



Atma

Um aplicativo de meditação e mindfulness que ajuda a gerenciar o estresse, melhorar o foco e promover o autocuidado emocional.

Filmes

DICAS



Meu Nome é Joy

A história real de Joy Mangano, uma mulher que supera diversos obstáculos para se tornar uma empresária de sucesso com a invenção de um esfregão revolucionário.



Suprema

A biografia de Ruth Bader Ginsburg, a juíza da Suprema Corte dos EUA, que lutou contra o preconceito de gênero e trouxe mudanças importantes para a igualdade de direitos.



Estrelas Além do Tempo

A incrível história das mulheres afro-americanas matemáticas que trabalharam na NASA, desempenhando papéis cruciais no sucesso das primeiras missões espaciais dos EUA.



A Dama de Ferro

Um filme biográfico sobre a ex-primeira-ministra britânica Margaret Thatcher, focando na sua trajetória política e desafios pessoais.



Coco Antes de Chanel

A história de Gabrielle "Coco" Chanel antes de se tornar a famosa estilista, destacando sua força, independência e como ela desafiou as normas sociais e de moda.

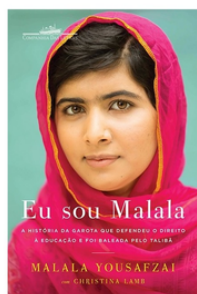


Thelma & Louise

A história de duas amigas que, em busca de liberdade, embarcam em uma jornada transformadora e desafiadora, questionando os papéis tradicionais das mulheres na sociedade.

LIVROS

DICAS



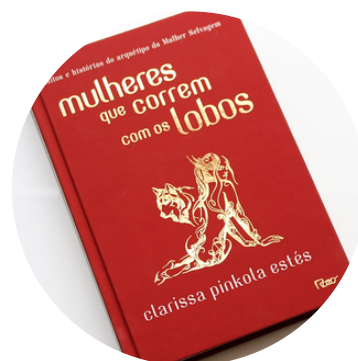
Eu Sou Malala

A história inspiradora de Malala Yousafzai, a jovem paquistanesa que lutou pelo direito das meninas à educação, mesmo após sobreviver a um atentado do Talibã.



Cisne Negro

Embora o foco seja em eventos improváveis, o livro exalta as mulheres que conseguem se adaptar e se destacar em cenários adversos, explorando a resiliência.



Mulheres que Correm com os Lobos

Um clássico que explora o poder da psique feminina, através de mitos e contos de fadas, convidando as mulheres a redescobrirem sua força e instintos naturais.



Quarto de Despejo

O diário real de uma mulher negra e favelada no Brasil, que narra com sensibilidade sua luta diária pela sobrevivência e dignidade.



A Cor Púrpura

Uma emocionante história sobre a vida de uma mulher afro-americana que encontra sua força interior e voz em meio à opressão, pobreza e abusos no início do século 20.



Pequenos Incêndios por Toda Parte

Uma trama que foca nas complexas relações entre mães e filhas, destacando temas como identidade, maternidade e as diferentes formas de ser mulher.

