

GUIA COMO SE TORNAR UMA MULHER INDEPENDENTE



Guia Como se tornar Uma Mulher Independente

Seja Forte & Autossuficiente

Danniel Silva



GUIA COMO SE TORNAR UMA MULHER INDEPENDENTE

Guia Como se Tornar Uma Mulher Independente

Danniel Silva

2022

Sumário

| | |
|--|----|
| Introdução | 8 |
| A mulher do século 21 | 8 |
| O que é uma mulher independente? | 9 |
| O que torna uma mulher forte e independente tão diferente? | 13 |
| Tome decisões sozinha | 14 |
| Conheça-se melhor | 16 |
| Concentre-se nas coisas que você admira em si mesma | 18 |
| Aprenda a se dar apoio emocional | 19 |
| Coloque-se em primeiro lugar | 20 |
| Entenda e planeje as finanças | 21 |
| Refletir e acreditar em si mesma..... | 22 |
| Confissão de positividade | 23 |
| Seja firme e mantenha suas palavras..... | 24 |
| Determine os objetivos de sua vida | 25 |
| Enfrente desafios de frente..... | 26 |
| Aprenda com seus erros..... | 27 |
| Cuide da sua saúde..... | 28 |
| Defenda-se quando necessário | 29 |
| Providencie para si mesma..... | 31 |
| Tenha sua própria vida | 32 |

GUIA COMO SE TORNAR UMA MULHER INDEPENDENTE

| | |
|---|----|
| Lide com seus problemas por conta própria | 33 |
| Ignore as pessoas negativas | 34 |
| Não deixe que as opiniões de outras pessoas afetem sua autoestima | 35 |
| Trabalhe duro – mais do que nunca | 36 |
| Não se acomode | 37 |
| Seja realista em seus objetivos/relacionamentos de vida | 38 |
| Seja feliz sozinha..... | 39 |
| Saiba o que você quer – e vá atrás | 40 |
| Respeite a si mesma | 41 |
| Mude seus padrões negativos..... | 42 |
| Supere seus medos..... | 43 |
| Tenha o ponto de vista correto | 44 |
| Seja financeiramente experiente | 45 |
| Assuma a responsabilidade pessoal | 46 |
| Resista a ser controlada | 47 |
| Não queira agradar as pessoas..... | 48 |
| Resista à culpa | 49 |
| Fale o que pensa..... | 50 |
| Faça da sua casa o seu refúgio | 51 |
| Não perca o controle de sua vida..... | 52 |
| Viaje sozinha..... | 53 |
| Mulheres fortes e independentes nunca fazem essas 20 coisas | 54 |

GUIA COMO SE TORNAR UMA MULHER INDEPENDENTE

| | |
|--|----|
| Mesmo que você não perceba, você tem uma força e independência incríveis como mulher. | 54 |
| Mas como essas mudanças para as mulheres se aplicam a você pessoalmente? | 56 |
| Ela não tem medo de tomar suas próprias decisões..... | 58 |
| Ela não espera que as coisas a encontrem..... | 59 |
| Ela não tem medo de fazer as coisas sozinha. | 60 |
| Ela não se envolve em conversa interna negativa. | 61 |
| Ela não espera permissão..... | 62 |
| Ela não reclama. | 63 |
| Ela não segura as coisas..... | 64 |
| Ela não precisa de validação constante..... | 65 |
| Ela não procura o líder. | 66 |
| Ela não tem medo de correr riscos..... | 67 |
| Ela não se faz de vítima. | 68 |
| Ela não culpa outras pessoas por seus sentimentos. | 69 |
| Ela não tem medo de investir em si mesma. | 70 |
| Ela não se esquia de pessoas que são diferentes dela. | 71 |
| Ela não critica seu corpo..... | 72 |
| Ela não tem medo de dizer não..... | 73 |
| Ela não desconsidera o autocuidado..... | 74 |
| Ela não tem medo de pedir um aumento. | 75 |
| Ela nunca para de aprender | 76 |

GUIA COMO SE TORNAR UMA MULHER INDEPENDENTE

| | |
|---|----|
| Ela não deixa sua confiança subir à cabeça..... | 77 |
| Pensamentos finais..... | 78 |

Introdução

A mulher do século 21

É forte, feroz, tem mente própria e, acima de tudo, independente.

Ela sabe o seu valor e não se contentaria com nada menos do que ela merece. Ser uma mulher independente é conseguir encontrar a felicidade sozinha, ter autoconfiança sem depender das pessoas ou da sociedade para validação. Também significa expressar-se e ter um relacionamento saudável com os outros.

O que é uma mulher independente?

Uma mulher forte e independente não precisa tentar se encaixar em um determinado molde que a sociedade criou.

Ela é confiante e acredita em suas habilidades.

"Ela não depende de outras pessoas para sua felicidade e tem a liberdade de tomar suas próprias decisões.

Ela conhece seu valor e exercita sua capacidade de usar sua voz para fazer uma mudança.

Em 1999, na música *Independent Women*, as damas do Destiny's Child emitiram o seguinte comando: “Todas as mulheres independentes, levantem as mãos para mim”. E eu não sei sobre você, mas quando Beyoncé diz para jogar as mãos para ela, eu vejo apenas uma opção: As mulheres levantam as mãos – bem, bem – e proclamam meu espírito independente em sua direção geral.

Afinal, é um conceito atraente. Certamente todas gostariam de dizer que são independentes, que se encarregam de suas próprias histórias e que tem um motivo para Erguer as mãos em comemoração à autossuficiência. Mas às vezes esse não é o caso.

A maioria são dependentes. Às vezes confiando em outras pessoas mais do que confiam em si mesmas. E honestamente, tudo bem. A vida joga algumas bolas curvas, e não se deve lidar com tudo sozinhas.

No entanto, definitivamente existe algo como depender demais de outras pessoas. Em qualquer relacionamento – seja uma amizade, um relacionamento romântico ou outro – pode ser problemático quando os desejos, objetivos, pensamentos ou emoções de outra pessoa eclipsam os seus. Confiar demais em outra pessoa pode fazer com que você perca a confiança, adie suas ambições e negligencie suas próprias necessidades. E isso não é legal.

Então veja, o negócio é o seguinte: tenho certeza que as pessoas em sua vida são ótimas. Seus amigos, seus pais, seus irmãos, seus colegas de trabalho, seu namorado, quem mais – aposto que todas essas pessoas são seres humanos de primeira linha, hilários, brilhantes e lindos que merecem seu amor e carinho (pelo menos *espero* que seja o caso).

Mas se algum desses relacionamentos está fazendo com que você perca seu senso de identidade, talvez seja hora de dar um passo para trás e recuperar alguma independência em sua vida.

Aprender a ser uma mulher forte e independente pode Parecer difícil, mas não é.

Você pode se orgulhar de si mesma e se manter por conta própria.

Uma mulher forte e independente é sexy, responsável e sabe exatamente o que quer. Isso não soa como algo que todo homem quer? Bem, isso é porque é o que a maioria dos homens quer. Quando você se torna independente, você se livra da maioria das inseguranças que o tornam menos atraente.

Você provavelmente poderia andar pelas ruas da sua cidade e, só de olhar para o jeito que uma mulher anda, você poderia dizer se ela é do tipo que toma suas próprias decisões, ou do tipo que tem todo mundo andando por cima dela. Realmente não é difícil perder.

O que torna uma mulher forte e independente tão diferente?

Suas personalidades, sua atitude, sua presença dominante e o fato de que elas tiveram que trabalhar duro para serem quem são. Nada acontece da noite para o dia. Você não pode simplesmente apertar um botão e decidir se tornar uma mulher independente.

Se fosse fácil, a maioria das mulheres já teria feito isso há muito tempo. Mas a verdade é que você precisa fazer mudanças em sua vida cotidiana para se tornar uma mulher forte e independente.

Para sua sorte, existem etapas para chegar lá. Veja como se transformar em uma mulher independente forte e invejada que os homens amam.