

**MULHERES,  
VIVER LIBERTA**

**VIBRE SUA AUTOESTIMA  
NAS NUVENS**

**Jesus Ivanes**

**1ª edição**

**2023**



**Dedico este livro às mulheres, principalmente a três mulheres que amo muito: Minha mãe, Maria Madalena, a responsável por me dar a vida e condição de estar aqui, escrevendo para vocês. Mulher guerreira e muito inspiradora.**

**À minha esposa Vanessa, minha companheira de jornada e cumplicidade, em momentos felizes e em outros nem tão felizes, sempre caminhamos juntos e vislumbro estarmos sentados, velhinhos, tomando sol, com as cadeiras na calçada e de mãos dadas.**

***Wo ai ni.***

**À minha filha Alícia, parte de mim, e por mais que negue, é muito parecida comigo – Kkk. Sempre estará em meu coração. O pai te ama muito e sempre vai te amar.**

**Esta é a pequena contribuição que deixo às mulheres e aos homens que desejam conhecer melhor o universo feminino, repleto de belezas e mistérios.**

**Divirtam-se!**



## ÍNDICE

- Introdução	06
- Compreendendo a baixa autoestima	09
- Reconstruindo a autoimagem	24
- Transformando pensamentos negativos em positivos com práticas de Transmutação	40
- Nutrindo Relacionamentos Saudáveis	50
- Conclusão	60
- Carta às Mulheres	62
- Mensagem de Esperança	65
- Resumo	68
- Biografia do Autor	82

## INTRODUÇÃO

Geralmente a baixa autoestima em mulheres começa aparecer os sintomas depois dos 35 anos.

A incidência da baixa autoestima em mulheres após os 35 anos, é influenciada por uma combinação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Embora seja importante observar que cada pessoa é única e essas tendências podem variar individualmente, aqui estão algumas possíveis razões:

**Pressões sociais e culturais:** As mulheres são frequentemente expostas a padrões de beleza e juventude idealizados pela mídia e pela sociedade. Com o passar dos anos, algumas mulheres podem sentirem-se pressionadas a atender a esses padrões, levando à comparação com imagens irreais e, conseqüentemente, à baixa autoestima.