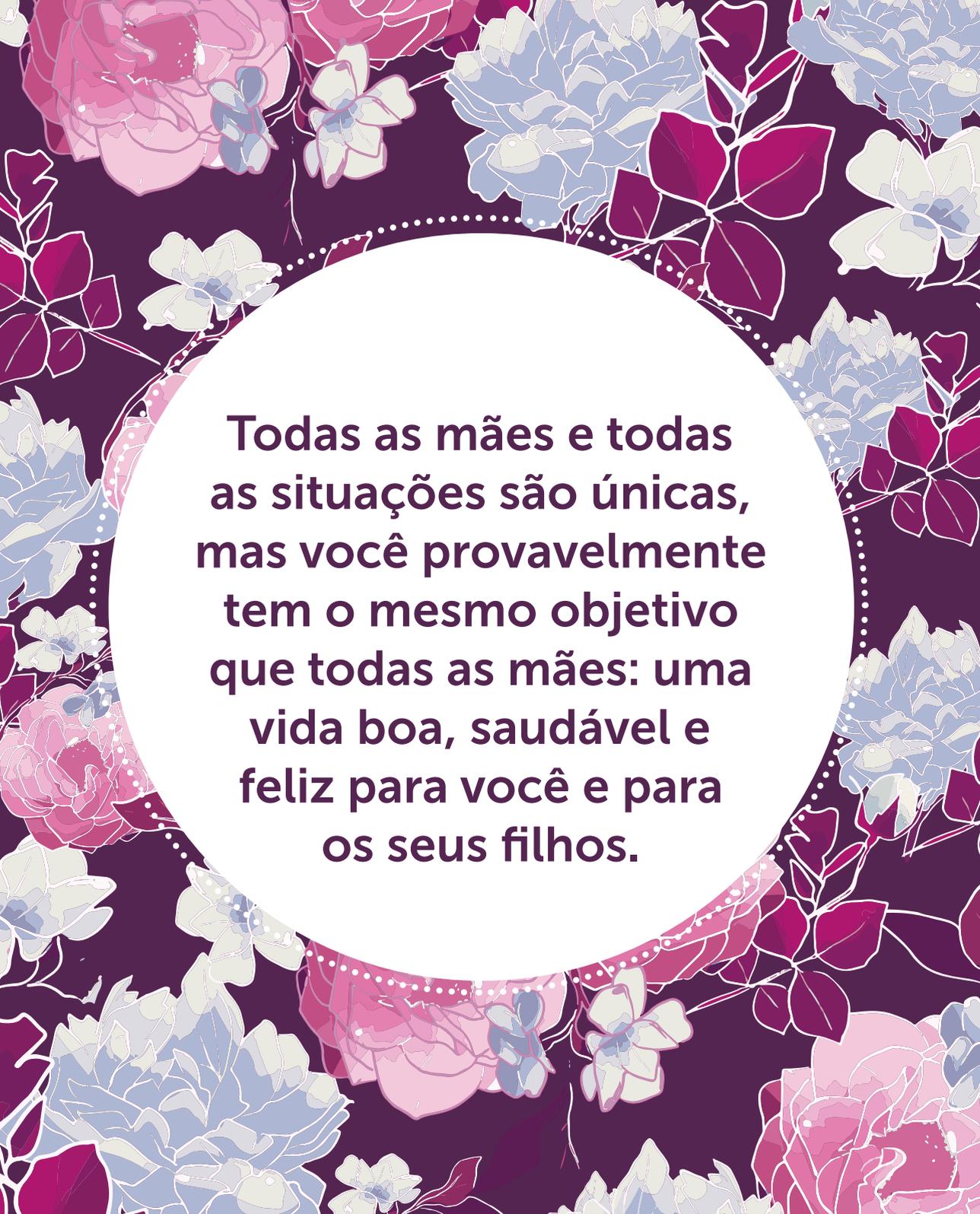




OUSE FAZER

**7 passos para uma
vida feliz e bem-sucedida**



**Todas as mães e todas
as situações são únicas,
mas você provavelmente
tem o mesmo objetivo
que todas as mães: uma
vida boa, saudável e
feliz para você e para
os seus filhos.**

SUMÁRIO

PASSO 1: INVESTIGAR 9

Você examina como está a sua vida com base na Roda da Vida. Você preenche a Roda da Vida para definir a sua situação. Em que áreas da vida há necessidade de mudanças? Você forma novas ideias a partir de exemplos e explicações.

PASSO 2: SONHAR 43

Nesta etapa, você formula o que deseja de maneira positiva. Você responde perguntas como: “Sei o que não quero, mas o que será que quero?”, “Quais são meus sonhos e quais valores considero importantes?”

PASSO 3: DEFINIR OBJETIVOS 63

Esta etapa ajuda você a definir objetivos com base em seus sonhos, a partir de perguntas como: “O que posso influenciar e o que não posso?”, “O que posso deixar de lado e como faço isso?” Você também descobre quais são as suas prioridades.

PASSO 4: ACREDITAR 87

Nesta etapa, você investiga a pergunta: “Sou capaz de fazer o que quero?” Você examina sua motivação, sua autoconfiança e responde a perguntas como: “O que me atrapalha?”, “De que conhecimentos e habilidades eu preciso e como estou mentalmente?”

PASSO 5: PLANEJAR 111

Nas tarefas desta etapa, você conscientemente planeja seu caminho. Aqui você responde a perguntas como: “Como é o caminho para alcançar meu objetivo?” “Como posso otimizar meu tempo?”, “Que metas devo alcançar antes de atingir meu objetivo?” “Como fazer um bom planejamento?”

PASSO 6: FAZER 131

Esta etapa é sobre como alcançar os seus objetivos. “Como você se mantém 100% comprometida?”, “Como você lida com contratemplos e como reconhece sinais de aviso?” E não se esqueça: comemore seus sucessos!

ETAPA 7: AVALIAR 147

Nesta etapa você avalia o que conquistou e como conquistou, para que possa se sentir grata e assim ganhará mais energia para continuar. Aqui você pode responder à seguinte pergunta: “Consegui conquistar o que queria?”



*Todos os dias você
tem a oportunidade de
recomeçar. Não foque nos
erros de ontem, comece
hoje com expectativas e
pensamentos positivos.*

Catherine Pulsifer

PREFÁCIO

Cara Single SuperMom,

Bem-vinda ao livro *Ouse fazer!* Que bom que você deu o primeiro passo para uma vida feliz e bem-sucedida. Neste livro, vamos estudar os sete passos que lhe ajudarão a tornar a sua vida mais bonita. Ajudaremos você a transformar seus sonhos em objetivos concretos e a realizá-los.

Você deve ter um bom motivo para abrir este livro. Talvez você esteja em um período turbulento porque você e seu parceiro acabaram de se separar, seu parceiro faleceu ou você ficou grávida inesperadamente. Ou você sempre passa de um relacionamento cheio de altos e baixos para o próximo relacionamento doentio e agora cansou e deseja estabilidade. Talvez como mãe, você esteja tendo dificuldades para encontrar trabalho ou lidar com sua situação financeira.

Você tem a ideia de que um limite foi atingido e de que está pronta para as mudanças certas em sua vida? Nesse caso, você está no lugar certo.

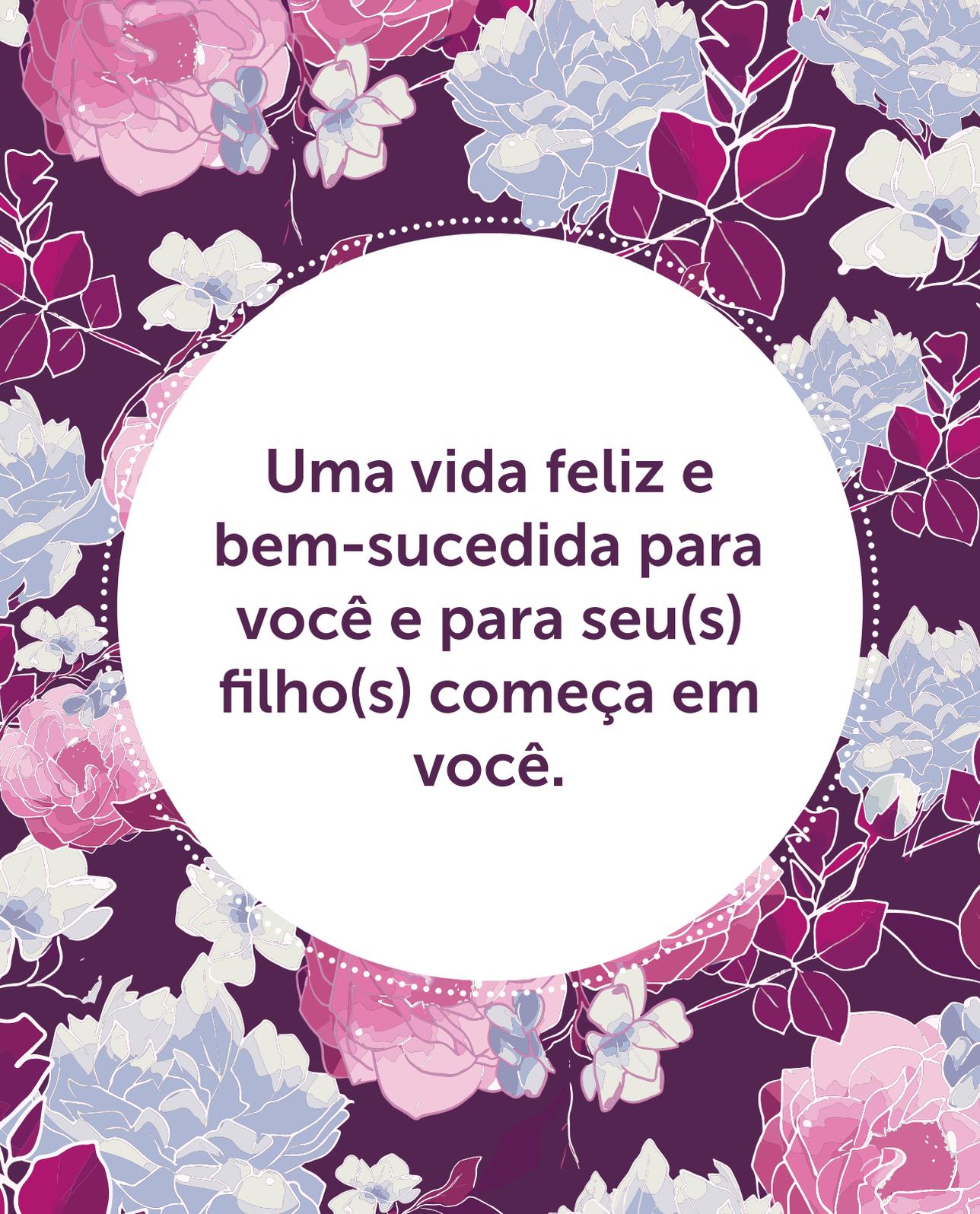
Por enquanto, é bom saber que - com um grupo crescente de mães solteiras a cada ano - você não é a única que está passando por um período difícil. E se você estiver pronta para a mudança, seja ela qual for, deve ver isso como algo positivo. Os sete passos que você seguirá com a ajuda deste livro fazem parte de um método que vai ajudá-la a sentir-se melhor, mais feliz e tornar-se mais bem-sucedida, isso naturalmente vai exercer um impacto positivo em seus filhos.

Ajudaremos você a mudar de rumo e, se necessário, a quebrar padrões que te prejudicam e a sair da sua zona de conforto. Tudo para motivá-la a investir na vida com que sonha. Com os belos exercícios deste livro você descobre o que você deseja e descobre que você é capaz de fazer tudo o que precisa para alcançar seus objetivos. Ouse Fazer.

Com carinho, Eva Yoo Ri Brussaard

Fundadora da Single SuperMom





**Uma vida feliz e
bem-sucedida para
você e para seu(s)
filho(s) começa em
você.**

INTRODUÇÃO

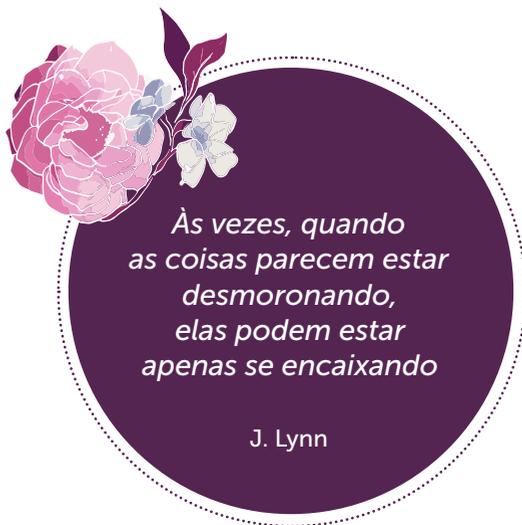
Pode ser que você esteja em uma fase de transição, que esteja passando por um momento delicado e que chegou a hora de mudar. Pode ser que você não perceba que chegou a hora de mudar porque já se acostumou com a situação. Muitas vezes, apenas a ideia de ter que mudar alguma coisa causa resistência e relutância interna. Além disso, mudar de rumo requer esforço e energia.

Por outro lado, você sabe que algo tem que acontecer. Mas você prefere assistir um filme do que procurar um novo emprego na internet. Além disso, você come algo gorduroso enquanto o que quer é fazer dieta ou continua mais um pouco em um relacionamento que sabe que não é bom para você. É preciso muita coragem para sair da sua zona de conforto. Mas lembre-se: se você não estiver feliz ou estiver em uma posição difícil, a mudança não é um luxo, mas uma necessidade.

Especialmente se você é mãe solteira, é importante superar uma situação difícil a tempo para obter felicidade e sucesso. Começar com você mesmo é essencial, porque somente você pode garantir uma vida melhor para você e para seus filhos. Portanto, veja um período difícil como uma oportunidade de melhorar e seja assim um bom exemplo para seus filhos. A felicidade de uma mãe influencia a felicidade de seus filhos, e é por isso que queremos ajudar com esse método para aumentar sua felicidade e sucesso!

Com a ajuda deste livro, você vai seguir sete passos que a ajudarão a se redescobrir, desenvolver, quebrar padrões limitantes e começar a pensar e agir de maneira diferente e eficaz. É um guia para uma vida mais feliz e bem-sucedida, com informações e exercícios interessantes que realmente a levarão adiante. Este livro foi feito com muito amor afim de motivar e apoiar o seu caminho para a verdadeira felicidade.

Lembre-se: estradas difíceis geralmente levam a belos destinos. Veja esta nova fase como algo positivo. Nós a ajudaremos a encontrar o seu novo caminho.



Acesse singlesupermom.com e inscreva-se gratuitamente na nossa comunidade ou visite nossos workshops em todo o país: assim você não perderá nada e receberá o apoio de que precisa e merece.

Você também pode nos encontrar no
Twitter, Facebook e Instagram.



@single_supermom



/singlesupermomevent



@singlesupermom



PASSO 1

INVESTIGAR

Como você está se
saindo até agora?



