



IMPERFEITAMENTE

Linda

O guia completo para
fazer as pazes com
sua **autoestima** e se
sentir a **mulher mais**
bonita do mundo.



Você se sente bonita?

Está bem resolvida com sua aparência?

Eu não estou perto de você, mas sei que as coisas não andam muito bem. **A autoestima feminina está cada dia mais virando artigo de luxo** e é cada vez mais comum encontrarmos mulheres tristes e deprimidas por conta da insatisfação com sua aparência. Ou, então, mulheres obcecadas em serem lindas, fazendo loucuras que colocam sua saúde física e mental em risco.

*E se eu te disser
que isso ainda
vai ficar pior?*

Vivemos na era das redes sociais, dos likes, da fama, da exposição, dos elogios, das críticas. Uma avalanche de comportamentos muito diferentes do que estávamos acostumados - e isso não tem como voltar, somente aumentar exponencialmente.



Ser feliz está cada vez mais difícil. Eu não falo isso da boca pra fora: uma pesquisa realizada no Reino Unido mostrou que os impactos do Instagram na saúde mental das pessoas não são pequenos.

E o pior: cerca de 90% dos usuários da rede social estão vulneráveis a sofrer com os prejuízos.

Um dos maiores males, segundo a pesquisa, é na autoimagem. **As pessoas estão cada vez mais infelizes com sua aparência.** As mulheres, então, são as que mais sofrem com isso.

É só descer o feed por alguns minutos que nos deparamos com diversas fotos de mulheres magras, com cabelos perfeitamente alinhados, sorrisos perfeitos, sem estrias e celulites e, aparentemente, sem defeitos. **E não para por aí: elas parecem viver uma vida perfeita, sem problemas e preocupações. Estão sempre felizes!** Na TV, nas revistas e nas passarelas não é diferente.

Isso tudo gera algo extremamente preocupante:

uma geração de mulheres que não se amam por não se acharem bonitas o suficiente, por não encaixarem nos padrões de beleza impostos pela sociedade.



O problema maior é que a depreciação da própria aparência gera uma série de prejuízos à saúde física e emocional. **Vivemos numa era na qual ansiedade e depressão são doenças cada vez mais comuns.** A insegurança gerada pela baixa estima leva ao medo de não se encaixar em determinados lugares e situações, que leva à falta de produtividade em campos pessoais e profissionais.

Mulheres que não se amam não conseguem viver uma vida próspera e feliz - e sofrer com isso por causa de sua aparência é algo inaceitável. Uma pesquisa feita pela Dove mostrou que 92% das mulheres deixam de fazer atividade como sair com os amigos, fazer encontros românticos ou ir à clubes e praias quando estão insatisfeitas com sua aparência.

E os dados preocupantes não param por aí:

90% das mulheres

confessaram que se forçam a parar de comer, colocando sua saúde em risco

80% das mulheres

sentem-se pressionadas a nunca apresentar fraquezas e defeitos.



Além disso, **ser uma mulher linda aos olhos da sociedade nem sempre é uma coisa boa.** Diversas mulheres sofrem com anorexia e bulimia para se manterem magras, se submetem a diversas cirurgias plásticas e procedimentos estéticos para melhorarem suas “imperfeições” e são reféns de maquiagens, chapinhas etc.

Mulheres maravilhosas, com inúmeras qualidades únicas, **estão se aprisionando dentro de si por não conseguirem atingir o padrão estético imposto pela sociedade.** E acredite: essa é a pior prisão que se pode estar.

Nenhum campo da vida flui bem quando não estamos em paz com nosso corpo e com nosso interior. Uma mulher que não se ama não consegue ter uma boa relação com seus amigos, com sua família, com seu emprego e com sua vida íntima.

O amor próprio é a chave para qualquer pessoa ser feliz. Sem ele, a prosperidade não acontece.

E acredite: somente você é capaz de mudar isso. Você tem o poder de se transformar na mulher mais bonita do mundo, hoje mesmo. **O poder está em suas mãos.**



Não existe mulher feia!

Toda mulher tem sua beleza única e especial. O problema é que muitas ainda não sabem disso.

Se você é uma delas, este e-book foi feito para você.

Ao final da leitura, você terá uma percepção completamente diferente sobre seu corpo e suas qualidades, se sentirá muito mais feliz, realizada, motivada e pronta para encarar a vida de peito aberto, cabeça erguida e entregar o melhor de si ao mundo.

*Não pense que estou
exagerando, todas somos
lindas e tudo na vida é uma
questão de ótica, crenças
e estratégias.*

Eu falo porque sou prova viva disso. Durante grande parte da minha vida, me senti feia, deslocada, desajeitada, estranha, gorda (mesmo sendo extremamente magra, na época). **Hoje, mesmo estando acima do peso, me sinto linda, sei que sou uma mulher maravilhosa, sem falsa modéstia.**

Quando eu virei a chave da patinha feia para a linda cisne, tudo se transformou na minha vida. Tive melhores resultados tanto no lado pessoal quanto no profissional, tenho mais amigas e amigos, tive meu filho, viajei mais, desfrutei momentos mais felizes, tive mais oportunidades de trabalho e acho até que fiquei mais inteligente kkkk.

Se tudo isso aconteceu comigo, eu não poderia deixar os segredos do processo só para mim. Eu passei 34 anos da minha vida na prisão interna, triste, sem conseguir me amar. Foram anos terríveis e eu não quero que o mesmo aconteça com você.

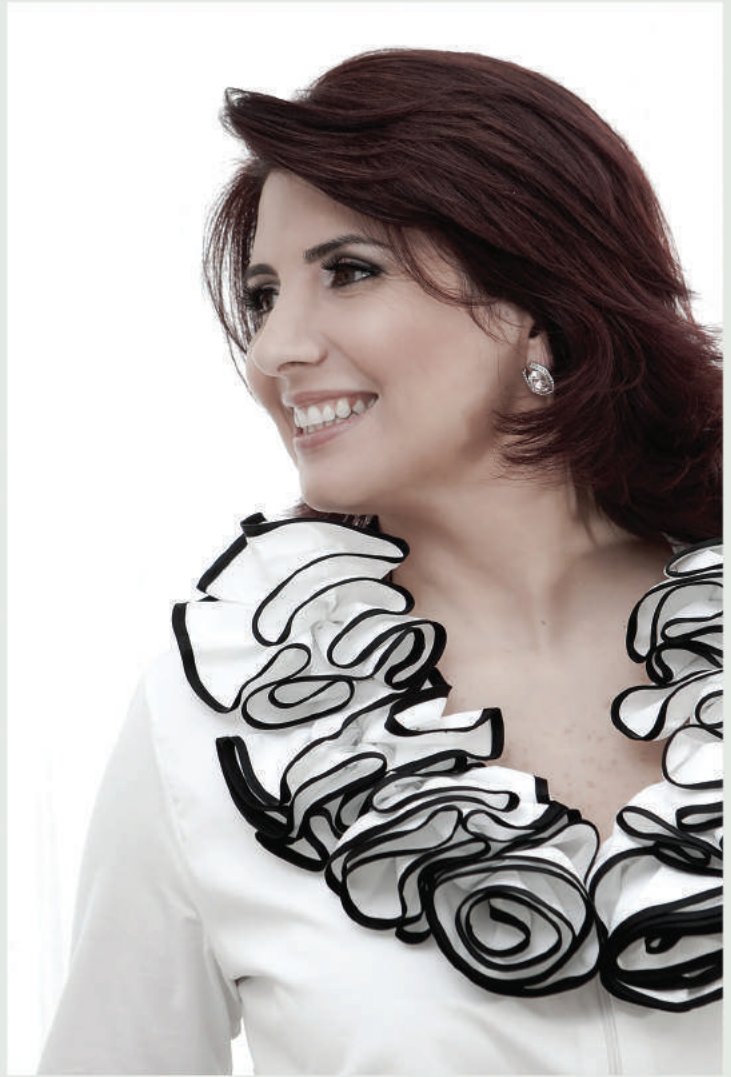
Não está acreditando na minha transformação? Então veja essa coletânea de fotos:

















Viram a diferença?

Se isso aconteceu comigo, pode acontecer com você (e sem precisar esperar tantos anos como eu esperei). Abaixo, **revelei alguns segredos que me fizeram mudar tanto. Vamos lá?**

Boa leitura!

Beleza não tem padrão

Lembra das mulheres perfeitas e sempre felizes do Instagram? Bom, aqui vai uma notícia: a vida delas não é tão boa quanto parece.

Estar dentro dos tais padrões de beleza impostos pela sociedade não torna ninguém feliz, acredite se quiser. Além disso, as fotos e os vídeos postados nas redes sociais não dizem tudo sobre suas vidas pessoais. As pessoas só postam seus bons momentos, mas seu dia a dia também é cheio de problemas e preocupações - ninguém consegue escapar disso.

Nem mesmo as grandes top models: Gisele Bundchen, no seu livro, diz que nem sempre se sentiu bonita e, mesmo com todo o sucesso, ainda escutava pessoas falando mal sobre sua aparência. **Sobre as redes sociais e o mito da vida perfeita**, ela conta que não posta sobre seus momentos inseguros, depressivos, suas crises de enxaqueca etc. Vale a pena a leitura do livro dela.



E tem outro ponto: nas redes sociais, nas revistas e na TV, as imagens sempre passam por diversas edições. São essas mulheres, perfeitamente montadas e editadas, que se adequam ao chamado padrão de beleza atual.

Mas que beleza é essa que foge da naturalidade? E por que elas são consideradas como padrão?

As mulheres brasileiras são as mais bonitas do mundo justamente por conta da pluralidade. Aqui, temos negras, mulatas, loiras, indígenas. Temos uma linda mistura, uma diversidade mundial de beleza!



Não se compare com outras pessoas

Nenhum fruto bom nasce da comparação constante com outras pessoas. Na verdade, isso só gera coisas ruins, como sentimentos de inveja, derrota, fracasso e impotência.

Você é uma mulher única e especial. Você nasceu com suas formas autênticas, você trilhou seus próprios caminhos, você construiu seu próprio caráter. Ficar se comparando com outras pessoas não mudará a sua realidade - ou pode até mudar, só que para pior.

Você é única, todas as comparações são cruéis. A única comparação justa, real e necessária é comparar a sua versão atual com a sua versão anterior, qualquer outra comparação seria uma grande injustiça.

Ah! E cuidado com aquela crença de que a grama do vizinho é sempre mais verde que a sua. Existem 3 teorias para explicar isso: a primeira é de que, muitas vezes, a grama do vizinho é sintética, plástica. A segunda é que, de fato, o terreno é fértil e tem um padrão de qualidade fora da curva, mas isso acontece pouco. A última razão pela qual a grama pode ser mais verde é pelo fato do vizinho cuidar melhor dela, regar, aparar, fertilizar e gastar menos tempo olhando para gramados alheios. Pense nisso e foque seu tempo e energia cuidando da sua própria grama. Garanto que ela ficará verdinha!



A beleza está ligada ao estado de espírito

Você já ouviu a frase “sua mente, sua lente”? O modo como vibramos no nosso interior é o modo como enxergamos o mundo ao nosso redor.

Se você vibra amor, felicidade e gratidão, é isso que você transmitirá para tudo a sua volta, inclusive para você. Uma mulher que está em paz consigo mesma não se sente feia, não se auto deprecia e não se sente auto sabota com pensamentos ruins.

Pratique a gratidão. Veja o lado bom das coisas, profetize palavras carinhosas para você e para as pessoas ao seu redor. **Eu garanto: você receberá tudo isso de volta.**

A forma como você se sente é a forma como você será vista, percebida e valorizada. **Ou seja, se você pensar que é bonita, você se sentirá bonita e as pessoas te perceberão assim.** Os seus pensamentos criam a sua realidade e isso pode ser muito bom ou muito ruim, depende dos pensamentos que você cultiva.

Então acredite e incorpore: você é linda. **Repita comigo agora (em alto e bom som): EU SOU LINDA E EU ME AMO.** Fale isso várias vezes ao dia e você perceberá as mudanças positivas na sua vida.



Pare de fazer propaganda negativa sobre você

Você é uma daquelas pessoas que não sabem como reagir a elogios e acaba se jogando para baixo quando os recebe? **Pare agora com isso!**

Se você não se amar, ninguém mais o fará. Aceite os elogios, aumente os elogios, elogie-se! Profetizar palavras positivas tem um poder maior do que você imagina.

Além disso, pare de se tratar mal ao se olhar no espelho. Não queira mudar a pessoa que você é e não seja negativa consigo mesma. Resalte suas qualidades, elogie seus olhos, seus cabelos, seu corpo.

Você é linda - acredite nisso!



Aceite o envelhecimento

Uma coisa é certa: todas nós vamos envelhecer. Ninguém consegue parar o tempo, muito menos voltar atrás. A única forma de ficar eternamente jovem é morrendo jovem e eu tenho certeza que você não quer, né?

Então aceite e leve isso com tranquilidade. A gente cresce, a pele estica. A gente engravida, as estrias aparecem. A gente envelhece, as rugas surgem.

E qual o problema disso? A idade chega para todo mundo. Com ela, chegam as experiências, os aprendizados, as histórias para contar. Dê valor a tudo que você viveu. Isso é libertador!



Dê valor às coisas certas

O seu corpo é um instrumento para a sua vida, não é um objeto de adoração. Suas pernas, seus braços, seu nariz, sua boca, seus olhos... Nada disso existe para ser exaltado, criticado, alterado. Eles existem para realizarem as funções básicas da sua vida - então use-os para isso.

Pare de dar tanto valor para questões estéticas e comece a dar importância ao que realmente importa: sua inteligência, sua sensibilidade, sua generosidade, sua simplicidade, sua criatividade, seu caráter. Isso, sim, é o que torna qualquer pessoa bonita.



Cuide da sua saúde

Milhares de mulheres se submetem a procedimentos estéticos extremamente perigosos para atingir padrões de beleza inexistentes. Sem contar naquelas que desenvolvem sérios distúrbios alimentares para conquistarem um corpo que não possuem.

Não faça isso! Sua saúde precisa vir em primeiro lugar sempre.

Encontre-se seu lugar para brilhar

Não insista em atividades que não te fazem bem e procure lugares onde você se encontre, onde você se destaque. Fazer atividades que proporcionam prazer turbinam a autoestima de qualquer pessoa.

Você é boa na cozinha? Faça um jantar para seus amigos e delicie-se com os elogios! É boa em algum esporte? Pratique-o e vibre com as conquistas. É extremamente competente na sua área de atuação? Empenhe-se ainda mais e celebre o reconhecimento.

Acredite: todas as pessoas têm o seu lugar para brilhar. Você só precisa encontrar o seu.

Seja autêntica

Milhares de mulheres de todo o mundo estão fazendo de tudo para se encaixar em um padrão estético que a sociedade impôs. Imagina se todas conseguissem e se tornassem exatamente iguais. Qual seria a graça?

Fuja dos padrões, seja autêntica! Toda mulher tem sua beleza única, então evidencie a sua e se destaque das outras pessoas. Ser igual a todo mundo não tem a menor graça!



Cultive pensamentos Positivos

Buda dizia: “A mente é tudo. O que você pensa, você se torna”. Alimente pensamentos positivos e construtivos sempre. Não se sabote com xingamentos e críticas sobre seu corpo, sobre seu cabelo, sobre seu rosto...

Se você acreditar que você é uma mulher maravilhosa, ninguém poderá discordar disso. Olhe-se no espelho e apaixone-se com todas as suas formas - isso vai transformar a sua vida.



Faça uma bela faxina

É incrível como somos capazes de colecionar coisas que não nos fazem bem, que não nos valorizam. Isso inclui: pensamentos, roupas, sapatos, lugares, amigos, trabalho etc.

Pense naquilo que te faz mal e elimine tudo! Guarde apenas o que faz você se sentir bem.

Busque novas ferramentas

Toda mudança é um novo desafio e você não precisa trilhar o caminho do empoderamento sozinha. Faça uma lista de livros, vídeos, filmes e cursos que possam te ajudar, contrate uma coach, caso seja necessário, e fique de olho no instagram [@imperfeitamentelinda](#).

Diariamente, vamos te mandar uma pílula super poderosa e te blindar de tudo que não te faz bem, te enchendo de amor, carinho, motivação, autoestima e poder pessoal. Agora somos cúmplices nessa história e vamos sempre ajudar umas às outras!



Ative seu poder pessoal

O mundo está mudando aos poucos e, felizmente, o empoderamento está cada vez mais na moda. Que sorte! As mulheres estão, aos poucos, se colocando onde deveriam estar desde o princípio: no controle de suas vidas. O seu poder pessoal te dá asas. Nada para uma mulher que acredita em si e sabe do poder que tem. Seja a senhora do seu destino!

Ame-se

O amor próprio revoluciona a vida de qualquer pessoa. Nada abala a autoestima de uma mulher que se ama e se valoriza verdadeiramente como é, com suas perfeições e imperfeições.

Uma mulher que se ama é uma mulher segura de si. Ela não se importa com os padrões de beleza impostos pela mídia, ela não se submete a procedimentos estéticos duvidosos, ela não maltrata seu corpo e sua saúde para tentar ser alguém que não é.

Uma mulher que se ama abre diversas portas e janelas na sua vida - porque ela para de se sabotar com detalhes irrelevantes e se abre para o que realmente importa: sua evolução pessoal e espiritual.



Somente você pode mudar a sua realidade

Desafios nos fazem mudar e mudanças nos fazem evoluir. Então vou te desafiar a fazer um exercício diário pelas próximas semanas: **olhe-se no espelho todas as manhãs e ressalte todas as suas qualidades.** Diga que você é a mulher mais linda do mundo. Que você nasceu para brilhar e que seu dia será o mais incrível possível, porque você é uma mulher bem resolvida e que se ama. **Deixe bilhetes pela casa para te lembrar que você é linda e que agora você se ama, coloque alarme no seu celular 3 vezes ao dia com esta frase: "PASSANDO PARA DIZER QUE VOCÊ É LINDA".**

Você não é definida pelo número que você veste, pela textura do seu cabelo, pelo tamanho do seu nariz. **Você é definida pelos seus valores e pelas atitudes que você toma.** A beleza existe em cada passo que damos - você só precisa perceber isso.

Seja uma mulher de bem que você colherá o bem. E acredite: **a mulher mais bonita do mundo é aquela que se ama do jeitinho que é.**

Presenteie-se com uma ida ao salão, com massagens ou com uma tarde de risadas com as amigas. Envie este e-book para todas as mulheres que você ama e vamos criar uma rede contra a ditadura da beleza e a favor da beleza real. Nada será mais forte que um exército de mulheres fortes, determinadas, focadas e imperfeitamente lindas.

É o que diz aquele velho ditado: **sozinha vamos mais rápido, mas juntas vamos mais longe.**



Última dica (Super Importante!)

Se você chegou até aqui, é porque se conectou com a minha história, gostou das dicas e **está determinada a mudar o rumo da sua vida.**

Então te digo que já temos muito em comum! Podemos ser amigas e grandes aliadas. Então não me deixe de fora da sua história, me siga nas redes sociais e me envie uma mensagem contando mais sobre você.

Eu vou amar conhecer a sua história! O meu e-mail é:

silvana@silvanalages.com.br.

Mil beijos, sua linda! Ou melhor: sua **imperfeitamente linda.**

Nunca se esqueça: **O PODER ESTÁ EM VOCÊ, FAÇA ACONTECER!**

Não tenha vergonha de assumir que você mudou e que agora você sabe o seu valor.



www.silvanalages.com.br



+55 31 9 9136.7973



silvana@silvanalages.com.br



www.facebook.com/SilvanaLages.Coach



www.linkedin.com/in/silvanalages



www.youtube.com/Silvanabicalholages



@silvana_lages



@mulheresquedespertamjuntas



@imperfeitamentelinda



www.facebook.com/mulheresquedespertamjuntas



E como presente especial FINAL a Querida Fabíola Simões do Blog A Soma de todos os afetos <https://www.asomadetodosafetos.com/> nos presenteou com este texto de sua autoria.

"Erótica é a Alma"

Por Fabíola Simões

Adélia Prado certa vez escreveu: "Erótica é a alma". Além de poética, a frase é redentora, pois alivia o peso da sensualidade a qualquer custo, a busca desenfreada pela juventude perdida, a corrida pelos últimos lançamentos da indústria cosmética.

E nos autoriza a cuidar mais da alma, a viajar pro interior, a descobrir o que nos completa. Pois se os olhos são as janelas da alma, de que adianta levantar pálpebras se descortinam um olhar de súplica?

Erótica é a alma que se diverte, que se perdoa, que ri de si mesma e faz as pazes com sua história. Que usa a espontaneidade pra ser sensual, que se despe de preconceitos, intolerâncias, desafetos. Erótica é a alma que aceita a passagem do tempo com leveza e conserva o bom humor apesar dos vincos em torno dos olhos e o código de barras acima dos lábios; erótica é a alma que não esconde seus defeitos, que não se culpa pela passagem do tempo. Erótica é a alma que aceita suas dores, atravessa seu deserto e ama sem pudores.

Porque não adianta sex shop sem sex appeal; bisturi por fora sem plástica por dentro; lifting, botox, laser e preenchimento facial sem cuidado com aquilo que pensa, processa e fala; retoque de raiz sem reforma de pensamento; strip-tease sem ousadia ou espontaneidade.

Querendo ou não, iremos todos envelhecer_faz parte da vida. As pernas irão pesar, a coluna doer, o colesterol aumentar. A imagem no espelho irá se alterar gradativamente e perderemos estatura, lábios e cabelos. A boa notícia é que a alma pode permanecer com o humor dos dez, o viço dos vinte e o erotismo dos trinta anos_se você permitir.

O segredo não é reformar por fora. É, acima de tudo, renovar a mobília interior_ tirar o pó, dar brilho, trocar o estofado, abrir as janelas, arejar o ambiente. Porque o tempo, invariavelmente, irá corroer o exterior. E quando ocorrer, o alicerce precisa estar forte pra suportar.

Não tem problema cuidar do corpo. É primordial ter saúde e faz bem dar um agrado à auto estima. O perigo é ficar refém do espelho, obcecado pelo bisturi, viciado em reduzir, esticar, acrescentar, modelar_ até plástica íntima andam fazendo!

Aprenda: Bisturi algum vai dar conta do buraco de uma alma negligenciada anos a fio.



Vivemos a era das emergências. De repente tudo tem conserto, tudo se resolve num piscar de olhos, há varinha de condão e tarja preta pra sanar dores do corpo, alma e coração. Como canta Nando Reis, “O mundo está ao contrário e ninguém reparou...”

Desaprendemos a valorizar aquilo que é importante, o que é eterno, o que tem vocação de eternidade.

E de tanto lustrar a carapaça, vivemos a “Síndrome da Maça do Amor”: Brilhantes por fora e podres por dentro.

O tempo tornou-se escasso, acreditamos que “perdemos tempo” quando lemos um livro inteiro, quando passamos horas com nossos filhos, quando oramos ou viajamos com a família. E nos iludimos achando que poderemos “segurar o tempo” cuidando da flacidez, esticando a pele, preenchendo espaços.

Cuide do interior. Erotize a alma. Enriqueça seu tempo com uma nova receita culinária, boas conversas, um curso de canto ou dança. Leia, medite, cultive um jardim. Sinta o sol no rosto e por um instante não se preocupe com o envelhecimento cutâneo.

Alongue-se, experimente o prazer que seu corpo ainda pode lhe proporcionar. Não se ressinta das novas dores, da pouca agilidade, dos novos vincos. Descubra enfim que a alegria rejuvenesce mais que o botox.

E não se esqueça: em vez de se concentrar no lustre da maçã, trate de aproveitar o sabor que ela ainda é capaz de proporcionar...



Silvana Lages e Você, por um mundo
mais imperfeitamente lindo, com mais
beleza real e natural.

Viva a beleza de ser você.

Compartilhe esta ideia, liberte mais
mulheres, toda mulher tem o direito
de se sentir a mais linda do mundo.

Vamos juntas!

#imperfeitamentelinda

#silvanalages



@imperfeitamentelinda



@silvana_lages

