



DESAFIO <sup>15</sup> 4 FACES  
*da mulher plena*

# RESUMO AULA 01

**DESPERTANDO A SUA REAL IDENTIDADE  
O PODER DA CONSCIÊNCIA**

## Máscara da Perfeição

- ✔✔ O que vem à sua mente quando você escuta a frase “eu preciso ser perfeita para ser amada”? Você sente que precisa sempre dar conta de tudo e ser impecável?
- ✔✔ Como você reage quando comete um erro? É capaz de aceitar seus erros ou tenta ocultá-los e minimizá-los para manter uma imagem aprovável e assim fugir da dor da crítica?
- ✔✔ Nos colocamos em várias áreas da nossa vida como uma MULHER IRREPREENSÍVEL. Isso nos impede de reconhecer nossos erros e fraquezas.
- ✔✔ Consequentemente nos emburrece, pois não nos arrependemos e não mudamos. Ela nos torna MENTIROsas.
- ✔✔ O que eu e você (todos os seres humanos) precisamos para termos saúde emocional e física: 1) Nos sentirmos pertencentes; 2) Sermos aceitos por um grupo de pessoas; 3) Sermos importantes para um grupo de pessoas; 4) Sermos amadas por alguém; 5) Recebermos limites ao longo da nossa vida.
- ✔✔ A necessidade de ser perfeita nasceu das experiências em que não nos sentimos amadas, protegidas (limites), importantes e pertencentes.

- ✔✔ E para que servem as máscaras? 1) Porque não gostamos do que vemos em nós; 2) Não queremos ser rejeitadas; 3) Não queremos ser criticadas, humilhadas e acusadas; 4) Temos medo de ser abandonadas.
- ✔✔ Máscara é um disfarce que usamos para esconder nossas fraquezas. Porém, elas nos convencem de uma mentira e nos afasta da nossa real identidade.
- ✔✔ Mentira: É TUDO QUE NÃO É A VERDADE “NUA E CRUA”.
- ✔✔ **Para se livrar da Máscara da Perfeição: é preciso CONSCIÊNCIA DA VERDADE SOBRE VOCÊ.**
- ✔✔ Consciência é o estado de clareza sobre quem realmente somos, com nossas falhas e virtudes.
- ✔✔ As suas mudanças só acontecem na medida que você toma consciência.
- ✔✔ Quando você retirar a Máscara da Perfeição e, com consciência, reconhecer a sua vulnerabilidade e a sua identidade... Você acessará a promessa!