

POR RITA MONTE, FUNDADORA DA ESCOLA DE MULHERES CRIADORAS

# guia PRUMO

*Você. Em um novo centro.*



*O percurso vivido por quase 1000 mulheres em transição materna,  
agora em suas mãos.*

# guia PRUMO

*Você. Em um novo centro.*

*para mapear quem você está se tornando com a  
maternidade - e pra onde quer ir de agora em diante*

- 3** | Bem-vinda ao guia PRUMO!
- 6** | Mapeando onde estou: qual a minha questão?
- 10** | O que minha vida diz de mim?  
Necessidades, Talentos, Potenciais
- 14** | Puerpério e Renovação: entrega, que volta diferente
- 17** | Como meu filho/a me alinha com minha verdade
- 20** | Revelando a Direção: quem sou agora e que futuro estou gestando
- 23** | Da Intenção à Realização: trazendo o futuro para o presente
- 26** | Organizando a Vida: Tempo, Energia, Dinheiro, Apoios
- 30** | Sobre a Rita Monte





CAP 1

# BEM-VINDA AO GUIA PRUMO!



## CAP 1

# BEM-VINDA AO GUIAPRUMO!

*Eu soube que o puerpério acabara quando me vi no espelho e consegui me ver nos meus olhos. "Só tem eu aqui dentro agora", entendi. Olhei para mim: terra devastada. Todo o brilho de vida que me constituía foi doado para estruturar meu filho. Cumpri esta missão. Agora, posso resguardar este brilho para mim. Regenerar. É assim que o nutrirei daqui pra frente: eu brilhando, ele brilhando. Só tem eu aqui dentro agora. Mas: quem? Olhava para minhas fotos em busca de mim; não me reconhecia. Sou outra? Pedi ajuda: uma amiga, fotógrafa talentosa, me deu as mãos, me revelou por seus olhos. E me deu de presente novo espelho. Sou outra. Sou esta. Por agora.*

Escrever tem sido meu jeito de me encontrar no que tenho apelidado de *Maternidade-Revolução*. Quando postei este texto, que escrevi em meados de 2016, recebi muitos relatos em resposta, alguns se perguntando: **mas será que este "perder-se de si" um dia há de passar? Será que um dia vou voltar a ser quem eu me sabia ser?** Foi precisamente para trazer caminhos a esta questão tão essencial que criei o **guia PRUMO**.

O fato é que inúmeras mulheres vivem mudanças significativas depois que se tornam mães. **A parte visível** dessas mudanças acontece principalmente na rotina, no trabalho, no casamento e no círculo de amizades.

Até a nova rotina assentar, ufa, quanto tempo de caos vivemos! Algumas mulheres pedem demissão para acompanhar de perto o crescimento dos filhos/as, porque não vêem alternativas para conciliar a vida produtiva com a maternidade; outras, são demitidas logo depois que voltam da licença, por razões que ainda estamos lutando para mudar na lógica patriarcal do mundo econômico; algumas mulheres se separam do cara que era “pra ser” o companheiro com quem dividiriam a criação do rebento... Só que a realidade acaba não sendo bem assim, e ser mãe solo vira a melhor opção; outras, percebem seu círculo de amizades encolher, ou mesmo sumir, com a nova rotina; e, por fim, algumas mulheres escolhem dedicar-se à maternidade por um certo tempo (período que geralmente passa pelos 2 primeiros anos), mas ainda assim não relaxam nessa escolha: alguma coisa segue pegando, e não estar exercendo um papel de quem “produz” economicamente é uma questão que fica de fundo, pesando.



A ansiedade pode crescer, e a necessidade por "resolver" essas situações aumenta. Mas, não tão rápido assim! Ainda há uma silenciosa revolução em curso, que pode pedir mais tempo do que o desejado para que, dela, brotem clarezas e decisões capazes de te fazer sentir que está no prumo de novo. **Esta é a parte invisível** dessas mudanças, e ela acontece num lugar cotidianamente não acessível, num caldo cozido em fogo brando de uma nova identidade em formação, e que simplesmente afeta todo o resto. **Quem você está vindo-a-ser, e o que essa nova mulher quer daqui pra frente** — na sua rotina, na relação consigo mesma, com o pai do seu filho, com uma rede de apoio, na relação com suas aspirações e verdades, na relação com tempo, trabalho e dinheiro. **É disso que estamos falando no PRUMO e neste guia.**

Quando aquele ditado lembra que uma criança é para ser criada por uma comunidade, porque criar sozinha beira a insanidade, também podemos dizer: não deveríamos viver tamanha revolução em nosso senso de identidade e estilo de vida e achar que precisamos dar conta disso tudo sozinhas. **Esse tipo de mudança foi feita para vivermos de mãos dadas: escolhendo os apoios que vão nos encorajar** a tomar as decisões mais certas para quem somos agora, e a espelhar quem estamos nos tornando — e o que queremos ofertar ao mundo como trabalho que valorize nossas escolhas como mães.

Pelo que vi em mais de 14 anos de prática como mentora de mulheres e terapeuta, e por minha própria experiência em abraçar a revolução que meu filho trouxe para minha vida, a mudança que a maternidade traz trata essencialmente disso: **o alinhamento que um filho é capaz de fazer em nossa vida, nos impulsionando na direção da coerência e da integridade.** Um alinhamento que começa por um abalo sísmico de nosso território (nosso senso de identidade e estilo de vida) e que tem o potencial de gerar uma reorganização da vida em torno do que, agora, consideramos fundamental e verdadeiro viver. Para nós mesmas e para nossos filhos/as. **Reconhecendo a maternidade como um ciclo de amadurecimento do nosso passo no mundo. Corajosamente.**

Para te ajudar a organizar nessa enorme revolução que um filho traz e, assim, realmente aproveitar os ricos frutos que ela nos oferece, elaborei este e-book. **Ele dá um panorama geral do que vivemos no PRUMO, um programa completo de 13 Semanas inteiro digital.** O PRUMO nasceu do CGM - Coaching em Grupo para Mães, que ofereci por 5 anos e que transformou a vida de quase 1.000 mulheres. **Tudo o que aprendi, aprimorei no programa PRUMO, para chegar em mais mulheres em todo o mundo.**

Aqui você encontra alguns exercícios que usamos no **PRUMO** para te inspirar a encontrar nova força, significado e direção para seus passos no mundo, começando agora. Espero que te faça sentido, e que aproveite!  
De mãos dadas, Rita Monte.





CAP 2

# MAPEANDO ONDE ESTOU:

QUAL A MINHA  
QUESTÃO?



## CAP 2

# MAPEANDO ONDE ESTOU:

## QUAL A MINHA QUESTÃO?

A maternidade traz tanta informação nova que é fácil se sentir no caos. Muitas mulheres chegam no **PRUMO** queixando-se de que a vida está uma bagunça: a casa "de fora", com brinquedos e roupas espalhadas, louça empilhada, sono entrecortado, tudo fora do lugar; e a casa "de dentro", lotada de novos sentimentos, pensamentos, vontades, todas igualmente se empilhando e não encontrando tempo ou espaço para assentarem e se realizarem.

Mas o que, desse todo caótico, você quer e precisa trabalhar em uma jornada de coaching?

Ter esta resposta é como buscar uma agulha no palheiro. E é exatamente este o primeiro movimento do **PRUMO**: encontrar "a sua" questão, aquilo que, se precisamente trabalhado, vai gerar mudança positiva em todas as áreas da sua vida.

Saber o que quer não é pré-requisito para entrar em um processo de coaching, bem o contrário: é através de nossa jornada no **PRUMO** que você vai encontrar com o que quer de verdade. E, daí, fazer as mudanças necessárias, para você e na relação com seu filho/a.

E a via para encontrar o que você quer de verdade passa, em primeiro lugar, por você localizar o maior incômodo do agora: conseguir nomear, de maneira acurada, aquilo que pede para ser mudado em sua vida neste momento. Chegar ao coração da sua questão já é, em si, transformador.



Por isso, nosso primeiro movimento no **PRUMO** é encontrar a sua questão. Com base nela você desenhará suas metas para o processo, ou melhor, os objetivos alcançáveis por você ao longo do **PRUMO**, de maneira que ao final de nossa jornada  **você reconheça que se moveu de onde você está agora para onde você mais verdadeiramente quer chegar.**

Escolhi compartilhar com você um dos exercícios que criei e que gosto bastante de usar nesta etapa do **PRUMO**. Vamos lá!

### **VISUALIZAÇÃO: O FILME DO AGORA**

O princípio deste exercício é você poder se ver com um mínimo de distanciamento; uma distância que permitirá ver-se menos identificada com o caos e com mais nitidez sobre o que, essencialmente, está incomodando. Reserve um tempo em que você estará sozinha e tranquila para fazer este exercício. Talvez você queira pedir ajuda para uma amiga ler o roteiro da visualização, mas é possível fazer sozinha.

1. Sente-se em uma posição confortável, de maneira que você não precise se mexer por algum tempo.
2. Respire para tranquilizar-se, mas mantenha-se atenta. Atenta a si mesma, à sua própria presença; como se estivesse marcando um encontro consigo mesma e, então, chegara a hora do encontro. Busque sentir que você nota sua própria presença em você mesma.
3. E, então, de olhos fechados, ative sua imaginação e veja-se em uma sala de cinema. Sente-se na sua poltrona. À sua frente, uma tela em branco. Respire e prepare-se para assistir ao filme.
4. O filme começa, e ele é o filme da sua vida de agora. Ele retrata um dia da sua rotina. Você pode ver, então, uma atriz que é você.
5. Então, na tela, essa mulher-você acorda. Como ela acorda? O que ou quem a acorda? Seu sono é suficiente? Qual o nível de vitalidade/energia presente no corpo dela? Qual seu humor ao acordar? No que ela pensa ao acordar? Quem está ao redor dela?
6. Já desperta, o que esta mulher faz pela manhã? Quais as atividades em que ela se envolve, em que ela é solicitada? Sua vontade em fazer o que está fazendo: é coerente com o que ela está fazendo, ou ela está realizando essas atividades desejando estar longe daí? Qual seu estado de espírito geral pela manhã?
7. Chega a hora do almoço: como essa mulher se alimenta? Como ela alimenta seu filho? Quem faz o almoço? Quem almoça junto com ela? Em quanto tempo ela come? Como ela faz a digestão? O que acontece na sequência do almoço?



8. O filme entra na tarde, e esta atriz segue o dia. O que está acontecendo? Com quem estão seus filhxs? Em que atividades ela se engaja? Em que ela é solicitada? Como está a postura de seu corpo? O que ela veste?

9. Está chegando a noite: o que esta atriz está fazendo agora? Como está a qualidade de seu movimento: ela está correndo ou está tranquila? Está atarefada ou sente que boa parte do trabalho do dia está chegando ao fim? Qual o estado de sua respiração agora: curta, ampla? Acelerada, tranquila?

10. Chega a noite. Os filhxs já estão dormindo. A atriz do filme da sua vida aparece em primeiro plano e, então, o filme pára com foco no rosto dela. Você consegue ver toda a expressão dessa mulher, e consegue mais: consegue ler o que ela pensa, e sentir o que ela está sentindo. Qual é a expressão no rosto e no corpo dessa atriz? O que ela está sentindo? Que pensamentos passam pela cabeça dela?

11. Ao terminar o dia, esta atriz faz um balanço do que viveu: ela chega a uma conclusão sobre o que a nutre e o que já não dá mais; o que precisa continuar acontecendo e o que não dá mais para acontecer. E você consegue ver tudo isso. E consegue, em síntese, entender: o que, afinal, precisa mudar?

Pegue seu caderno e registre todas as impressões que recebeu ao fazer o exercício: o que viu, o que sentiu, as sensações corporais, as intuições, os insights. Registre com o máximo de detalhes.

Ao terminar esse registro, leia algumas vezes e, então, formule sua questão, buscando resposta para a pergunta: *O que eu vi que está insustentável? Se isso mudasse em minha vida, o que aconteceria?* Se precisar, rascunhe algumas vezes até chegar na redação que mais se aproxima daquilo que você percebeu que está pedindo para mudar. A questão atrairá sua atenção para o lugar certo em seu dia-a-dia. Alguns exemplos de redação de questões trazidas ao **PRUMO**:

*// Quero ser pelos próximos 15 anos o que eu fui por 15 anos?*

*// Como me dedicar à maternidade podendo fazer essa escolha de uma forma tranquila?*

*// O que precisa mudar na minha rotina para que eu reduza minha ansiedade?*

*// Do que não abro mão na maternidade e no trabalho? Que mudanças devo fazer em cada um para conciliá-los? Como isso afetará minha entrada de dinheiro?*

*// Como conciliar a matemática do tempo lá fora (prazos) com o tempo poético da maternidade?*

*// Como abrir tempo para mim na minha rotina como mãe? De que apoios preciso para transformar minha rotina?*





CAP 3

# O QUE MINHA VIDA DIZ DE MIM?

NECESSIDADES,  
TALENTOS, POTENCIAIS



## CAP 3

# O QUE MINHA VIDA DIZ DE MIM?

## NECESSIDADES, TALENTOS, POTENCIAIS

**E se eu pudesse ser e realizar toda a potência que mora em mim, assim como quero que meu filho realize a sua?**

Cada vez que nasce um filho/a, temos a oportunidade de nascer também — começar de novo, nos renovar de maneira radical.

Uma amiga mãe um dia me falou: depois de ser mãe, não dá pra voltar a ser quem eu era. Só dá para seguir adiante e ser quem eu posso me tornar.

Então, quem sou eu agora, e que futuro acalento para mim, para minha família? - você pode se perguntar. Para saber para onde você vai, é preciso saber de onde você veio. O futuro é semeado no presente e, a menos que tomemos consciência sobre o que temos escolhido como presente — e sobre o que nossos filhos, com todo amor, nos convidam para aprimorar em nós — repetiremos nossas histórias sem nos tornarmos senhoras delas.

É no que temos construído como “nossa vida” que moram as pistas do que podemos vir-a-ser. A mudança que você deseja e cuja busca você começou a tatear na redação da sua questão será possível tendo nas suas mãos seus *recursos internos*. E é sobre eles nossa investigação nesta etapa do **PRUMO**.

*// Como identificar e respeitar minhas necessidades/valores?*

*// Como reconhecer e me apropriar de meus talentos e chamados?*

*// Como confiar e abrir espaço para o que está vindo-a-ser em mim - os meus potenciais?*

Neste capítulo, compartilho com você um exercício de investigação desses três aspectos, através de uma auto-reflexão.

Nesta etapa no programa **PRUMO** vamos além, e vamos buscar o espelho dos olhos dos outros para nos vermos melhor. Consultamos o que chamo de Comunidade Afetiva, que são pessoas:

- De momentos diversos da sua história;
- De relações diversas com você — trabalho, educação, família...
- Com diferentes níveis de intimidade com você
- Com quem você se sinta confortável para receber esse olhar; que seja alguém que seja respeitoso, ou cuidadoso.

É bem lindo o que acontece neste exercício, que tem várias etapas. Espero que possa experimentá-lo no programa!

Mas, por aqui, você já terá muito o que refletir e colher de sua auto-observação para perceber que você está, sim, se transformando.

Boas investigações!

**Em sua auto-observação, liste:**

**a) Necessidades/Valores que me dirigem:**

- O que é ser mãe, para mim? Que mãe escolho ser?
- Quando escolho esta maternidade, o que estou escolhendo também quanto ao meu estilo de vida e ao meu trabalho?
- Estou em paz com estas escolhas, ou algo precisa de ajuste?
- O que a rotina de ser mãe clareou sobre aquilo de que não abro mão em minhas relações?
- O que é fundamental para que eu possa me sentir saudável?
- O que é importante para mim: na maternidade; no trabalho; na parceria de criação do meu filho/a; numa relação amorosa; nas amizades; na relação comigo mesma?

**b) Talentos: "o que sei fazer, sei fazer!"**

O que é aquilo que faço bem e os outros reconhecem, ou sempre me pedem para fazer?



**c) Paixões:**

- O que é aquilo que faço e não vejo o tempo passar?
- O que me inspira?
- O que me faz sentir viva?

**d) Que tipo de pessoas atraio?**

Liste as qualidades dessas pessoas, caracterizando-as.

Após, pergunte-se: o que é "meu" em cada uma dessas pessoas? Que qualidades delas gostaria que fossem minhas também?

**e) Quem são meus mestres?**

Com quem escolho aprender?

Qual é a maneira de aprender que funciona pra mim, a que dou valor? O que busco aprender com eles/as?

De posse das respostas, organize-as em um texto descritivo, da seguinte forma:

**"Se eu fosse uma casa, o que dessas respostas seria: a fundação, os pilares, paredes, vigas, canos, portas, janelas, telhado, calha, quintal?"**



CAP 4

# PUERPÉRIO E RENOVAÇÃO: ENTREGA, QUE VOLTA DIFERENTE



## CAP 4

# PUERPÉRIO E RENOVAÇÃO: ENTREGA, QUE VOLTA DIFERENTE

Para mim, puerpério é metamorfose.

Para quem nunca ouviu a palavra Puerpério: ela é recente mesmo. Mas o fenômeno que ela retrata é antigo. Tão antigo quanto a humanidade. Assim que nasce um filho/a, chega ao fim um modo de viver da mulher, que agora é mãe. Nasce um bebê, morre uma vida anterior a este nascimento. E nasce uma nova, compartilhada.

A fase de ajuste entre a vida anterior e a nova que irrompeu com o nascimento do filho é vivida por todo o sistema familiar; mas a mulher vive essa transição também dentro de si, no que antes era apenas “seu” território: no seu corpo, em sua mente, em suas emoções, em sua identidade. Eis o puerpério: nosso ser fica ocupado, tomado por outro que parece ser nosso filho.

Perdemo-nos de nós mesmas.

Ficamos tomadas.

E tão cheias, que muitas vezes é demais. E faltam as palavras, porque faltam os contornos: falar do que estamos vivendo parece impossível. Onde é o começo?

Apesar de parecer assustador, este é um processo que acontece na natureza.

Vamos tomar a borboleta, que já é um exemplo conhecido de transformação — e que, apesar de clichê, ainda me deixa fascinada.

Nem em sonho um ser que só conhecia o rastejar-se no chão conceberia o céu como sua avenida. E, no entanto, aí está: entra ano, sai ano, lagartas tornam-se em borboletas.

Pouco se diz, no entanto, do que existe entre a lagarta e a borboleta. Não é num piscar de olhos que isso acontece: existe uma longa e silenciosa gestação aí. Mas uma gestação de si mesma, feita em um ato de vontade da lagarta em se entregar para um desconhecido, um inominável.

Você sabe o que acontece com a lagarta?

Toda a forma da lagarta derrete.

Deve doer.

Se lagartas tivessem medo (quem sabe se elas não têm?), será que elas diriam: não quero me perder! Me tirem daqui, alguém me dê a direção?

Mesmo com medo, ela se entrega; mesmo sem saber o quê, ela pressente que tem algo grandioso à sua espera. E ela pára. E o processo de renovação acontece - por si mesmo, em seu tempo. Não se apressa uma lagarta para tirar "asas da cartola". As asas vêm, porque têm de vir. Isso se chama "dever", e tem uma força tremenda: a força do que tem de ser, do que *vai* ser.

E, daí, toda aquela matéria derretida que antes compunha a forma lagarta vai ser a mesma que vai compor, agora, outro corpo, outro propósito, outros alcances, novos potenciais, mas feitos de um mesmo ser: a borboleta.

Puerpério é o que acontece dentro do casulo.

A gente se entrega para o desconhecido.

Derrete nossa forma.

Perde nossa identidade.

Pára.

Os contornos se vão. A "com-fusão" se instala.

Sobra matéria-prima de sentimentos, sensações, intuições desformes.

E, nessa suspensão de quem sabíamos ser, ficamos elaborando um vir-a-ser: uma nova pessoa, uma nova identidade, em metamorfose dentro da gente.

Feita da forja do que é essencial, mais importante e verdadeiro para você. E que vai dar as caras a seu tempo. Quando estiver madura.

Puerpério é um movimento grandioso de renovação que pede respeito para que possamos tirar bons frutos dele. Ele vai passar. O que você tem feito por você para que, quando ele passe, você ganhe asas?





CAP 5

**COMO MEU  
FILHO ME  
ALINHA COM  
MINHA  
VERDADE**



## CAP 5

# COMO MEU FILHO/A ME ALINHA COM MINHA VERDADE

A foto que abre este capítulo é a de meu filho segurando uma foto minha quando criança. Eu lhe perguntei: "Quem é na foto, Ivo?", e ele disse: "Sou eu". Nesses 15 anos como mentora e terapeuta, acompanhando pessoas tomarem responsabilidade por suas mudanças de rumo, posso afirmar uma coisa: nós, mães, temos uma vantagem enorme nesse caos de mudança. A gente tem o espelho mais cristalino e amoroso para nos mostrar nossa essência, e o quanto estamos em harmonia ou desarmonia com ela. E tudo isso ali, ao nosso lado, todo o dia: temos o olhar dos nossos filhos/as.

Às vezes, acho que só de olhar para meu filho, e me deixar ver por ele, já recebo respostas. A confusão passa. O coração acalma. Ele revela o que precisa mudar em mim e o que não mudou, mas segue mais forte agora sendo mãe.

Especialmente nos dias de exaustão. Ou em que estou irritada, ou preocupada. Quando me permito me dar conta de que ele é recém-chegado no planeta, uma pessoa feita de sonhos, de inocência e com aquele olhar de pura aceitação e confiança, não preciso de nada mais para me reorganizar; tudo o que eu preciso fazer é me deixar ver por ele. Respirar nesse encontro. Apenas estar com ele, sem exigir nada. Apenas deixar nossos olhos se encontrarem. E, aí: suportar esse encontro, que traz doses gigantescas de pureza. Simplicidade. Amor. Não fugir desse olhar, em vez disso: mergulhar nessa experiência.

Olhar nos olhos dos nossos filhos e — fundamental — receber esse olhar de volta, ser vista afinal: isto é um atalho direto para perceber o que realmente importa.



E por quê estamos falando de "verdade", do que "realmente importa"? O que isso tem a ver com coaching?

Tudo. Isto é a fundação de toda a mudança que você almeja: alinhar-se com suas verdades em suas ações, em suas escolhas. Ver sentido em sua vida, em seu casamento, em seu trabalho. Viver o que realmente importa todos os dias. De modo que essas suas verdades tornem-se critério de decisão para as menores e para as maiores escolhas — desde onde você vai almoçar num dia até que maternidade escolhe exercer, como curar suas relações e que caminho profissional seguir.

Então, quando esse encontro com seu filho acontecer — porque ele acontece é nessas "horinhas de descuido" — "escave" os insights que você tiver, antes de eles se perderem no batidão do dia-a-dia. Vou te ajudar com essa colheita, sugerindo algumas perguntas para você responder:

*// Que mulher eu seria se eu aceitasse a mim mesma por inteiro, assim como meu filho o faz quando me olha assim?*

*// Guardo algum sonho sublime de como posso ser e estar no mundo? Qual?*

*// O quê, desse sonho, reconheço que já estou vivendo?*

*// O que é essencial, inegociável, existir (em mim, na maternidade, no trabalho etc) para que eu possa dizer: "esta é a vida que quero viver"?*

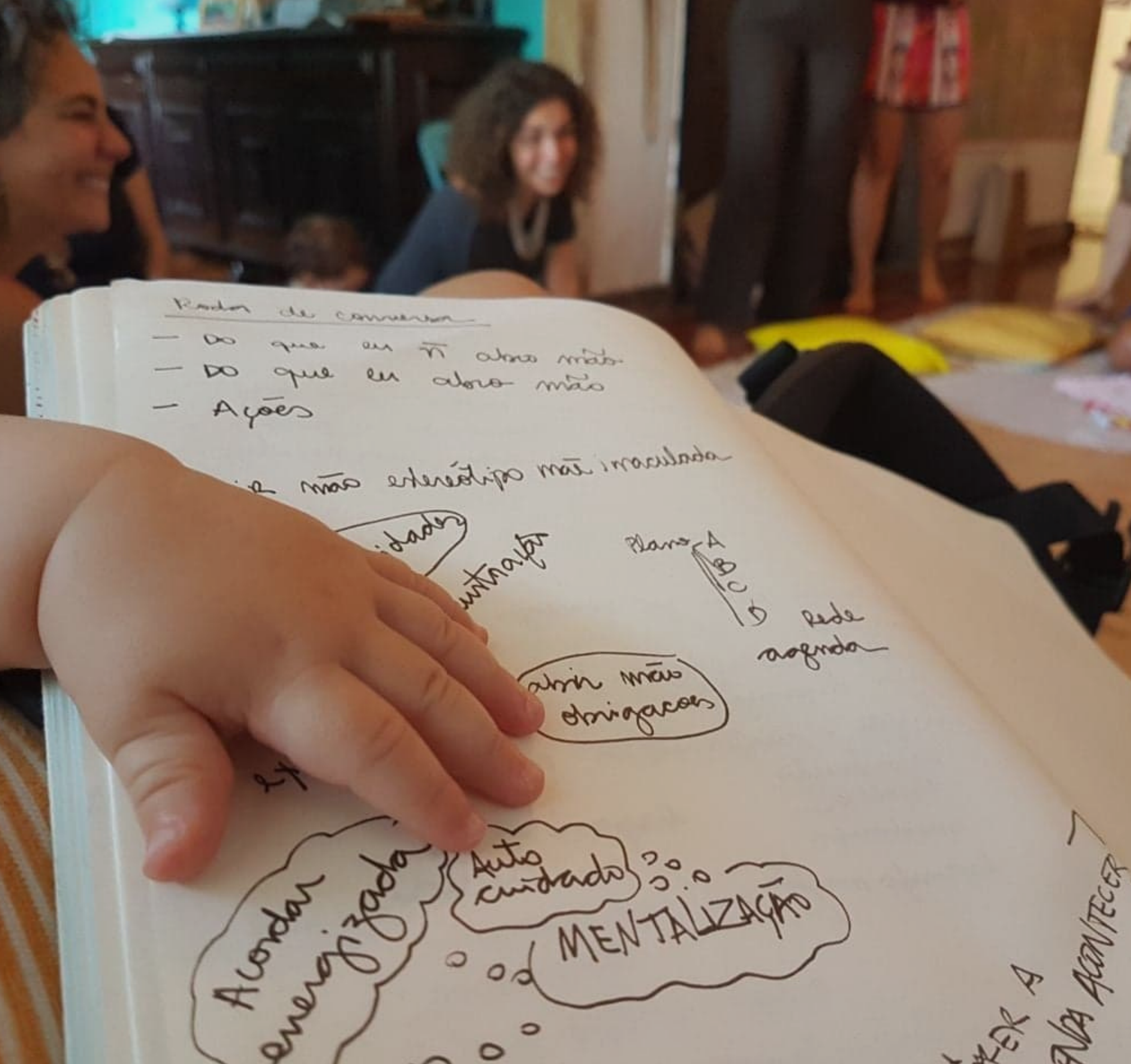
*// De 0 a 10, o quanto minha vida atual se aproxima da vida que quero viver?*

*// O quê meu filhx confia que posso ser e fazer diferente, com mais integridade? E eu, o que sei que posso ser e fazer diferente? Do que preciso para fazer essas mudanças?*

Reserve um tempo de qualidade para fazer esta reflexão. Quando a fizer, busque se conectar novamente com aquele momento de "estado de graça" que teve com seu filho. Se ajudar, coloque uma música que te inspira, que te emociona. E responda cada uma das perguntas com o máximo de honestidade. Deixe a crítica interna de lado por uns instantes. Seja generosa consigo, assim como seu filho é com você. Seja leal à imagem que seu filho faz de você: a mulher que ele aceita e ama por inteiro.

Guarde essas respostas em algum lugar visível para você, e visite-as de quando em quando, para mantê-las vivas e atuantes. Elas são pistas preciosas de quem você está vindo-a-ser com a maternidade. E de como você pode agir em conformidade com isso, fazendo novas escolhas, orientadas por esses valores.





## CAP 6

# REVELANDO A DIREÇÃO:

QUEM SOU AGORA E QUE FUTURO ESTOU GESTANDO



## CAP 6

# REVELANDO A DIREÇÃO:

## QUEM SOU AGORA E QUE FUTURO ESTOU GESTANDO

**“O futuro está dentro de nós, para se transformar em nós, muito antes de acontecer” (R.M. Rilke).**

Seja ao que for que você aspire, uma coisa é certa: é neste exato momento que seu futuro está sendo gestado em você. Nas circunstâncias que você está vivendo no presente. Organicamente. Mas, para nascer, este futuro pede sua cooperação: 1. Estar atenta àquilo que está formando seu senso de identidade (aquilo com o que você se identifica hoje) e sua visão sobre o que é capaz de fazer, e perceber o que, disso, já não é mais assim; 2. Escolher dar crédito para um novo senso sobre quem você é e o que merece viver, e se aventurar a ser e fazer diferente, na prática.

Para aprofundar meu ponto, quero te contar uma história. Uma das histórias que me formam: a de como revelei meu caminho profissional. Era 2003, eu tinha 23 anos. Com duas graduações concluídas, escolhi não seguir tradicionalmente nem Direito, nem Jornalismo. E, então, entendi que precisava estar atenta ao que, pra mim, era um trabalho significativo naquele momento — mesmo que eu só conseguisse enxergar meu futuro como uma página em branco. Entendi que encontrar as pistas do que faria profissionalmente dependia da minha capacidade de ler esses sinais. **Compreendi que esses sinais estavam no encontro entre o que fazia meu coração cantar e o que o mundo pedia de mim. E, finalmente, compreendi que ou eu levava isso a sério e escolhia meus próximos passos a partir desses sinais, ou estaria fadada a ter uma relação frustrante com trabalho, com minha potência, com minha coerência.**



Era na prática que eu conheceria o que seria um trabalho em que eu poderia trazer minha melhor contribuição para o mundo. Então, continuei a trabalhar em algo que não me fazia tanto sentido — mas, agora, com a motivação certa, a de me investigar. **Minha busca era clara:** eu precisava experimentar aquele ditado “a pessoa é para o que nasce”. Eu ainda não havia chegado lá. Mas, foi nesse tempo de experimentação que formei clareza sobre o que, pra mim, era inegociável existir em uma relação de trabalho.

Com essa clareza, consegui me projetar no futuro e me ver em uma imagem, com riqueza de detalhes. Quando tive essa visão de futuro, entendi que **era eu quem precisava escolher** o trabalho que me possibilitaria viver para o que nasci, coisa que, apesar de não ter ainda experimentado na prática, **eu já conseguia conceber como imagem viva, que me guiava.** Pedi demissão da revista onde trabalhava, confiando no devir. Me pus a receber. E, uma semana depois, já estava em dois processos seletivos: literalmente, pude escolher em qual deles investiria minha fichas. Já no primeiro dia de trabalho, senti pela primeira vez que havia encontrado meu rastro de caminho, era como se meu destino viesse em minha direção, e eu finalmente pudesse ocupar meu lugar de potência no mundo.

Então, quando você me perguntar "para onde ir?", eu te responderei: **as pistas estão parte no que você está vivendo neste exato momento e parte no que você consegue projetar como imagem de futuro a partir do que observa do presente.** Com o que você já investigou comigo até aqui, o que você pode dizer sobre:

*// Quais são suas buscas? O que está te impulsionando a mudar?*

*// O quanto você se considera comprometida com esta busca? O quanto esta busca está no seu olhar, o quanto você lembra dela no dia-a-dia? O que tem feito por ela?*

*// O que é inegociável para você, quanto ao tema da sua Questão? (cap. 2)*

*// O que faz seu coração cantar? E o que o mundo tem pedido de você? Onde esses dois chamados se encontram? (caps. 3 e 5)*

**Com base nisso, projete-se num horizonte futuro, usando sua imaginação:**

Você está a 2 anos de hoje, sendo entrevistada para uma reportagem de perfil. Nesse ano (daqui a 2), esta reportagem vai descrever quem você é, o que você está fazendo e como chegou aí. É uma reportagem detalhada e divertida. O texto será no passado, com você contando o passo a passo para chegar onde está — 2 anos do agora. Não economize! O mais importante desse exercício é que você realmente consiga **se ver** nessa história. Se você achar graça demais, ou achar “uma viagem”, é porque não mobilizou sua vontade. Ele deve ser um cenário que seja resposta direta para as buscas que te movem agora. **Confie no seu poder de criação da vida que te faz sentido viver.** Com o texto pronto, leia para si mesma algumas vezes. E veja se ele forma uma imagem inspiradora e alcançável, como um farol para te guiar.





- que  
- mesmo as ainda n  
- nacional / internacional

PROJETO  
❤️

2ª pensas que me inspiram e admiro  
CARADA e que já tenho acesso / conheço

★ depois de fato ⇒ com outra cor  
bato o olho no nome e digo o  
que o nome inspira / o que a intenção  
diz que pode ser feito com ela  
brainstorming  
conexões e

★ próximo passo:  
pensar em  
reconstruir

○ MAR 🎵

## CAP 7

# DA INTENÇÃO À REALIZAÇÃO:

TRAZENDO O FUTURO  
PARA O PRESENTE



## CAP 7

# DA INTENÇÃO À REALIZAÇÃO:

## TRAZENDO O FUTURO PARA O PRESENTE

**Mudar pode cansar.** Talvez você olhe para o horizonte futuro que desenhou no capítulo anterior e pense: “isso é tão grande que não sei por onde começar; não vai acontecer”. Uma boa notícia: sentir isso faz parte do processo de mudança. E, como toda fase, ela prepara para a próxima.

A próxima fase é deixar que esse horizonte faça alguma coisa com você. Deixar que ele entre em você, e você realmente o considere como uma realidade, não apenas como uma possibilidade futura, ou uma bobagem ingênua. O seu presente só vai começar a mudar para onde você aspira quando você dirigir sua energia para semeá-lo com o seu “futuro” desejado.

E como semear o presente com o “futuro”? Tomemos o exemplo de um designer de móveis. Antes de uma cadeira existir concretamente, ela já existe num plano sutil: a cadeira inteira existe na mente de seu criador. Seu tamanho, material, textura, cor, encaixes, as pessoas que interagem com ela, o peso que ela suporta, onde ela pode ser colocada para ter sua beleza e usabilidade aproveitadas — tudo isso é uma imagem de uma realidade em potência vívida, real, presente, embora ainda não concreta. Ela não é “futura”: ela é tão presente quanto qualquer outra cadeira; apenas ainda não materializou.

Como designer da sua vida, permita-se enxergar seu horizonte como se enxerga o projeto da cadeira em 3D: **uma realidade presente**, rica em detalhes, viva. **Tão viva que, em algum momento, você não mais sente que seu horizonte está dentro de você, mas o contrário: você está dentro dele, e consegue ver aspectos dele no seu dia-a-dia.**

Como a maior interessada em que seu vir-a-ser nasça, você é a primeira pessoa que deve sustentar essa realidade em potência enquanto vive seu dia-a-dia, nutrindo essa realidade sutil para que siga viva e magnética, como um ímã poderoso, capaz de atrair pessoas e oportunidades para concretizá-la — exatamente como faz qualquer semente na natureza.



Se seu horizonte não te inspira, ele não te dá motivos para mudar. Se sua busca não te engaja, a mudança acaba ficando sem valor para você, e isso remove sentido e energia para mover as coisas de lugar. **A mudança efetiva começa com uma intenção clara — o seu horizonte significativo, a sua cadeira ;-)** E quando a intenção clara vem do âmago do nosso ser, como a que escavamos no processo do **PRUMO**, ela nos inspira, recarrega nossas baterias só de pensar em ir pra lá. **Aí, mudar não cansa, pelo contrário: nos dá um senso de estamos dirigindo o filme de nossas vidas. E executar um planejamento que nos engaja é sucesso garantido.**

Para cooperar com seu grande objetivo, que é o seu horizonte inspirador, é hora de colocar a vontade em ação. Para isso, o primeiro movimento é escolher seus objetivos de curto e médio prazos. Passamos, agora, a organizar um Plano de Ações no qual suas metas servirão ao propósito que seu Horizonte carrega. É através de cada meta, por menor que ela seja, que você vai saborear a realização de todo o seu Horizonte. Assim, as metas não são passos temporários “para chegar lá”, mas, muito mais, pequenas doses de seu Horizonte dentro do que dá pra ser no momento. Te convido para ver seu planejamento desta forma, e celebrar cada meta cumprida. <3

#### //METAS CLARAS

Retome suas reflexões até aqui, em especial o texto que revelou seu horizonte inspirador e se pergunte: para trazer este horizonte mais presente em minha vida, **qual o menor passo, ou o passo mais próximo que posso e quero dar agora, com os recursos que já tenho? E, dando esse passo, quais são os passos que seguem?**

**Fundamental aqui é você se ver em ação em cada objetivo desejado.** Isso vai filtrar os objetivos que ficam apenas “na ideia” daqueles que realmente têm lastro na sua vontade. Quando você consegue conceber-se agindo, significa que o objetivo já está no caminho de ser cumprido. Quando você não consegue nem se imaginar fazendo o que se propôs, há enormes chances de você fracassar no uso de sua vontade, e seu planejamento ser uma perda de tempo, porque indica que você ainda não está pronta para dar esse passo.

Cada passo escolhido é um objetivo, e cada objetivo deve ser tratado como um projeto em si, com começo, meio e fim. **A existência ou não de boa vontade em relação a cada passo será seu critério para escolher os objetivos por onde você poderá começar a realizar seu horizonte: o que, disso tudo, mais me chama agora?** O que me envolve, me dá frio na barriga do bom só de pensar em fazer? Eis o lugar por onde você vai começar a realizar sua intenção, escolhendo um objetivo com o qual se comprometer. Além disso, para desenhar a melhor ordem em que elas serão realizadas, vale **localizar qual é o gargalo** do seu Plano de Ações — o que, de tudo o que você projetou, precisa ser cumprido agora, caso contrário dificultará todo o resto. Lembre-se: não queremos um planejamento burocrático, pesado, nada de “tem que”. Queremos apenas organizar tudo o que dá pra fazer dentro dos recursos de que você dispõe agora.

Os recursos que usaremos para dar o tamanho real de cada ação proposta são: a quantidade de tempo, energia, apoios, conhecimento e dinheiro de que você dispõe agora ou que você se compromete a mobilizar para realizar o que se propôs. Com base neste “poder dos limites” é que você vai listar suas metas-projetos, visualizar-se em ação e cumpri-los.







## CAP 8

# ORGANIZANDO A VIDA:

## TEMPO, ENERGIA, DINHEIRO, APOIOS

*// Que mudanças precisam ser feitas para eu conciliar o tempo do trabalho com o da maternidade?  
// Do que preciso para me sentir energizada para maternar e trabalhar?  
// Por que parece que só as mães devem se preocupar com maternidade e trabalho? O que, disso, cabe ao meu parceiro/a e como manter diálogo com ele/a? Como cultivar uma rede de apoio que me apoie a equilibrar meus papéis?*

Basicamente, estas são as perguntas que abrem caminho para organizar a nova rotina que nasceu com a maternidade. Elas tratam de **escolhas e acordos** sobre como você e seu parceiro/a vão gerenciar os recursos disponíveis para plantar tudo o que você projetou. O **primeiro** acordo é com o pai das crianças, especialmente se você mora com ele. **Agenda compartilhada** é "o" gargalo que separa você da sua visão de futuro. É fundamental saber conversar para que as responsabilidades e o tempo da prática dos cuidados com a casa e com os filhos seja dividida e garantida entre vocês. Mesmo se for ele o provedor financeiro - e você, a provedora de como a vida se mantém.

Algo que ajuda demais é você saber que você e seu parceiro estão investindo na família: ele com moeda; você, com seu tempo de vida. Ambos os investimentos têm o mesmo valor (quicá, o seu é até maior...). Pratos equilibrados na balança dos cuidados é algo a se construir e reconstruir, sempre.

Além desta conversa, que se refaz sempre que necessário, aqui te chamo para ter especial atenção a 4 outros pontos que podem ser gargalos:

- **Localizar seus Apoios**, sabendo pedir ajuda para você equilibrar seu diversos papéis;
- **Cuidar da sua Energia**, sabendo se alimentar daquilo que te nutre e colocar limites em relações que precisam mudar;
- **Tempo**, sabendo fazê-lo render na rotina picotada;
- **Dinheiro**, sabendo viver sem produzir por um tempo possível (caso esta seja uma escolha ou uma eventualidade) e voltar a produzir numa nova potência quando puder.



Na rotina materna, é muito comum a ansiedade subir a picos nunca antes experimentados, por termos mil planos e desejos em mente e pouca possibilidade de realização, por falta de divisão de responsabilidades com os cuidados. É uma rotina de tempos interrompidos. *"Parece que meu dia começa às 21h, quando saio do quarto depois de ninar meu filho. 'Ah, ok, o que vamos fazer hoje?'. Parece que tem uma lista de coisas para fazer e não consigo fazer nenhuma. Porque estou ansiosa, e não consigo focar em nada, não consigo aquietar um pouco. Muitas vezes estou sem energia. Acabo o dia sem saber por onde começar"*.

Por outro lado, essa experiência é um convite poderoso para ganharmos **nitidez sobre o que realmente importa e aprender a sermos leais a nós mesmas** desenhando uma nova rotina que resguarde o que é importante. Uma nova rotina em que dois grandes tempos tenham espaço para correr livres de maneira a que você possa desfrutá-los e estar presente, sem querer estar em outro lugar: **o tempo em que você estará com seus filhos; e o tempo só seu** — em que você pode fazer o que for bom para você, inclusive trabalhar por horas seguidas.

Tudo o que você projetou até aqui vai ser plantado na terra da sua rotina atual — o que significa que você deve conhecê-la para conceber uma nova rotina que **gradualmente** a modifique. Com clareza de objetivos, gentileza consigo mesma e persistência ao negociar seus novos espaços, aos poucos você terá uma rotina com a qual você não precisará “brigar”. Para criá-la, busque responder:

- // Em que a rotina de hoje mudou em relação à que eu tinha antes da maternidade?*
- // O que preciso incluir na rotina de hoje que me é essencial, e que não está presente?*
- // Que mudanças isso implica? De que apoios preciso para fazer essas mudanças na minha rotina atual? Como pedir ajuda?*

Como dito antes, é importante tratar cada mudança desejada (cada objetivo de seu Plano de Ações) como um projeto com começo-meio-fim. Seu Horizonte inspirador não vai se clarear inteiro no plano, mas na prática, aos poucos, à medida que você caminha. E experimenta. E faz ajustes. E negocia apoios. E organiza o tempo que está com seus filhos e quando está sem eles/as, nem que comece com 30 min/ semana =)

Tendo clareza dos recursos que você se compromete a mobilizar para criar uma nova rotina capaz de viabilizar seu Horizonte inspirador na prática, você poderá montar seu Plano de Ações com mais consistência. No campo "O Quê" insira cada objetivo; em "Como", descreva em detalhes cada passo a ser dado para cumprir seu objetivo; em "Com quem", coloque os apoios que você escolhe para alcançá-los. Em "Status" assinale o andamento da execução de cada ação, e se dê os parabéns quando os cumprir!

HORIZONTE INSPIRADOR: para onde estou indo					
O QUÊ	COMO	COM QUEM	QUANDO	QUANTO	STATUS





## GOSTOU?

O guia que você tem nas mãos traz nada menos que todo o desenho do processo de Coaching para Mães que mais transformou mulheres desde 2015: o CGM - Coaching em Grupo para Mães. O CGM foi um programa tão único e com uma metodologia tão consistente que fez com que mulheres seguissem colhendo os frutos de sua transformação mesmo depois de 1, 2 e até 4 anos! A sequência de exercícios que você recebe aqui **me colocou como uma das principais coaches para mães do Brasil pelos resultados que este programa traz**, o que me fez ser reconhecida como autoridade no tema, em reportagens como o reality show "Posso Ajudar?", do programa "Como Será?", da Rede Globo (2018) e diversas matérias para veículos como Folha de SP, Você S/A, Exame, Vida Simples e O Estado de São Paulo.

Foi por eu não dar conta de receber mais mulheres por grupo que decidi encerrar o programa no auge de seu sucesso, depois de 17 edições, sendo 13 presenciais e 4 online ao vivo e mais de 1000 mulheres no Brasil, Índia e Portugal que tiveram suas vidas de volta ao **prumo** após a maternidade. Com tantas histórias inacreditáveis de transformação para melhor, eu sabia que precisava encontrar um formato digital que mantivesse a qualidade e o calor desse processo. Em que você me sentisse com você, te acompanhando até você fazer sua travessia pelo mar de ser mãe e se reencontre como mulher, mais potente que nunca. E fosse bem mais acessível. Este formato é o **PRUMO - Você. Em um novo centro é um programa digital de 13 semanas voltado para mães de filhos de todas as idades, um programa lindo, forte e estruturado, testadíssimo e aprovadíssimo.**





# OI!

Eu sou a Rita Monte. Sou mãe, escritora (**Memórias do Feminino**, à venda na Amazon e matéria de perfil na revista Vida Simples de out/20), fundadora da **Escola de Mulheres Criadoras** e terapeuta somática para mulheres **há mais de 14 anos**, mas especialmente depois que meu filho nasceu, em 2014. Desde então, vivi profundamente a "**maternidade-revolução**", aprimorando a metodologia do programa **PRUMO** à medida que eu mesma me transformava com a maternidade.

A Escola de Mulheres Criadoras, onde você poderá fazer o PRUMO, é um espaço de encontro de pessoas que desejam recuperar o Feminino no corpo e se construir mulheres em bases não patriarcais. A Escola também é um lugar de pesquisa e disseminação da Biografia Feminina (um caminho próprio de desenvolvimento que passa pelo corpo de mulher), Ciclo Criativo Feminino (o modo como mulheres Criam e Realizam, através da ciclicidade da menstruação e menopausa) e Espiritualidade Feminina - todos métodos próprios, validados em 10 anos de minha prática profissional em milhares de mulheres pelo mundo.

Vou adorar saber o que você viveu com este e-book! E vou amar mais ainda te ver em uma turma do **PRUMO**! Para falar comigo, escreva para [rita@ritamonte.com](mailto:rita@ritamonte.com)



# PRUMO

o programa, módulo a módulo

- sessão zero** | Um balanço entre Antes e Depois da Maternidade
- sessão 1** | Mapeando onde estou: qual a minha questão?
- sessão 2** | Um balanço do Agora: o que é importante pra mim?
- sessão 3** | Desenhando as primeiras saídas, a partir do que é importante: minhas metas autênticas
- sessão 4** | Um mergulho na minha história: O que minha vida diz de mim? Necessidades, Talentos, Potenciais
- sessão 5** | Novas leituras sobre a minha história: que ciclo me formou até aqui? E para onde ele me impulsiona?
- sessão 6** | Me lembrando das muitas mulheres que sou, com uma ajudinha dos amigos
- sessão 7** | Assumindo minhas luzes como mulher e mãe: Frases Evocativas
- sessão 8** | Revelando a Direção: quem sou agora e que futuro estou gestando
- sessão 9** | Da Intenção à Realização: dando tratamento de "projetos" às minhas ideias
- sessão 10** | Organizando a Vida: Tempo, Energia, Dinheiro, Apoios - e negociações necessárias
- sessão 11** | Como meu filho/a me alinha com minha verdade
- sessão 12** | Um passo por vez, um caminho inteiro trilhado no PRUMO