

APRENDA A LIDAR COM SUAS EMOÇÕES DE FORMA CONSCIENTE E
DESENVOLVA UM NOVO OLHAR SOBRE SI MESMA SEGUINDO A

A Pegada da Loba



ELAINE CERQUEIRA
TERAPEUTA E ANALISTA CORPORAL



Bem-vinda!!

Nem preciso dizer o quanto me sinto feliz de ter você aqui comigo nessa jornada, né?

O caminho para o reencontro, dessa vez, não será guiado pelas Deusas, embora elas estejam presentes, é claro!

Talvez você me conheça do Despertar da Deusa, do Reequilibre-se ou outras experiências que compartilho com mulheres incríveis, e nas quais juntei espiritualidade e autoconhecimento, com o objetivo de resgatar a autoconfiança e a coragem dessas mulheres, colocando-as em conexão com nossa ancestralidade Divina.

Nesse e-book quero compartilhar com vocês um pouco do que aprendi sobre nossa força vinda da natureza selvagem, onde estão fincadas nossas raízes, nossa coragem e instinto de sobrevivência.

Para isso eu escolhi a Loba, um modelo, um arquétipo que irá nos conduzir nessa jornada de despertar.

Seguindo a Pegada da Loba, vamos percorrer um pouco do nosso universo instintivo, para finalmente libertar a loba que há dentro de nós!

Entregue-se ao processo, te prometo que nunca mais você vai olhar para si mesma, como antes!!

Coragem, sua Loba vai DESPERTAR!

Elaine Cerqueira

I - A LOBA DESPERTA



O ARQUÉTIPO DA LOBA

Platão dizia que a forma como percebemos o mundo à nossa volta é influenciada por impressões prévias que vão sendo cravadas em nossas mentes. Essas percepções ficam ali, sedimentadas em nossa psique, por milênios. Platão chamava essas impressões de “formas elementares”, algo como um grande gabarito associativo ao qual recorreremos para traduzir o mundo à nossa volta. Seria com base nessas estruturas ideativas que fazemos as associações simbólicas dentro da nossa mente. O tempo todo, a todo momento. E de uma forma coletiva, em um padrão comum à todas as pessoas.

Sabe quando você se identifica muito com um personagem de um livro? Ou quando você se sente totalmente envolvido por um filme, como se ele o compreendesse profundamente? Provavelmente, a narrativa explorada nesses conteúdos foi pensada para acionar essas formas elementares sedimentadas em sua psique.

Carl Jung chamou essas formas elementares de arquétipos.

Para o psiquiatra suíço, arquétipos seriam conjuntos de imagens primordiais geradas a partir da repetição de uma mesma experiência perceptiva ao longo de muitas gerações. É como se uma repetição ancestral fosse formando camadas que vão sendo acumuladas nas profundezas do nosso inconsciente. É neste campo fértil onde a construção de significado ocorre.

Essa busca por padrões arquetípicos é inata em nossas mentes, formando o que Jung chamou de “inconsciente coletivo”, a camada mais profunda da psiquê humana.

E por ser inconsciente não concorre com a razão ou com o raciocínio lógico. O cérebro humano recorre a esses atalhos para o significado justamente para economizar energia. Afinal, os nossos cérebros são máquinas profundamente avançadas no quesito eficiência energética. É justamente por isso que estão o tempo todo tentando enquadrar tudo em modelos e padrões. Para economizar energia que o corpo pode aproveitar com outra atividade.

A LOBA E A NATUREZA SELVAGEM DE TODA MULHER

Quando as mulheres reafirmam seu relacionamento com a natureza selvagem, elas recebem o dom de dispor de uma observadora interna permanente, uma sábia, uma visionária, um oráculo, uma inspiradora, uma instintiva, uma criadora, uma inventora e uma ouvinte que guia, sugere e estimula uma vida vibrante nos mundos exterior e interior.

Intuição forte

Além de ser extremamente observadora e inteligente, o arquétipo da loba é conhecido por nos fazer utilizar mais a nossa intuição.

Portanto, ele é uma excelente ferramenta para quem se sente perdido. Através de seu uso, é possível obter orientação e usar a intuição para conseguir resolver os problemas da melhor forma.

Liberdade

O arquétipo da loba é conhecido por permitir um melhor convívio em sociedade. No entanto, ele também é uma ótima ferramenta para quem deseja se desenvolver em um momento de solidão.

Por isso, ele é considerado como uma ótima frequência para ser usada por pessoas que estão em processo de autoconhecimento. Dessa forma, você pode aproveitar dessa qualidade para trabalhar mais profundamente o seu interior.

Coragem

Esse animal é considerado por muitos um dos mais corajosos da natureza. Destemidos, eles não hesitam em enfrentar grandes desafios para proteger a si mesmo e a quem faz parte de sua alcateia.

Portanto, o uso do arquétipo da loba é extremamente indicado para quem deseja perder o medo. Além disso, ele é uma ferramenta muito poderosa para quem quer enfrentar seus próprios problemas de maneira racional e responsável.

Harmonia

Uma característica muito interessante para quem usa o arquétipo da loba é a harmonia. A loba é um animal que representa o equilíbrio em sua forma mais pura, ela se mantém em harmonia com seu parceiro, sua prole, seus pares e com a sua natureza.

Esse animal de poder consegue dosar todas as suas atitudes, de forma que consiga conviver em harmonia com os seus e a natureza.

Dessa maneira, se você deseja trazer um maior equilíbrio para a sua vida, com certeza o arquétipo da loba é para você. Além disso, ela pode ajudar a estabilizar relações familiares e em seu ambiente de trabalho.

Fertilidade

Embora seja curioso, o arquétipo da loba também está ligado à fertilidade. Inclusive, muitas histórias da antiguidade relatam sobre essa interessante característica.

Muitos retratam que antigamente, as mulheres que não podiam ter filhos clamavam à loba para reverter a situação. Uma vez que o pedido quase sempre era atendido, a loba passou a ser considerada como uma energia positiva para quem sofre com problemas de infertilidade.

AS SOMBRAS DAS LOBAS

Insegurança

Os lobos, de forma geral sempre acreditam que estão na mira de um perigo constante. Por esse motivo, se mostram alertas e atentos a qualquer situação, nesse sentido, o lugar da loba é ainda mais importante, pois é ela a responsável pela proteção de sua ninhada, desenvolvendo diversas habilidades.

Viver o arquétipo da loba de forma negativa, significa ter um olhar instável, pois a pessoa acaba considerando qualquer outra pessoa que se aproxime, como uma ameaça. Essa desconfiança pode ser gerada pela falta segurança em relação a si mesma.

Vulnerabilidade

Outro defeito observado em quem usa esse arquétipo é a vulnerabilidade. Mulheres que usam a loba como animal de poder, geralmente, tendem a achar que precisam ser fortes o tempo todo.

No entanto, esse fato é uma mentira já que todos nós temos fraquezas. Com isso, antes de usar essa energia é preciso se conscientizar de que nem sempre precisamos estar prontas para a batalha.

II - MULHERES, LOBAS E A LUA

A natureza da mulher é cíclica e bem separada de seus desejos pessoais e ela experimenta a vida através desta natureza sempre mutável. As mudanças mais marcantes de seu comportamento acontecem em relação aos seus sentimentos e emoções. Tudo pode estar auspicioso e alegre em certo momento, mas passado pouco tempo poderá estar melancólico e deprimente. Desta forma, sua percepção subjetiva da vida é projetada para o mundo exterior e a mulher pode sentir a mudança cíclica como uma qualidade da própria vida.

No curso de um ciclo completo, que corresponde à revolução lunar, a energia da mulher cresce, brilha esplendorosa e volta a minguar totalmente. Essas mudanças afetam-na tanto na vida física como sexualmente e, também, psiquicamente. Na mulher, a vida tem fluxo e refluxo que é dependente de seu ritmo interno. O ir e vir da energia, quando perfeitamente compreendido pela mulher, pode presenteá-la com uma oportunidade de trabalho ou uma aventura espiritual, a qual ela espera há muito tempo. Se a Lua lhe for favorável, ela poderá ter uma vida mais livre e cheia de oportunidades, mas se a Lua estiver desfavorável, pode perder sua chance, sendo incapaz de recuperá-la. Não é de admirar que nossos ancestrais chamassem a Lua de "Deusa do Destino", pois realmente é fato que ela tem influência no destino da mulher, assim como dos homens também, embora inconscientemente.

No mundo atual, as mulheres descuidaram-se de seus ritmos para tornarem-se competitivas, objetivas e o mais próximas possíveis do estereótipo masculino. Sem perceber, se entregaram às nuances do masculino interior, perdendo o contato com seu próprio instinto feminino.

Entretanto, ao se descuidar de sua identidade, ela descuidou-se de si mesma.

Assim como fazem as lobas, observando e reconhecendo os movimentos da Lua no céu, é preciso que voltemos a nos integrar às suas fases e nos sintonizar com o fluxo do tempo e com os ritmos naturais, que nos são tão peculiares.

Nos utilizando dos poderes mágicos da Lua e reverenciando nossa natureza cíclica, será possível nos harmonizar e viver de forma mais equilibrada, plena e feliz.

E como é a relação da loba com a lua? Percebeu que é nas noites de lua cheia que seus uivos são mais intensos?

Os uivos dos lobos têm diversos significados, um deles é quando o lobo, líder do grupo, deseja que todos os outros lobos se unam para caçar. Temos aí o despertar do senso de coletividade, preservação, manutenção da vida, as lobas atuam exatamente nesse ponto.

Um outro significado é avisar outros bandos de lobos que o lugar já se encontra dominado, ou seja, é como se eles dissessem, não venha tirar nossa paz.

No lado espiritual, os uivos do lobo afastam a energia negativas e obsessores, atraindo apenas os companheiros da equipe e energias positivas. O pensamento em comunhão, em prol da coletividade eleva frequências e alcança altas esferas espirituais de amor e harmonia.

Por isso agora, concentre-se na atividade proposta e compartilhe com as demais lobas!

ATIVIDADE 1 – LIBERTANDO A LOBA

Para ancorarmos tudo o que estudamos até agora, fazendo o paralelo entre a Mulher e a Loba, pense na sua vida e em como ela deveria estar, nesse momento, pergunte-se com segurança, **EU ESTOU VIVENDO A VIDA IDEAL PARA MIM?**

Desconsidere o que está acontecendo no mundo lá fora, esse é o momento de olhar para dentro de si e pôr para fora tudo que tem contribuído para que você não viva a vida dos seus sonhos.

Agora responda as perguntas abaixo:

Em que estado de espírito você está agora? (Triste, preocupada, irritada, com raiva, me sinto injustiçada, medo...)

Qual seria seu estado ideal? (Descreva com detalhes, visualize)

Que mudanças você pode fazer agora, em relação ao que você sente e pensa?

Agora feche os olhos, respire por um momento e se pergunte mentalmente:

Que coisas eu posso mudar, incluir ou retirar da minha vida, para que eu possa viver no meu estado ideal?

Anote, qual será o primeiro passo a ser dado.

III – O DESPERTAR DA CORAGEM E DA INTUITIVIDADE



Esse animal é considerado por muitos um dos mais corajosos da natureza. Destemidos, eles não hesitam em enfrentar grandes desafios para proteger a si mesmo e a quem faz parte de sua alcateia.

Portanto, o uso do arquétipo do lobo é extremamente indicado para quem deseja perder o medo. Além disso, ele é uma ferramenta muito poderosa para quem quer enfrentar seus próprios problemas de maneira racional e responsável.

Para nós mulheres é chegada a hora de nos libertar da nossa parte escura, da parte de nós que nos faz mal e sempre nos puxa para baixo, DA PARTE QUE SENTE PENA DE NÓS, as vezes nos intoxicamos com nossos pensamentos negativos, pensamentos limitantes que nem sempre são nossos.

Podem ter sido herdados de nossos pais, nosso núcleo familiar , religioso, não importa, precisamos parar com isso e mudar o quadro. O Medo é o sentimento mais comum, gerado a partir desses pensamentos.

Como TER CORAGEM SE EU SINTO MEDO?

Ele está no nosso inconsciente, desde as mais tenras experiências da nossa vida.

Em doses equilibradas o medo é bom, nos protege, nos mantém vivos, inclusive, tem uma parte do nosso cérebro que cuida especificamente disso, é o nosso cérebro reptiliano.

É ele quem coordena nossos movimentos, nossa respiração, nossos batimentos cardíacos e nossos reflexos mais simples, a missão dele é garantir a sobrevivência a qualquer custo.

Quando necessário, ele vai ativar esses instintos de sobrevivência, liberando uma série de substâncias que são capazes de nos moverem, seja para lutar, seja para correr. Em algumas pessoas ele vai simplesmente paralisar, criando sentimentos como a preguiça e a procrastinação.

Então o medo é bom???

Sim, mas em excesso produz efeitos devastadores, ou seja, o CAOS EMOCIONAL.

Nossa mente produz o medo, como uma reação a alguma situação que ela julga “perigosa”, que pode ser desde medo de cachorro, até o medo de ser abandonada, traída, trocada, rejeitada...medo de não ser capaz, medo de falhar, medo de não ser amada.

Cada um desses medos foi criado, em algum momento da nossa vida presente, ou passada.

É possível tirar eles de lá? Sim! atualmente existem diversas técnicas para isso, inclusive uso muitas delas no meu Programa Terapêutico MULHERES RARAS!

Dependendo do motivo pelo qual o medo foi criado, é mais difícil, mas perfeitamente possível. Desde que, a gente se permita.

Porque se ele foi criado em momento extremamente traumatizante, pode ser que seu sistema se apegue a ele, como forma de sobrevivência.

Uma vez que tenhamos clareza sobre nossos medos, a CORAGEM surge dentro de nós, porque a gente aprende a usar a força da nossa mente e do nosso corpo, não para lutar ou fugir, mas para AGIR! ESSE É O SEGREDO DA CORAGEM!!!

Para vencermos o medo E GERAR CORAGEM, a primeira coisa a ser feita é TER clareza sobre ele.

Vamos fazer um exercício? Vou colocar umas perguntas aqui e você vai respondê-la, mentalmente.

Pense em uma situação que você precisa enfrentar, mas que gera medo em você e responda:

- Se você fizer o que deseja fazer, mas tem medo e tudo der errado como está imaginando, o que de pior pode acontecer contigo?
- Se acontecer este pior cenário, quanto tempo você vai demorar para se recuperar, quais caminhos poderá tomar?
- Você tem medo que dê errado?
- Você tem medo que dê certo?
- Quando você superar todos os seus medos e tiver coragem de tomar as decisões necessárias para superá-los, a sua vida será diferente? Como ela será então?

IV – RELACIONAMENTOS NA PERCEPÇÃO DAS LOBAS



FIDELIDADE E LEALDADE

No processo evolutivo das alcateias foram os lobos que adotaram os humanos, não o contrário. Com os lobos, os humanos compreenderam a interdependência para além da territorialidade, a lealdade incondicional, o afeto, o amor, a honra e a integridade.

Os nobres valores caninos foram assimilados pela espécie humana. O aprender a amar e cuidar com respeito e lealdade, com filhotes e velhos. A dignidade, o respeito, a consciência do próprio valor, e o porte que traz autoridade e nobreza.

Na alcateia, todos seguem ao ritmo dos anciões e sob o comando do líder que protege a retaguarda de todos (a menos que precise ir à frente para indicar o caminho). O líder alfa impõe o espírito de grupo não deixando ninguém para trás.

Para os lobos, o verdadeiro sentido da vida, não é chegar primeiro, mas chegar todos juntos ao mesmo destino.

Assim é mantido o equilíbrio e a harmonia de todos os integrantes do grupo.

A MULHER E O SEU PAPEL NOS RELACIONAMENTOS

Basicamente é o que todos queremos, acolhimento, reconhecimento, respeito e proteção.

A sociedade dos lobos, cumpre com seus indivíduos o papel fundamental para a satisfação e sobrevivência daquela espécie.

Hoje, quando buscamos nossos relacionamentos, sabemos o que queremos?

Está claro para nós o que nos fará feliz, não só a curto prazo, mas também a longo prazo? Ou ainda estamos vivendo as relações “se vira nos trinta”, na qual decidimos em 30 segundos que o “cara” que eu acabei de conhecer é o amor da minha vida? E se não for, que venha o próximo!!

Será que está claro para nós nosso papel no equilíbrio dessas forças – masculina e feminina? Ou quando encontramos um parceiro estamos tentando competir com ele em pé de igualdade?

E quando isso acontece, reclamamos e exigimos comportamentos amorosos e românticos, de homens fracos que aceitaram nossa postura dominante?

Percebem que na sociedade selvagem do lobo, não existem contratos e sim acordos?

Acordos estabelecidos instintivamente, uma vez que o mais forte é o mais capacitado a proteger o grupo e ainda sim, os demais indivíduos entendem e executam o seu papel, sabendo que “pertencem” ao grupo.

Hoje a mulher tenta PERTENCER.

As necessidades continuam sendo as mesmas, queremos ser acolhidas, reconhecidas, respeitadas e protegidas. Mas o que aconteceu com nosso macho Alfa????

Ele desaprendeu o seu papel ou nós o destituímos?

A fêmea Alfa agora assume a matilha, sai para caçar, garante a sobrevivência, briga pelo território e, por vezes, expulsa o companheiro da matilha, escolhe estar só...às vezes por vontade apenas, às vezes por necessidade.

A volta para encontrar a loba selvagem e companheira passa pela nossa reconexão, reinserção com nossa matilha:

E para que nunca fiquemos muito longe de nosso bando, convém não esquecer das normas gerais para a vida dos lobos:

- COMA
- DESCANSE
- PERAMBULE NOS INTERVALOS
- SEJA LEAL
- AME OS FILHOS
- QUEIXE-SE AO LUAR
- APURE OS OUVIDOS
- CUIDE DOS OSSOS

- FAÇA AMOR
- UIVE SEMPRE

Vivemos uma vida onde a busca por um ideal de ser mulher é cobrado pela sociedade e por nós mesmas.

Essa busca leva muitas mulheres a um lugar de rivalizarem, competirem umas com as outras, uma batalha nem sempre consciente, que destrói tudo que a energia sagrada que nos habita, tenta construir, levando esta mesma mulher ao ponto de adoecer fisicamente, emocionalmente e psicologicamente.

Enquanto estivermos num lugar de comparação, inveja e/ou competição com outras mulheres, estaremos distantes de conectarmos com a força do nosso feminino, com a força da irmandade, de nos unirmos numa sororidade de amor, paz e força.

Precisamos nos dar conta da nossa própria beleza, precisamos nos conectar com quem somos de fato, com nossos corpos do jeito que são, com a nossa intuição, com a nossa sexualidade, nossa criatividade e nossa sabedoria.

Foi pensando em tudo isso que eu criei o Mulheres Raras e o Empreendedoras Raras, o sucesso na nossa vida precisa partir desse lugar, dessa percepção.

Quero deixar, portanto, meu convite a você, que chegou até aqui, que sentiu que algo dentro do peito fez sentido, algo se conectou comigo.

Essa é a sensação do Despertar, a sensação de que algo mudou ou precisa mudar logo.

Estou aqui para te auxiliar nessa linda jornada de autoconhecimento, o seu primeiro movimento de coragem é dizer SIM para esta oportunidade.

E para terminar, deixo a você uma passagem de um livro fundamental para entendermos a essência dessa Pegada?

“Ande, sim, seja a força que você está destinada a ser... Ande, sim, viva como um ser pleno o tempo todo, até seus limites mais distantes.”

Mulheres que correm com os lobos – Clarissa Pinkola Estés

Te espero no MULHERES RARAS!

Beijos perfumados.

Elaine.