



É com muito orgulho que vejo que fez download do **Guia da MindSteps para Romper Padrões com a Parentalidade Consciente em 7 semanas!**

Este guia, é o resultado da minha experiência como coach e facilitadora de Parentalidade Consciente e com ele, pretendo oferecer a todos os adultos que queiram, mais sabedoria emocional para a sua vida.

Agradeço a confiança na MindSteps para despertar e tomar consciência dos padrões, hábitos e crenças que quer transformar na sua vida.

Estou certa de que este desafio vai contribuir para o seu Desenvolvimento Pessoal e, assim, para o seu relacionamento com os seus filhos e o com o mundo.

O Guia conta com um desafio por semana de práticas simples e curtas para que possa disfrutar da experiência sem que ocupe muito do seu tempo disponível.

Os Desafios devem ser feitos semanalmente para que possa atingir resultados mais consistentes, duradouros e conscientes.

Para tirar o máximo partido desta experiência, reserve um caderno que será o seu Diário de Bordo ao longo de todo o programa. A escrita manual ajuda o cérebro a desacelerar e, assim, a expressar ideias com mais clareza.

Estou certa de que esta será uma viagem muito desafiante e que estas ferramentas poderosas farão a diferença na sua vida!

Não se esqueça de partilhar a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de facebook. Para ser mais fácil, deixo aqui o link.

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙

Bem-vind@s à primeira semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!





Palavra para esta semana: Coragem!

Com esta prática permita-se observar-se e a não fazer nada.

Esta semana pratique a observação com curiosidade, sem julgamentos, com mente de principiante (com a mesma vontade que tem um bebé quando está a explorar os ambientes e os relacionamentos pela primeira vez) e deixe-se surpreender com o que sente e descobre!

Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que a experiência lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 3 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Caminhar com atenção plena

Pratique a atenção plena caminhando pela sua casa durante pelo menos 2 minutos. Observe tudo pormenorizadamente, com curiosidade, como se fosse a primeira vez que o faz. O que descobriu? Que pensamentos teve? Que sensações físicas surgiram? O que viu de forma diferente que já lá estava há muito tempo e nunca tinha reparado?

Apenas observe e não dê força aos pensamentos, nem aos julgamentos.

2. Observe o que não gosta

Observe com curiosidade durante 2 minutos algo que usualmente não gosta. Pode ser uma zona desarrumada da casa, a sua caixa de e-mail cheia de e-mails por abrir e responder, uma notícia na televisão. No fim perceba se alguma coisa mudou, o que sentiu, o que pensou e que emoções estiveram presentes.



3. Observe o comportamento do seu filho/educando

Numa situação desafiante com o/a seu/sua filho/a ou educando:

- Como é que el@ olha para si? Que tom de voz usa? Como é a linguagem corporal del@?
- Essa situação aconteceu num momento em que você estava mais tranquil@ ou mais ansios@ e agitad@? E em que medida esse estado pode condicionar seja a criação dessa situação seja a sua resposta a ela.
- Decida conscientemente deixar que o seu filho/a se expresse livremente, ainda que às vezes de formas que lhe pareçam menos ajustadas, e apenas observe o que acontece. Esteja presente.
- No fim, dependendo da idade do/a seu/sua filho/a, conversem expondo com honestidade aquilo que sentiram.

Não se esqueça de **partilhar** a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de **facebook**. Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

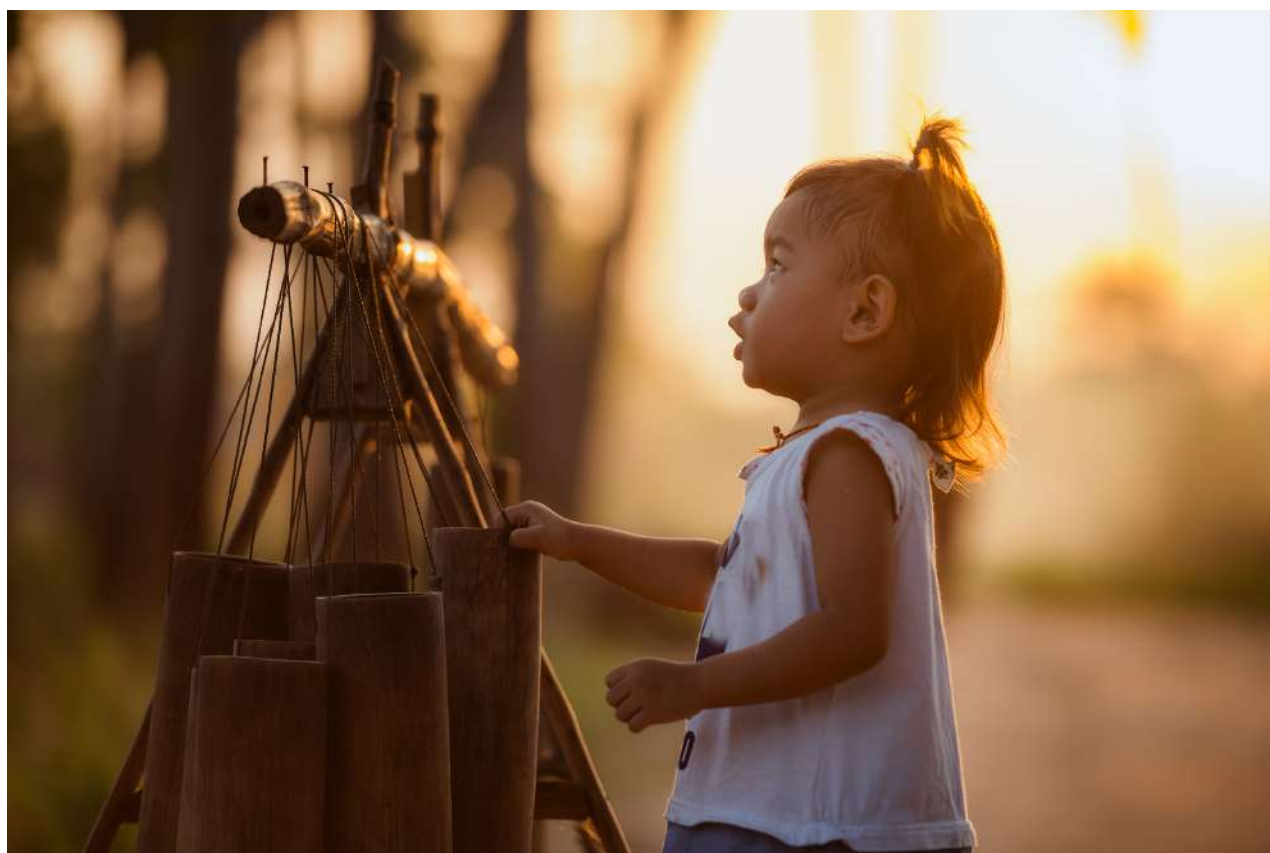
Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙

Bem-vind@s à segunda semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!



+351968440678

geral@mindstepscoaching.pt



Palavra para esta semana: Evolução!

O grande desafio para esta semana é praticar a aceitação através do Autoconhecimento.

Aceitação, de forma muito resumida, é gostar de si independentemente dos seus limites, erros, conquistas e potencialidades e é viver no Agora, independentemente da tonalidade mais positiva ou negativa que ele pareça ter.

Aceitação não significa desistir, concordar ou aprovar, pelo contrário. Fluir com o Agora permitirá uma ação alinhada.

A prática da aceitação é muito desafiante, porque naturalmente criamos muitas expectativas para nós e para os outros e ao nível da Parentalidade, muitas vezes colocamos o foco no que queremos que os nossos filhos façam e se tornem ou sejam.

A prática da Aceitação na Parentalidade Consciente é extremamente importante, pois promove o desenvolvimento de uma autoestima saudável nos nossos filhos ao permitir que eles se aceitem como são, com as suas características, competências e incompetências.

Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que a experiência lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 3 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Momento para reflexão

Pense numa pessoa ou situação que o faça sentir emoções mais densas como raiva, inveja, ciúme, injustiça, etc. Agora sente-se confortavelmente em silêncio e permita-se sentir essa emoção. Deixe que ela tenha espaço para se expressar. Em que **sítio do corpo** acha que se localiza essa **emoção**? O que acontece quando **aceita** essa ou essas **emoções tal como são**, sem lhes **resistir**?

Agora reflita sobre as características dos seus filhos que não aceita? Como é que habitualmente manifesta este sentimento de não aceitação ao seu filho?

Agora que **observou**, repita o exercício anterior, desta vez com essa ou essas características que não aceita nos seus filhos. O que acha que mudou?

2. Pratique aceitação com o seu filho/a e com os outros

Esta semana, sempre que observar, com consciência, que está a resistir a alguma coisa dê-se o espaço necessário para observar com curiosidade e questione-se: Se aceitar esta emoção ou que esta situação me faz sentir o que é que posso ter a ganhar ou a perder?

Registe tudo o que surgir. Se não tiver o seu Diário à mão, faça um áudio ou escreva no seu telemóvel.



3. Seja simpático/a consigo

Registe no seu diário 10 coisas que gosta em si e 10 coisas que gosta nos seus filhos (10 por cada um).

É importante que registe as 10, mesmo que lhe pareça difícil (sobretudo se lhe parecer difícil).

Não se esqueça de **partilhar** a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de **facebook**. Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙

Bem-vind@s à terceira semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!



+351968440678

geral@mindstepscoaching.pt

2021 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
Mindsteps-Helena Brito Coaching



Palavra para esta semana: Crescimento!

O grande desafio para esta semana é praticar o Não Julgamento, sendo este um dos maiores desafios do Ser Humano.

A prática do Não Julgamento é um valor fundamental na Prática da Parentalidade Consciente! É também de extrema importância manter o não julgamento nos relacionamentos que mantemos com os outros e também no nosso diálogo interno, evitando a autocrítica, com base nas opiniões dos outros ou nos guiões da sociedade.

É quase inevitável não julgar, mas com prática podemos mudar e desenvolver a capacidade de observar sem julgar e apenas reconhecer e compreender a nossa experiência. Aqui precisamos de alguns recursos, como clareza, sabedoria, compreensão e gentileza.

A prática do Não Julgamento permite-nos viver de forma mais autêntica, no momento presente, sem vivermos presos aos nossos hábitos de pensamento tóxicos e automáticos.

Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que a experiência lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 2 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Momento para reflexão

Escolha um momento em que tome consciência que se está a comportar com o seu filho com base num julgamento que fez e coloque-se as questões abaixo. Reflita e responda por escrito no seu Diário.

- De que forma é que o julgamento determinou o seu comportamento com o seu filho?
- O que é que esteve na base do seu julgamento? Crenças sobre o que é "certo"? Querer que ele se comporte de acordo com as normas sociais? As suas expectativas sobre como é que ele se devia comportar ou sobre como ele deveria ser? Os julgamentos que fazemos sobre si?
- Imagine agora como teria sido se antes de agir com base no julgamento, tivesse tentado estar presente e compreender o comportamento do seu filho. O que teria sido diferente?



2. Observe e registre os seus julgamentos e os dos outros

Durante esta semana mantenha-se despert@ para os julgamentos que faz sobre os outros, incluindo os seus filhos. Esteja também atent@ aos julgamentos que os outros fazem sobre si.

Escreva livremente sobre eles, sobre o papel que desempenham e sobre o que pode mudar se deixar de agir com base neles.

Não se esqueça de **partilhar** a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de **facebook**. Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

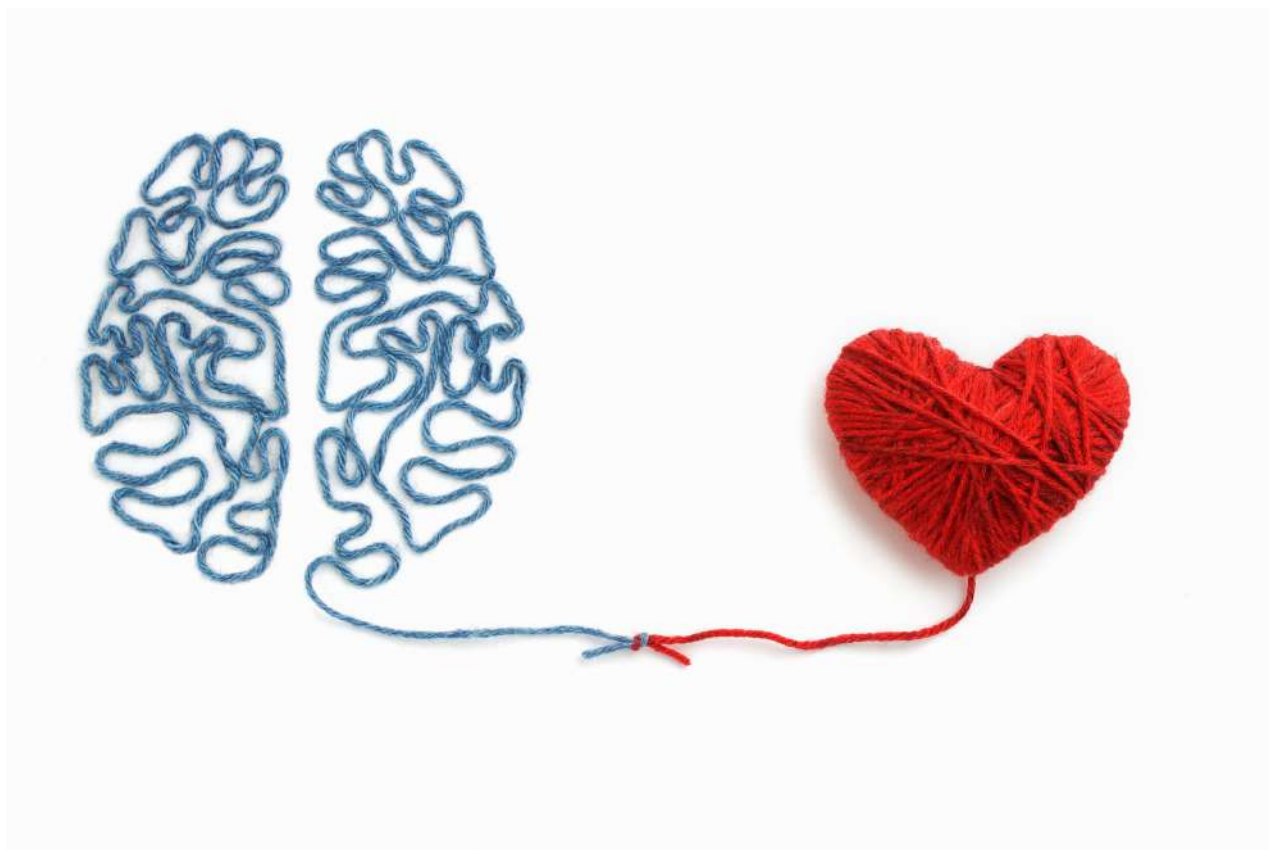
Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙

Bem-vind@s à quarta semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!





Palavra para esta semana: Desenvolvimento!

O grande desafio para esta semana é desenvolver a capacidade de identificar e lidar com emoções.

O reconhecimento, validação e expressão de emoções é fundamental para viver uma Parentalidade Consciente de sucesso, para crianças e adultos.

Sabemos que grande parte dos adultos foi educada para não manifestar os seus sentimentos e com pouco diálogo "emocional" na relação parental, e, por isso, os adultos muitas vezes escondem, negam ou ignoram o que sentem, e fazem o mesmo no relacionamento com os filhos/educandos.

Como adultos, é fundamental treinar a nossa "linguagem emocional" e incentivar os nossos filhos/educandos a fazerem-no, pois só assim vão conseguir criar uma conexão saudável com os pais/educadores e com o mundo!

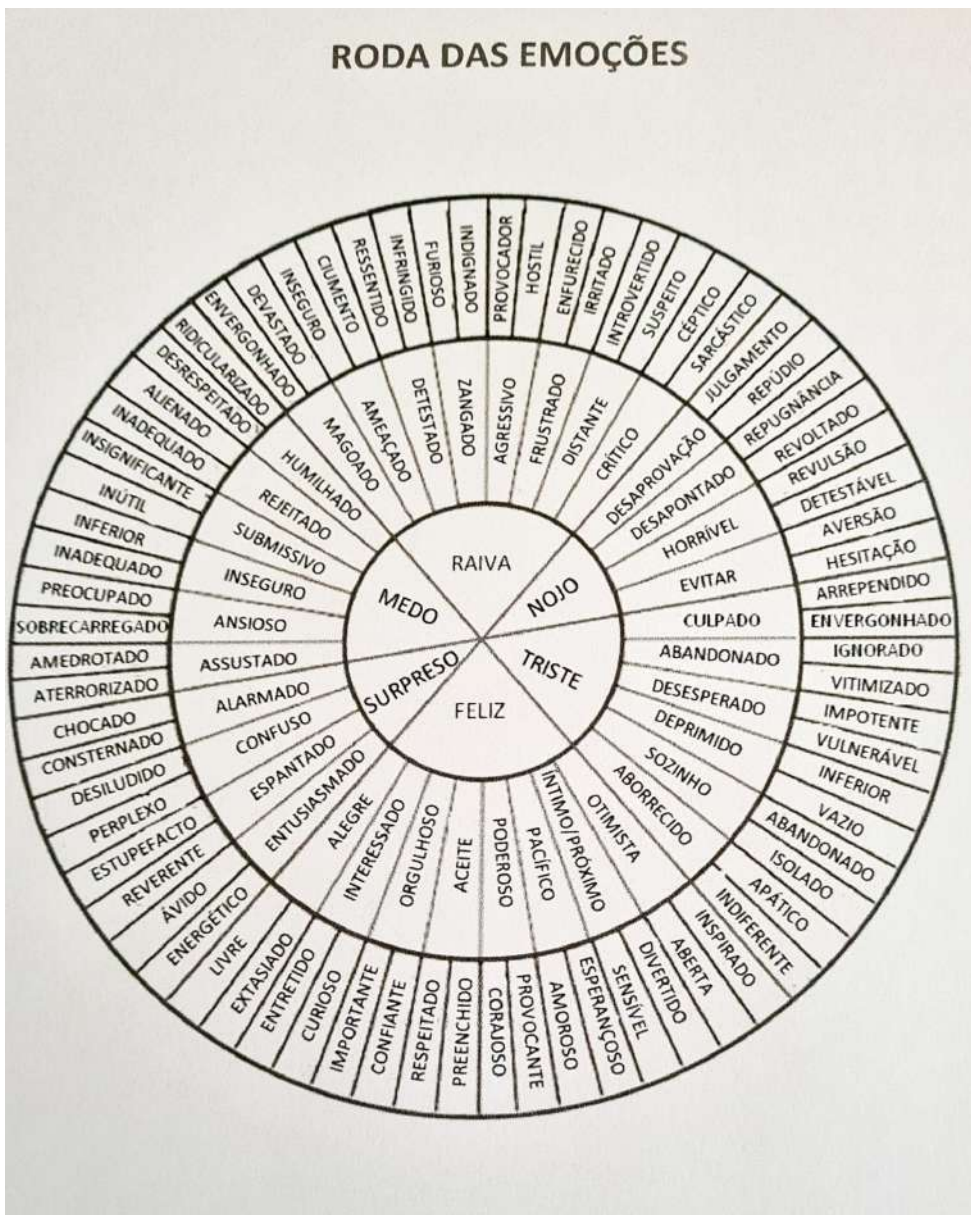
Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que a experiência lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 2 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Praticar emoções

Imprima a Roda das emoções, em anexo, e coloca-a num sítio acessível a todos em casa.

No fim de cada dia, reserve 15 minutos para si e para os seus filhos e ajude-os a identificarem pelo menos uma emoção que tiveram nesse dia. Depois conversem de maneira a explorar aquilo que ele sentiu e como reagiu face isso (se escondeu ou se expressou a emoção) e insista na importância de ele dar espaço para expressar de forma saudável as suas emoções.





2. Modelo de exercício para fazer durante esta semana com o seu filho/a:

Escolha uma situação emocionalmente intensa que aconteça esta semana e explore essa situação com o seu filho usando o modelo abaixo. No fim, registre as conclusões sobre a experiência

Passo 1: Criar conexão: estar presente para o seu filho e demonstrar autenticidade, empatia e amor no momento.

Passo 2: Escuta Ativa: Ouvir com atenção o que ele está a contar, estar verdadeiramente atento às palavras que usa e reconhecer o sentimento. Observe a linguagem não verbal, tente não interromper e não fazer julgamentos. Crie o espaço e o tempo que ele precisa para se exprimir. Tente ser isento.

Passo 3: Identificação do sentimento: Identificar com uma palavra ou duas a emoção que o seu filho está a sentir (triste, irritado, feliz, ansioso, medo)

Passo 4: Demonstração: Tente construir uma frase que demonstre/reconheça o que ele está a sentir, nomeando a emoção. Tente ser imparcial, para que ele possa, caso seja relevante, encontrar a solução para o seu problema. Não dê conselhos, permita que ele tente descobrir o que tem que fazer.

Passo 5: Orientação: Aqui a principal tarefa do adulto não é dar soluções, mas sim orientar, dependendo da idade da criança e do jovem. Pode fazer perguntas: "Como podias fazer?", "Que outras possibilidades consegues explorar?", etc... Se ele tiver dificuldade pode dar sugestões: "Será que podias...?"; "Achas que podias fazer X...?"

Não se esqueça de partilhar a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de facebook. Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. ❤️

Bem-vind@s à quinta semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!





Palavra para esta semana: Paciência

O grande desafio para esta semana é conseguir aumentar a **colaboração** e **cooperação** entre todos os membros da família com **flexibilidade**!

Para conseguirmos cooperar e colaborar com os nossos filhos e vice-versa, temos que ter presentes alguns elementos fundamentais nas nossas interações familiares: empatia, comunicação consciente e não violenta, paciência, e conhecimento e respeito pelas necessidades de todos os membros da família para que exista igual valor entre todos.

No seio familiar, é saudável que crianças e adultos queiram cooperar e colaborar de forma espontânea e respeitosa. Para isso, precisamos aprender a comunicar melhor as nossas necessidades e a respeitar o tempo que cada um precisa para mudar o seu comportamento.

A este nível, podemos fazer uma breve reflexão sobre a nossa história de origem, a nossa ligação com os nossos pais/educadores enquanto crescemos e quais são os padrões comportamentais que estamos a repetir inconscientemente e que possam estar a limitar uma melhor colaboração e compreensão.

Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que as experiências e exercícios lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 3 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Identificação de Limites Pessoais

Sabe quais são os **seus limites pessoais**? Ou **impõe** limites aos outros com base nas **normas e regras da sociedade**?

Liste no seu Diário aqueles que genuinamente sente que são os seus limites pessoais.

Dependendo da idade do(s) seu(s) filho(s), liste também aqueles que pensa serem os limites pessoais dele(s) ou **converse** com ele(s) e **ajude-o(s)** a listar os seus.

2. Actividade de Reflexão

Divida ao meio uma folha do seu Diário de Bordo e do lado esquerdo escrevam o que pretendem que os vossos filhos façam num dia normal (de manhã à tarde e à noite), e na coluna da direita escrevam o que pretendem que os vossos filhos não façam (de manhã, à tarde e à noite).

No final retrocedam no tempo e façam de conta que são a criança a receber essas "instruções" dos adultos que vos educaram. **Como se sentem?** Escrevam as vossas respostas e caso faça sentido ajustem a vossa lista. Pense com flexibilidade e ouça atentamente a criança.

Pense e escolha uma ação que o seu filho fez ou faz, em que já explicou com gentileza, o sentimento que lhe causa e a sua necessidade para que ele não o faça e coopere, e treine esta estratégia com a intenção de **melhorar a cooperação entre você e a criança**. Note que tem de escolher um momento em que está mais tranquilo/a utilize uma comunicação clara e consciente.



3. 3. Exercício prático:

Pense numa prática doméstica que quer alterar na sua casa (ter a roupa arrumada, colocar a louça na máquina, etc..) e depois use/aplique a tática abaixo.

Exemplo: "Quando o seu filho deixa a roupa suja misturada com a roupa lavada pendurada na cadeira do quarto":

1) Descreva o que vê ou o problema (tente ser isento de julgamentos ou críticas)

"Está roupa suja misturada com roupa lavada em cima da cadeira."

2) Informe

"A roupa lavada está a ficar amarrotada."

3) Comente com uma única palavra

"A roupa!"

4) Descreva o que sente:

"Não gosto de lavar e passar roupa sem necessidade!"

5) Escreva um recado

"Se estou limpa, por favor, pendura-me no teu roupeiro, se estou suja coloca-me no cesto da roupa suja! Obrigado! A tua roupa!"

Nota: Os seus filhos vão estranhar esta mudança de comportamento e, por vezes, não vai resultar. Insista, falando com empatia e respeito e num tom de voz adequado (mesmo que sinta uma vontade enorme de gritar!).

No início vai achar difícil e estranho, mas com o tempo torna-se natural e pode obter resultados fantásticos na relação com os seus filhos.

Não se esqueça de **partilhar** a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de **facebook**.

Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙

Bem-vind@s à sexta semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!



+351968440678

geral@mindstepscoaching.pt



Palavra para esta semana: Confiança

O desafio para esta semana é sobre **Obediência**.

A obediência é um tema muito controverso, que, na realidade, está muitas vezes assente na ideia de insegurança dos pais, que têm medo de perder o controlo, de serem criticados ou que os filhos se tornem irresponsáveis.

Se retrocedermos no tempo, podemos refletir sobre **o que aconteceu connosco**, e, caso os nossos pais nos tenham educado para sermos obedientes, tomar **consciência** de quais foram as **consequências**.

Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que as experiências e exercícios lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 2 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Momento para reflexão

Tente responder às questões abaixo.

- Para si, qual é a relação entre obediência e respeito pessoal pela criança?
- Quando pede obediência, isso deriva, na maioria das vezes, daquilo em que verdadeiramente acredita ou, pelo contrário, dos padrões que são exigidos pelos outros?
- Qual é, no geral, a sua intenção quando exerce o "poder hierárquico" face aos seus filhos?
- Quais são os medos que @ impedem de escolher entre obediência e colaboração e responsabilidade pessoal?



2. Exercício prático

Esta semana faça uma lista das tarefas domésticas que podem ser partilhadas entre todos as pessoas que moram em casa.

Reúna a família, partilhe a lista e ajuste o que for necessário com base no feedback de todos.

Explique que o objetivo é todos colaborarem para que todos possam utilizar o seu tempo de forma para eficiente e prazerosa. Coloque em prática.

Se ao longo da semana, alguém não cumprir com a sua parte, tente perceber o que aconteceu escutando ativamente. Se se descontrolar e cobrar obediência sem procurar compreender primeiro, preste atenção ao impacto disso no comportamento das partes e no ambiente familiar.

Registe livremente no seu diário todas as suas conclusões.

Não se esqueça de **partilhar** a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de **facebook**. Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙

Bem-vind@s à sétima semana do Guia: Romper Padrões com Parentalidade Consciente!



+351968440678

geral@mindstepscoaching.pt



Palavra para esta semana: Superação

O Desafio desta semana é distinguir a importância da **Autoestima** e da **Autoconfiança** de acordo com os fundamentos da Parentalidade Consciente.

A Autoconfiança adquire-se através da experiência, dos bons resultados e da avaliação e aprovação externas. Está ligada à Responsabilidade social que o indivíduo tem perante a Sociedade.

A Autoestima adquire-se através do trabalho com o nosso Eu, do conhecimento das nossas capacidades e da consciência dos nossos pensamentos, emoções e necessidades psicológicas. Enquanto crianças, cabe aos adultos o papel fundamental na construção da sua autoestima. Valorizá-las, ajudá-las a conhecerem-se o melhor que podem durante o crescimento e confiar nas suas capacidades define as bases para uma boa autoestima.

A Parentalidade Consciente coloca o foco na Autoestima porque acredita que se as crianças e jovens desenvolverem uma Autoestima saudável, não vão sentir-se atacados, quando algum desafio ou experiência não tiver o resultado esperado.

Ter uma Autoestima saudável permite relacionamentos mais empáticos, com Igual Valor, mais respeito pela suas necessidades e a dos outros e assumir com consciência a sua Responsabilidade Pessoal.

Tenha consigo o seu Diário de Bordo para registar tudo o que as experiências e exercícios lhe proporcionar (sensações físicas, emoções e pensamentos).

Esta semana terá 2 tarefas. Não se preocupe já com o tempo, porque são tarefas curtas e simples.

1. Momento para Reflexão

Reserve um momento a sós e reflita sobre objetivos que não alcançou.

É muito autocrítica face a isso? Se sim, a quem pertence a voz da crítica? Reflita agora sobre objetivos que o seu filho não alcançou. Esses objetivos eram dele ou eram seus? Como é que essas "derrotas" influenciaram a vossa relação e que consequências poderão ter neste momento para eles?

Para terminar responda rapidamente às questões abaixo:

- Elogia o seu filho quando acha que ele está bonito?
- Parabeniza-o quando atinge um resultado que é importante para ele, mesmo que para si não seja uma coisa tão importante?
- Quando fala com amigos sobre o seu filho, na maioria das vezes queixa-se ou lista as coisas boas dele?
- Quando o seu filho faz uma afirmação de autocrítica, explora isso com ele, finge que não ouviu ou diz "deixa isso para lá"?



2. Exercício prático com o seu filho:

Reserve um momento com o seu filho e juntos escrevam as repostas para as **questões abaixo** (se ele for muito pequeno, ajuste as questões ou tente responder com base no que acha). Tentem responder de **forma rápida**.

- Quais são as suas refeições preferidas?
- Que estilo de roupa ele gosta de usar?
- O que é mais gosta de fazer nos tempos livres?
- O que é que ele mais gosta e menos gosta em casa?
- Qual é o estilo de comunicação dele?
- Relativamente a quê é que ele se sente mais e menos confiante?
- O que é que ele mais gosta e menos gosta nele próprio?
- Se ele tivesse uma varinha mágica, o que é que ele mudava?

No final deste exercício faça uma pequena reflexão sobre como pode ajudar o seu filho a melhorar a sua Autoestima e Autoconfiança.

Não se esqueça de **partilhar** a sua experiência connosco através do nosso grupo privado de **facebook**.

Para ser mais fácil, deixo aqui o link:

www.facebook.com/groups/652300258985350/

Se quiser algum esclarecimento ou preferir uma partilha mais pessoal, escreva-nos um e-mail e responderemos o mais breve possível.

Desejamos-vos uma semana Consciente,

Um abraço,

Helena Brito

Mude ao seu ritmo com os valores fundamentais do Coaching Emocional e da Parentalidade Consciente. 💙