

---



 CLARISSA MEDEIROS

# Transformação Feminina na Liderança

*Para países de cultura latina*

CHAVES PARA CRIAR MUDANÇAS EXTRAORDINÁRIAS  
SENDO FIEL À SUA ESSÊNCIA





# Da contração à expansão

Para mim, sucesso só tem sentido quando acompanhado de felicidade. Entendi isso ao longo de uma intensa jornada, que começou com uma Clarissa totalmente empenhada nos estudos e na carreira, seguindo todos os padrões socialmente estabelecidos para a conquista do êxito profissional.

Muito jovem, assumi cargos de liderança na área de Publicidade e Marketing em grandes empresas. Senti na pele o prazer e a dor do sucesso sem felicidade. Se do lado de fora tudo corria bem, com ótimo salário, promoções e bônus, por dentro eu me sentia desencaixada.

Busquei e encontrei a solução para lidar com a ansiedade e a depressão no autoconhecimento. Em pouco tempo, promovi importantes mudanças no meu estilo de vida e na forma de trabalhar.

Aos 24 anos, lancei meu primeiro negócio: uma consultoria pioneira em Comunicação voltada à Responsabilidade Social e Ambiental. Assim, comecei a mentorar lideranças.

Alguns anos mais tarde, aceitei um convite promissor para retornar ao mundo corporativo como diretora de Sustentabilidade/ESG de uma indústria global.

Foi então que me deparei com uma situação bastante comum: **a de ser a única mulher presente na sala de reuniões.** Não conformada com este cenário, mergulhei ainda mais no meu próprio desenvolvimento para enfrentar os desafios.

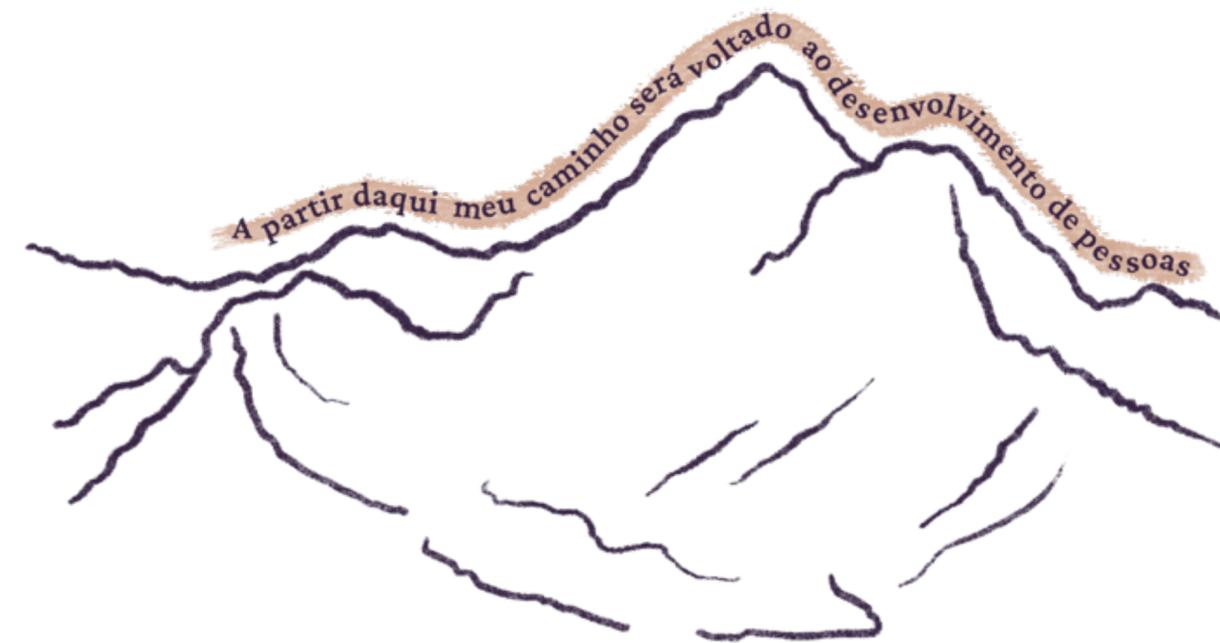


Fiz formação em Coaching, descobri o Eneagrama das Personalidades e conheci meu primeiro e eterno mentor, Amit Goswami, que me iniciou em Física Quântica e Criatividade Fundamental, o tipo de transformação que vem em saltos.

Realizei minha primeira viagem à Índia em 2011, quando subi os Himalaias cheia de conflitos e descii com a clareza que **meu caminho, a partir daquele ponto, seria voltado ao desenvolvimento de pessoas.**

Estando mais alinhada ao meu propósito, a grande transição ocorreu muito rápido. Comecei a oferecer Coaching de Carreira numa clínica de Psicologia e logo estava conduzindo programas para lideranças na área de educação e em empresas, e formando times de consultores.

Nesse percurso, conheci minha primeira mentora nos Estados Unidos, Sage Lavine, que me ensinou sobre empreendedorismo de impacto e sobre como criar um negócio autoral, alinhado a propósitos.



Em seguida, obtive certificação internacional em Coaching para Mulheres com Kendall Summerhawk, mentora de Sage e pioneira em empreendedorismo feminino nos EUA. Passei a treinar e mentorar centenas de empreendedoras. Logo veio o desejo de ampliar essas contribuições e colaborar com as mulheres executivas.

Em 2017, conheci Margareth Goldenberg, especialista em Direitos Humanos e pioneira em Diversidade e Inclusão. Fiquei entusiasmada com a possibilidade de gerarmos mais impacto juntas e começamos a somar nossas forças e expertises para impulsionar a liderança feminina nas organizações.

Passei a colaborar como associada-consultora na Goldenberg Diversidade, na condução de programas para lideranças femininas e eu e Margareth nos tornamos grandes parceiras, levando experiências transformadoras para milhares de talentos diversificados de alto potencial em corporações.



Avancei para o Mestrado em Ciência Quântica da Felicidade, com Amit Goswami, realizei a Especialização Internacional em Liderança Feminina, com Sally Helgesen, referência mundial no tema, passando a multiplicar a metodologia “Como as Mulheres Chegam ao Topo” no Brasil.

Toda esta experiência me fez perceber que **para sermos bem sucedidas e felizes, precisamos humanizar as relações profissionais.** Por isso, estou dedicada a impulsionar **transformações na forma tradicional de liderar, para que mais lideranças possam avançar com uma mentalidade de crescimento que possibilite conciliar alta performance sustentável, saúde mental e satisfação pessoal.**



Tenho formado centenas de mentores em corporações para que sejam multiplicadores de práticas inclusivas e humanizadas na liderança. Além disso, me enche de alegria treinar grupos de mulheres nas diversas academias de liderança que estou conduzindo e vê-las avançar ao próximo nível de carreira e negócios.

Levar mais clareza e confiança neste momento de transição que estamos atravessando coletivamente e testemunhar o brilho que surge em cada olhar é tudo. Levar mais harmonia ao ambiente de negócios e suavizar este momento de intensa transição que estamos atravessando coletivamente me impulsiona adiante. Estamos alcançando uma nova perspectiva para juntos alcançarmos mais equilíbrio, com homens e mulheres atuando em colaboração.

Acredito no poder da nossa união e isso traz um colorido especial à vida. Espero poder compartilhar ainda mais o meu aprendizado para que mais pessoas conduzam a própria transformação que leva a um futuro brilhante e promissor. Um novo paradigma é o nosso futuro comum.

**Com amor e apreciação,**

*Clarissa*







# Agradecimentos

Honro e celebro as mentoras que inspiraram e orientaram minha jornada com a cura e expansão do feminino: Maria Stefania de Melo, Sage Lavine, Sirena Andrea, Kendall Summerhawk e Sally Helgesen.

Minha imensa gratidão àqueles que me abriram as portas do autoconhecimento: Marly Goulart, Doucy Douek (Saraswati Karuna Devi) - expert em Psicologia Transpessoal que me orientou nos primeiros anos de despertar; Marshall Govinda Satchitananda, líder global da Kriya Yoga de Babaji, linhagem que tem sido meu alicerce até aqui. Agradeço a Nagalakshimi Sharana Devi e Kamala Selma pela amizade, parceria e impulsionamento, dentro e fora do movimento de Kriya Yoga; Antonio Brasiliense Carreiro, que me iniciou no Desenvolvimento Organizacional e acelerou minha jornada como Coach e treinadora. Agradeço à Lenita Zampierri por ser minha orientadora na jornada do propósito e individuação.

Minha imensa gratidão ao querido Roberto Shinyashiki, que possibilitou o resgate de minha autenticidade; a Joaoji, Jesse Austis, Clinton Callahan e Anne Cloeh, que me guiaram no refinamento do processo de cura emocional; a Horácio Brandão, que me impulsiona a compartilhar meus dons e talentos e explorar a próxima fronteira de autenticidade com propósito.

Celebro e agradeço as parceiras, clientes e amigas que contribuem continuamente com minha jornada de crescimento e que inspiraram esta nova fase profissional: Margareth Goldenberg, Claudia Colaferro, Karina Chaves, Marcia Lerinna, Maria Silvia Monteiro, Mariana Amaral, Olga Luci, Sandra Epstein, Vivian Machado, Vanessa Sandrini, Valquíria Lima, Theka Moraes e Tania Mujica.

Quero agradecer especialmente ao time que me inspira diariamente e faz este projeto acontecer:

**Alessandra Avanzo:** Coordenação de Projetos e Comunicação

**Daniela Müller:** Produção Editorial

**Sophia Nabuco e time Kiron:** Comunicação

**Lucy Hallak:** Fotografia

**Andressa Apolinário e Priscila Colombo:** Assistência Executiva



# APRESENTAÇÃO

## Como assumir seu poder sem se perder de si mesma?

Uma das mais profundas dores das mulheres que ocupam ou aspiram por expandir a carreira e liderança no mundo dos negócios é **o medo da perda de si mesmas ao longo da jornada rumo ao poder.**

Especialmente no ambiente corporativo, é comum o receio da perda da sua essência feminina, da sua autenticidade e daquilo que é realmente importante para elas no aspecto pessoal ao chegarem em lugares que, supostamente, não foram feitos para elas.

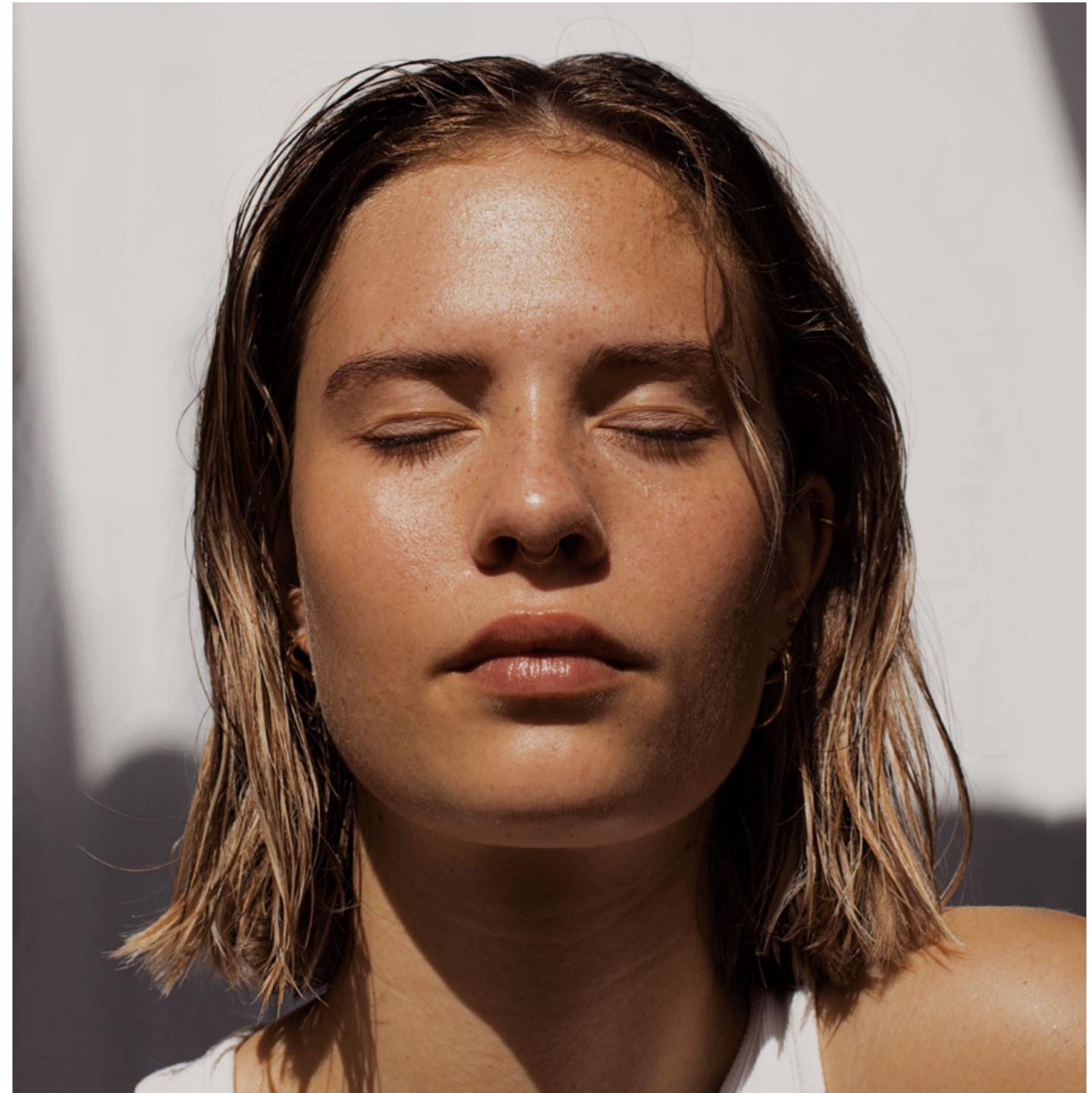
Para a mulher, parece não haver alternativas para assumir posições de influência e poder sem que haja uma grande renúncia a valores pessoais e muito sacrifício.



Arrisco dizer que este é o maior desafio com o qual temos que lidar atualmente na gestão empresarial de alto nível: **encontrar caminhos possíveis para que esta perda existencial não ocorra.** Somente assim a mulher poderá realizar seu pleno potencial criativo e de contribuição, num momento em que todo o mundo clama por uma transformação de mentalidade e atitude capaz de transformar as organizações e o sistema social para o alcance de uma sociedade mais saudável e sustentável.

O debate sobre obstáculos e caminhos para expandir a liderança feminina está avançando rapidamente nos diversos fóruns e programas voltados ao desenvolvimento feminino e empresarial e, recentemente, em alguns dos treinamentos para lideranças femininas que conduzi em corporações, as conversas foram sobre isso.

Percebo, cada vez mais, que contar com mais mulheres em posições de liderança não é apenas sobre números e iniciativas de desenvolvimento organizacional. A grande questão é como poderemos liderar, sendo mulheres, com um olhar que valorize a essência do feminino.





Mais do que isso, a transformação que buscamos envolve o resgate do Poder Feminino para que mais mulheres desejem se tornar líderes, conquistar e se manter em posições de decisão e influência nos negócios e nas organizações, sendo fiéis à sua natureza criativa, sagrada e multifacetada.

Na tentativa de trazer uma contribuição para este complexo tema, trago de forma muito sintética alguns caminhos de exploração de novas possibilidades, baseadas no meu método e experiência profissional como empresária, consultora e mentora de empresas e executivos de alta performance.

Minha intenção é abrir um campo de diálogo, colaboração e ação consciente para que possamos co-criar soluções possíveis de serem experimentadas em curto prazo, já que esta é uma questão urgente, em termos individuais e coletivos, em um mundo visivelmente em decadência moral e que avança rapidamente para o agravamento de uma crise sistêmica que pode levar a um colapso econômico, social e ambiental nos anos por vir. Meu convite é que você faça esta leitura com a mente e o coração

abertos, e junte-se a mim e a outras mulheres que anseiam assumir o seu Poder Feminino, abraçar a autoliderança no lugar da impotência frente aos imensos desafios, e a sua responsabilidade pessoal para transformar o mundo a partir de si mesmas.

**Aceita o desafio? Então, vamos juntas!**



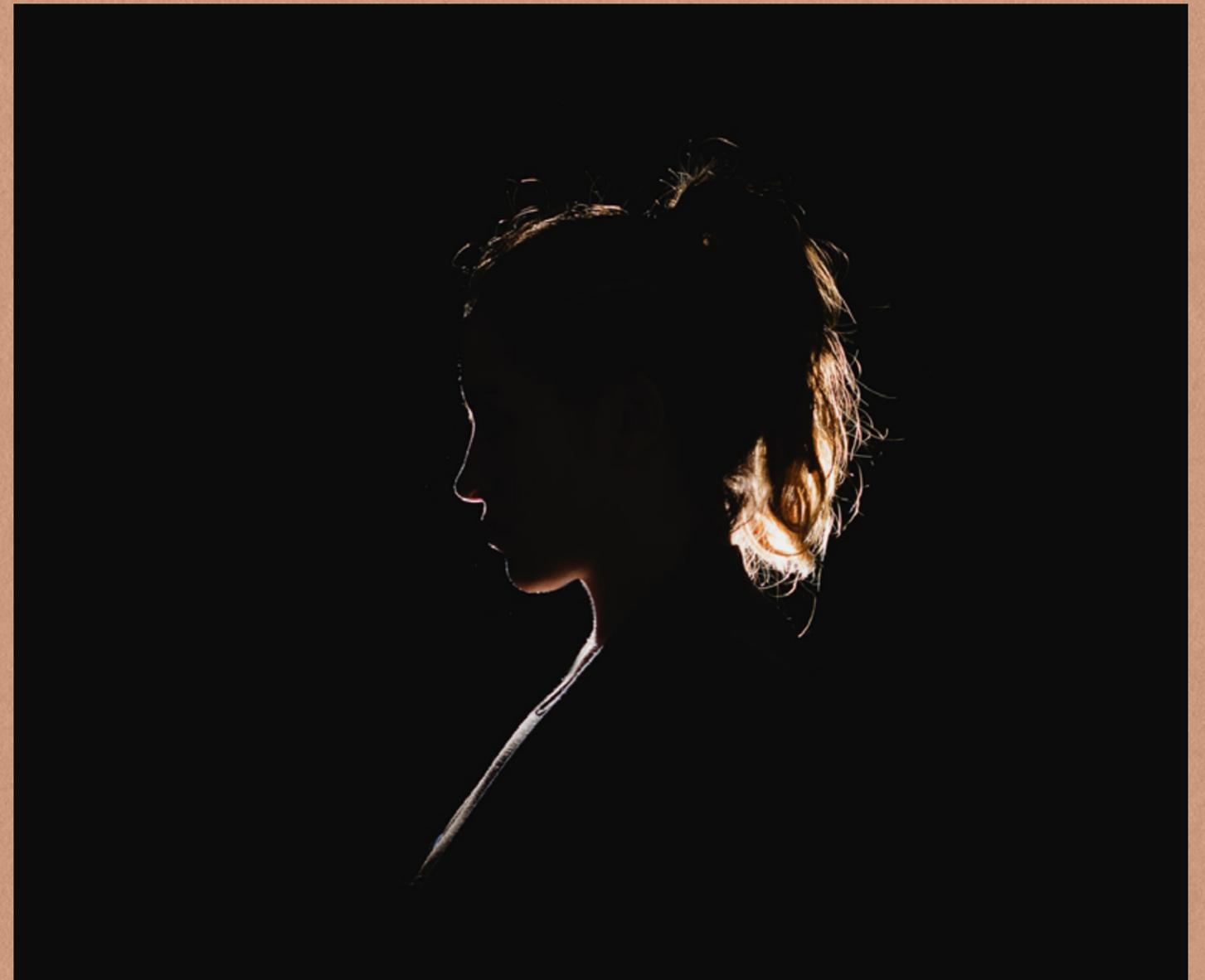
# A Mulher e o Medo do Poder

Mulheres não têm medo das responsabilidades atribuídas à liderança, como muitas pessoas podem imaginar.

Tampouco seriam frágeis demais para tomar posições difíceis diante de problemas cada vez mais complexos.

O que percebo na minha prática é que o medo mais íntimo, e até mesmo inconsciente, daquelas que são ou pretendem se tornar líderes, é o medo do poder, de não saber usá-lo adequadamente e do preço a ser pago se tiverem a ousadia de assumi-lo. Simplesmente pronunciar o termo “mulheres no poder” pode gerar

desconforto e sentimentos de inadequação entre boa parte das mulheres. Precisamos entender o porquê desta relutância em reconhecer e assumir seu pleno potencial.





Falar de Poder Feminino é algo muito recente para todas nós. Não faz nem cem anos que a mulher participa de eleições políticas no Brasil, por exemplo. Durante séculos, a mulher foi propriedade do homem, seja como filha, irmã, esposa ou serva, sem nenhum direito sobre o seu próprio corpo ou destino. Até hoje, em diversas culturas, as mulheres ainda são proibidas de estudar e de trabalhar fora de casa, e muitas são obrigadas a casar muito cedo, perpetuando o ciclo de repressão e exclusão social.



Por milênios, as mulheres foram banidas das posições de liderança no âmbito espiritual, comunitário, político, acadêmico, científico, artístico e esportivo, ou seja, em todas as esferas da sociedade. No processo histórico, tudo que é relativo à natureza feminina foi desqualificado e marginalizado, ao passo que tudo que é atribuído ao masculino foi supervalorizado, até hoje.

Embora as origens da cultura Patriarcal e sua distorção para uma cultura de desvalorização da mulher seja incerta, é fato que as feridas deste passado extremamente opressor e de um presente ainda bastante desafiante estão vivas em todos nós. O fato da mulher não se ver e nem ser vista em lugares de poder e destaque durante tanto tempo deixou marcas profundas, gravadas na Consciência Feminina e no inconsciente coletivo, e que afetam negativamente toda a Humanidade.

Não por acaso, temos falado tanto na chamada “**Síndrome da Impostora**”. Com poucas exceções, ainda é muito difícil para a mulher se reconhecer como alguém capaz de estar no topo e levar sua plena contribuição aos espaços de poder, onde as decisões importantes acontecem.





Mesmo quando ela deseja e finca sua bandeira no alto da montanha corporativa, é inevitável se questionar se o preço a pagar não é alto demais para suportar e, frequentemente, é questionada “como fazem para dar conta? Não têm filhos ou marido para cuidar?”.



Isso ocorre porque na estrutura organizacional que ainda predomina, a mulher que chega ao degrau mais elevado da hierarquia, via de regra, é obrigada a reprimir boa parte da sua essência feminina.

Muitas sentem a necessidade de assumir comportamentos agressivos e competitivos, contrários à sua natureza, o que se torna uma fonte de sofrimento muitas vezes insuportável a longo prazo, razão pela qual muitas abrem mão deste lugar, não por fraqueza, mas por uma necessidade de autopreservação quanto à saúde mental, relacionamentos pessoais e alinhamento a propósitos.

Paradoxalmente, pode ser desafiante demais para muitas mulheres que conseguiram se adequar ao sistema corporativo compreender a dor existencial de outras mulheres que sofrem ao transitar em ambientes feitos por homens e para homens, numa sociedade que ainda enxerga o masculino como único representante legítimo de um poder supra-humano ou espiritual. Entretanto, nós, mulheres, precisamos reconhecer que somos



partes deste problema para poder encontrar soluções que possam tornar mais fluído, íntegro, harmonioso, saudável e prazeroso o percurso que envolve alcançar e exercer a liderança. Não com intenções revanchistas e imaturas, mas lançando mão do verdadeiro tesouro que é a Essência Feminina.

Digo isso porque, mais que cargo, salário ou status, vejo a liderança como exercício de influência para conduzir as transformações necessárias no ambiente empresarial e social. **Liderança é energia em movimento**, é apontar novas possibilidades, é impulsionar outras mulheres para percorrer novos caminhos e criar mudanças extraordinárias.

Além disso, exercer a liderança está intimamente ligado ao processo de formar novas lideranças. Estar firme e plena neste lugar é um processo que envolve uma profunda reforma íntima e disposição para desenvolver pessoas, despertando o melhor em cada um.

A oportunidade que se coloca neste contexto é interessante. Hoje, o mundo dos negócios precisa exatamente do que as



mulheres podem proporcionar: **um olhar mais sistêmico e voltado para equilibrar resultados com relações profissionais saudáveis.**

Temos uma enorme oportunidade para impulsionar tendências e transformar o ambiente de trabalho. Para realizar este potencial, precisamos ter a coragem de expressar nossos valores, compreendendo o aspecto multifacetado do feminino, que precisa incluir, cada vez mais, mulheres de todas as cores, origens, idades, orientações sexuais e as mulheres trans.



# Entenda a Síndrome da Impostora e vença o medo de ser uma fraude

O “medo de ser uma fraude” atinge 70% dos profissionais bem-sucedidos, principalmente mulheres, segundo um estudo realizado pela psicóloga Gail Matthews, da Universidade Dominicana da Califórnia, EUA.

## Sinais que a Síndrome está pegando você:

- 1 *Trabalha em excesso ou tem se esforçado menos?*
- 2 *Você se esconde ou parte para mudanças radicais?*
- 3 *Usa seu carisma para conseguir aprovação?*
- 4 *Procrastina ou deixa o trabalho incompleto?*
- 5 *Sofre de resistências que levam à auto sabotagem no trabalho?*





# Soluções possíveis para expandir a Liderança Feminina

Problemas complexos não podem ser resolvidos de forma isolada ou superficial, nem instantânea. Do mesmo modo que não chegamos ao modelo de organização social vigente de um dia para o outro, encontrar caminhos que considerem a grande diversidade feminina para a criação de novos paradigmas de liderança é um processo que exige alto investimento de tempo, energia e recursos, além de uma boa dose de criatividade e de uma colaboração essencial entre homens e mulheres.

Acredito que, passo a passo, podemos fazer esta transformação tão importante no plano pessoal, em primeiro lugar, e a partir da transformação de mentalidade de homens e mulheres, fazer novas escolhas e influenciar mudanças sistêmicas.

Pode parecer utópico demais, um sonho romântico, mas realmente acredito no potencial Humano e nas infinitas possibilidades de cocriarmos uma nova realidade. A Ciência Quântica demonstra claramente o potencial criativo e transformador do ser humano, a partir do momento em que ele transforma seu olhar sobre as próprias experiências e tem a possibilidade de dar um salto de consciência para construir uma nova realidade.

De forma bastante sucinta, compartilho alguns pontos iniciais que acredito serem importantes nesta nossa exploração por soluções para a Liderança Feminina, não apenas no âmbito corporativo, mas sobretudo em relação ao desenvolvimento pessoal, pois creio que avançar na autoliderança, o que envolve reforma íntima e expansão de consciência, é a base para criar novas realidades no plano individual e coletivo.





# 1. IDENTIFICAR E VALORIZAR O QUE É FEMININO

Sob o ponto de vista da psicologia, em especial segundo a abordagem Junguiana, **todo Ser Humano tem um aspecto feminino e masculino.** Em “*She – a Chave do Entendimento da Psicologia Feminina*”, Robert Johnson explica que Jung chamou o lado masculino da mulher de *Animus*, e o lado feminino nos homens de *Anima*. Aqui não se trata de uma questão de gênero, pois sabemos que identidade de gênero é uma escolha individual, mas de qualidade de energia, de um conjunto de potencialidades e de características psicológicas organizadas em duas polaridades distintas e que estão presentes em todas as pessoas.

Para a maioria dos homens cisgênero, por exemplo, as características masculinas tendem a ser predominantes e as femininas recessivas, e nas mulheres cisgênero o contrário.

Para que um indivíduo seja psicologicamente saudável, independente do gênero com o qual ele se identifique, é preciso haver um certo equilíbrio entre seu aspecto feminino e masculino interior e uma capacidade de transitar entre uma polaridade e outra, conforme as circunstâncias pedirem.



Tradicionalmente, existe um conjunto de características conferidas à energia feminina e à masculina. Cada uma dessas polaridades representa uma forma de ver o mundo, a visão de cada pessoa.

### **São considerados atributos masculinos positivos\*:**

- *Clareza;*
- *Assertividade;*
- *Foco;*
- *Ordem;*
- *Disciplina;*
- *Estrutura;*
- *Discernimento;*
- *Força;*
- *Convergência, entre outros.*

### **São considerados atributos femininos positivos\*:**

- *Empatia;*
- *Gentileza;*
- *Inclusão;*
- *Abertura;*
- *Criatividade;*
- *Variedade;*
- *Saber;*
- *Confiança;*
- *Vulnerabilidade;*
- *Harmonia, entre outros.*

*\* Inspirado em Liderança Shakti, de Nilima Bhat e Raj Sisodia .*



Podemos facilmente perceber que em nossa sociedade atual, desde a escola tradicional, o desenvolvimento do conjunto de qualidades consideradas masculinas é muito mais estimulado e valorizado, em especial no mundo dos negócios.

Basicamente, tudo que é considerado feminino passou a ser considerado sinônimo de fraqueza, já o masculino é sempre relacionado a força. Em um mundo movido pelo falso poder, do domínio do mais forte sobre o mais fraco, é de se esperar que todos almejem desenvolver mais o seu lado masculino e deixem o feminino em segundo plano, e isso acontece com muitas mulheres, na tentativa de se adaptar à cultura dominante.

**A tentativa de negar a própria natureza gera um grande desequilíbrio, pode afetar a saúde mental e gerar relações tóxicas em todos os níveis da vida privada e coletiva, a falta de um significado na carreira e sentido maior que justifique o esforço necessário para chegar e se manter na liderança.**

Nosso desafio é equilibrar em cada um de nós as polaridades masculina e feminina e construir uma visão compartilhada, que

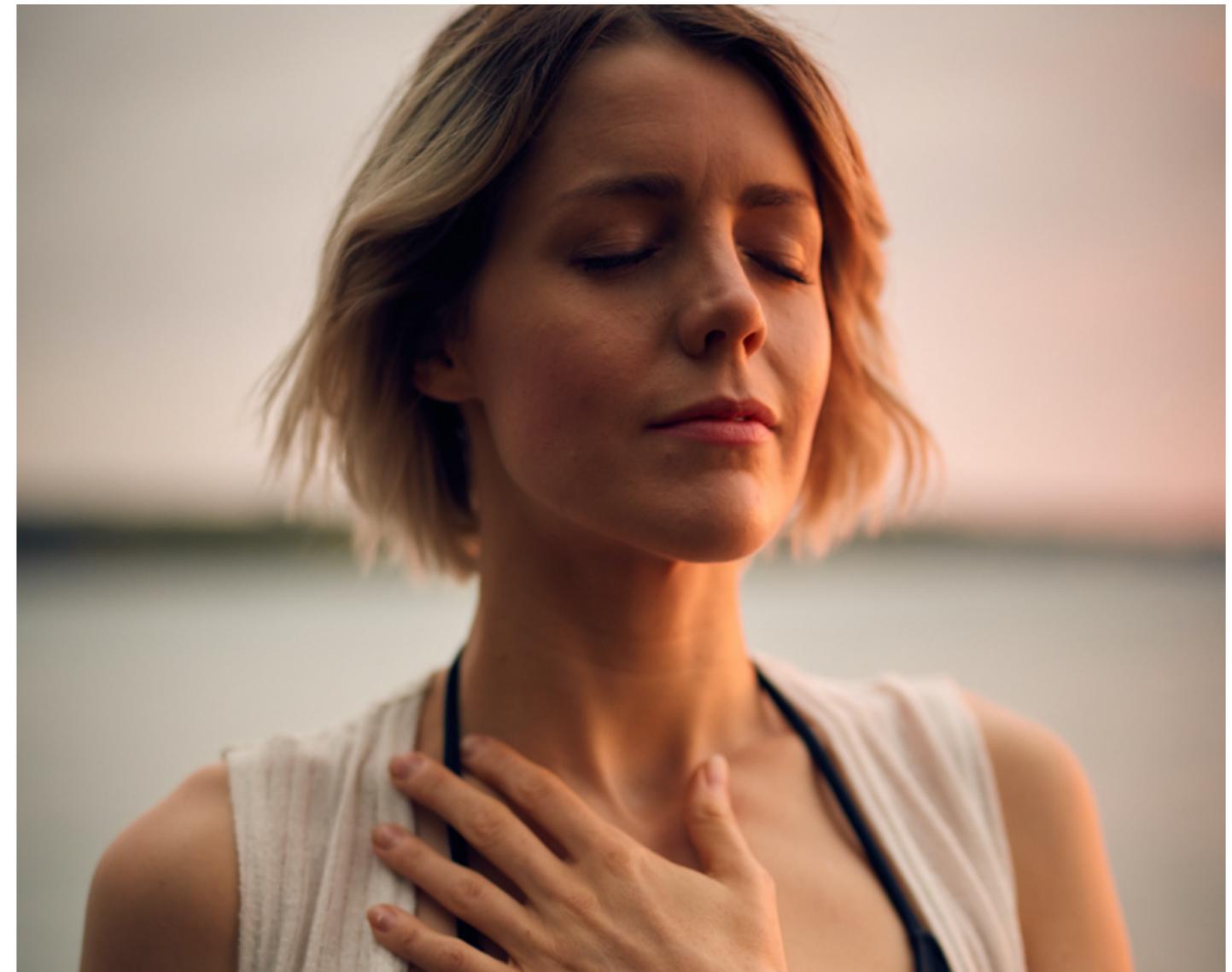




inclui e respeita as posições das outras pessoas, sem querer impor ideias dominantes que desvalorizem e excluam os demais.

*Observamos que mesmo com tanta evolução tecnológica e aumento de riqueza material em termos globais, milhões de pessoas ainda morrem de fome, sede e doenças facilmente tratáveis. Guerras, catástrofes ambientais e esgotamento dos recursos naturais não deixam dúvidas de que o sistema atual não tem funcionado para a maioria.*

Mesmo com tanta abundância natural e recursos tecnológicos para solucionar os principais problemas coletivos, temos criado um cenário de grande carência para a maioria de todos os seres vivos do planeta. Por tamanho sofrimento individual e coletivo, é urgente desenvolver lideranças conscientes, que estejam dispostas a promover as transformações necessárias, que comecem dentro de cada um e se refletem do lado de fora.



Pode parecer óbvio falar sobre isso, mas, de fato, **não chegaremos a lugar algum sem a dedicação ao autoconhecimento e ao processo de autotransformação.**





Em nenhum outro momento foi tão importante investir tempo, energia e recursos para desenvolver esta capacidade de autoliderança.

A maioria de nós, homens e mulheres, está exausta de tanta

competição. Como é difícil lutar o tempo todo, manter a guarda alta, empunhar a espada o dia inteiro. Precisamos recuperar o nosso estado de equilíbrio interior e exterior para que a nossa real natureza possa se expressar e todos temos este potencial.

Ao contrário do que fomos levados a acreditar, é próprio da essência humana cooperar, partilhar, prosperar, viver em paz e gozar a abundância da vida. Para reconquistar este lugar, é preciso criar novas respostas para velhos problemas e estou certa de que **esta revolução será baseada no equilíbrio das potencialidades femininas e masculinas do Ser Humano.**

Porém, não precisamos apenas de mais mulheres na liderança, mas de mulheres que assumam o seu Poder Feminino de forma equilibrada, consciente e saudável. Precisamos de carreiras sustentáveis. Queremos estar bem na linha de frente, cada uma guiando a própria vida de acordo com a sua identidade e valores, e conduzindo a direção das próprias escolhas sem serem julgadas por isso.





## 2. ASSUMIR O PODER FEMININO

Assumir o Poder Feminino tem como premissa recuperar a nossa autenticidade e o nosso lugar de direito como representantes do Princípio Criativo da Vida. Este é um movimento do medo em direção à liberdade. É um movimento que vai da contração da consciência à expansão. Exige que tenhamos coragem de abandonar o velho mundo conhecido rumo ao novo, bem como trocar o lugar de vítima impotente pelo poder de ação.

Ao contrário do que nossas crenças mais enraizadas nos fazem acreditar, toda mulher tem a capacidade e legitimidade de exercer o seu poder, que a nossa Consciência conhece bem e por isso se sente angustiada em não conseguir expressá-lo da forma adequada no sistema atual.



O Poder Feminino é a antítese do poder dominante do patriarcado distorcido, cuja lógica tornou-se a escassez, a ideia de que somente alguns têm direito ao que é bom; os mais fortes, os melhores, os que se encaixam no padrão do vencedor.

O sistema Patriarcal distorcido tornou-se fonte de sofrimento para homens e mulheres. Vivemos sujeitos a vieses culturais que são, na maioria inconscientes, que restringem a dignidade das pessoas e limitam a liberdade de expressão e a capacidade de realização.

O Poder Feminino a ser resgatado serve à Vida, porque é fonte da própria Vida. Não falo de um poder ligado à realidade material ordinária, ao poder de controlar e comandar, mas um poder criativo, supramental - que está acima da mente racional, transformador e que está disponível para homens e mulheres.





A mulher imbuída deste poder consciente, quando em equilíbrio, pode gestar, parir e nutrir novas realidades e impulsionar o alcance do próximo nível de consciência da Humanidade. Para isso, é preciso evitar a guerra dos sexos e renunciar a tantas polarizações que vemos hoje em dia.

O mundo que sonhamos somente virá pela união do sagrado feminino com o sagrado masculino, o aspecto mais virtuoso em cada um. Ao vivenciar os princípios da Ciência Quântica da Felicidade e, mais tarde, do *“Possibility Management”*, aprendi que podemos realmente criar um novo paradigma. Não seria um novo Patriarcado, nem o resgate de um antigo Matriarcado. Esta nova possibilidade pode vir a ser o que Clinton Calahan chama de o “Arquiarcado”, **um sistema de vida apoiado na união dos princípios arquetípicos sagrados do masculino e do feminino.**

O que está em jogo nesta nossa jornada é muito maior que os nossos desejos imediatos, pois transcende o tempo, o espaço e as dimensões conhecidas e desconhecidas. O Poder Feminino é pura magia, intuição, criatividade e inteligência sensível em fluxo com o Universo em constante expansão.

Não há o que temer, mas que se render àquilo que não responde à lógica comum. Há de se ter fé, de reordenar o mundo interior, de forma que o coração reassuma seu lugar de mestre ao qual a mente apenas serve. Esta é uma travessia coletiva, que só é possível de mãos dadas.





# Atitudes que jogam contra o poder feminino:

- 1 *Comparar-se com outras pessoas. Lembre-se que você é única e seu contexto de vida também!*
- 2 *Questionar a própria capacidade antes de tentar algo novo;*
- 3 *Insistir em atitudes que criam desconexão com pessoas importantes na sua vida;*
- 4 *Ser discreta demais, mantendo seu talento e realizações em segredo;*
- 5 *Sabotar o próprio sucesso para manter tudo sob controle.*



# Atitudes que harmonizam e fortalecem o poder feminino:

- 1 *Gerenciar o diálogo interno com meditação e outras práticas, para evitar o excesso de autocrítica;*
- 2 *Praticar dizer “agora não posso” e aprender a conviver com o desconforto que isso pode trazer;*
- 3 *Ter metas claras e compartilhadas com aliados;*
- 4 *Aproveitar seus talentos e os pontos fortes de sua personalidade;*
- 5 *Priorizar 3 realizações importantes por dia e trabalhar com foco total nas suas prioridades;*
- 6 *Praticar a Sororidade, apoiando e sendo apoiada por outras mulheres;*
- 7 *Buscar aprender com tudo para aumentar sua autoconfiança.*





# 3. REUNIR O QUE PARECE SEPARADO

Faz parte desta fase da evolução humana reintegrar partes, reunir o que parece separado. Internamente, acredito que este processo inclua o resgate deste Feminino que durante tanto tempo foi renegado em nós, por nós, homens e mulheres.

Faz parte deste trabalho também curar as memórias traumáticas e as dores escondidas, e manifestar a integridade do Ser Humano, sua porção Feminina e Masculina, estas duas partes que são complementares, e não opostas, transcender a ideia de dualidade e a tática militar de dividir para enfraquecer.

Não teremos paz por meio da guerra, mas sim unindo os aspectos que parecem conflitantes dentro de cada um e buscando transcender o “pequeno eu”, este excesso de individualismo e de egoísmo que está na base dos principais problemas humanos.

Este é um processo íntimo, que vai se expandindo e afetando o entorno de quem decide por esta transformação, para as mulheres que anseiam assumir a Liderança Feminina em um mundo que está cada vez mais caótico e profundamente doente.



**Como eu sempre digo, não se trata de um ou outro, Feminino ou Masculino, mas de um equilíbrio que resulta em união destas duas potências energéticas em prol de uma genuína colaboração.**

Precisamos de mais líderes receptivos, sensíveis, empáticos, flexíveis e inclusivos, que busquem mais coerência entre o discurso e a prática, e que saibam que ouvir e servir ao desenvolvimento do outro é a essência da liderança.

O mundo pede por mais gentileza, paciência, generosidade, harmonia, regeneração, cuidado, paz e união. Precisamos de mulheres líderes no seu melhor estado: inteiras, conscientes de si, do seu Poder Feminino e da sua responsabilidade neste momento crítico da Humanidade.

Não tenho todas as respostas sobre como fazer isto, mas estou completamente comprometida a encontrá-las em colaboração com outras pessoas que compartilham desta intenção. Não conheço todas as soluções para tantos desafios, mas estou absolutamente convencida de que podemos criá-las juntas, afinal, este é o maior Poder Feminino.



**UM EQUILÍBRIO QUE  
RESULTA NA UNIÃO DESTAS DUAS  
POTÊNCIAS ENERGÉTICAS!**





Acredito no salto quântico da consciência. Sei que, ao resgatar nosso potencial criativo, podemos dar este salto juntas – e juntos, formar uma massa crítica de indivíduos conscientes que tornarão a mudança inevitável.

Resolver nossos imensos problemas humanos envolve evitar a vitimização e dar o próximo passo no percurso de autotransformação.

Líderes no seu melhor estado de poder sabem que o primeiro passo para promover profundas transformações positivas é assumir responsabilidade, que é a capacidade de encontrar respostas, alternativas e soluções que transcendam o passado e criem o futuro desejado.



Espero que esta publicação tenha tocado você de alguma forma, causado algum incômodo saudável, trazido mais clareza, quem sabe, ativado aquela força que vem lá do fundo do nosso Ser.

Se este conteúdo fez sentido para você e despertou a vontade de somar nesta exploração de novas possibilidades, será um prazer tê-la por perto através dos meus canais de interação na internet e grupo de relacionamento.





E se você sentir o impulso para catalisar sua transformação, criar mudanças admiráveis em sua vida e potencializar sua carreira e liderança, será uma honra recebê-la em meus próximos eventos e encontros de Autoliderança, onde aprofundaremos as questões abordadas aqui e muitas outras.

Para participar e ter acesso aos convites em primeira mão, inscreva-se aqui:

**JUNTAS, VAMOS FAZER ESTA MÁGICA ACONTECER!**

VIBRANDO POR VOCÊ,

*Clarissa Medeiros*



# CLARISSA MEDEIROS

Apoio institucional:

