Sua essência é sua *força*



FABIANA MOURATO

"

Você não precisa mudar
para ser poderosa.
Você precisa voltar para si.

♡

FABIANA MOURATO

♡ UMA CARTA PARA VOCÊ

Tudo começa em *você.*

Eu sei que você está cansada. Não só do dia — do peso que foi se somando. De ser tudo pra todo mundo, enquanto uma parte de você, quietinha, vai ficando pra depois.

Esse e-book não é mais uma coisa pra você encaixar na agenda. É uma **pausa**. Um espaço de sete dias onde você não precisa ser produtiva, forte ou organizada. Você só precisa aparecer — pra você.

Cada dia tem uma reflexão que vai tocar algo que talvez esteja guardado há tempo, um exercício simples que te coloca em movimento, e um momento com Deus. Porque eu acredito que as viradas que ficam acontecem quando a gente para de correr e lembra que não está sozinha nisso.

- Sem pressão.
- Sem perfeição.
- Sem precisar provar nada.

♡

Como usar: Separe 20 a 30 minutos por dia. Um lugar tranquilo, um caderno ao lado. Não pule os exercícios — é neles que a coisa acontece de verdade. E se um dia você não conseguir, tudo bem. Volta quando puder. Isso é pra você.

Com todo amor,

Fabiana Mourato

DIA 01 DE 07

Se Ver

O espelho sem julgamento

♡ REFLEXÃO

Quando foi a última vez que você se olhou — de verdade? Não pra conferir o cabelo, a maquiagem, se a roupa está certa. Mas pra *se ver*. Pra olhar nos seus próprios olhos e reconhecer a mulher que está ali.

A gente passa anos assim. Aprende a se avaliar pelo que produz, pelo quanto cuida, pelo que entrega. E quando para na frente do espelho, o que aparece primeiro não é reconhecimento — é julgamento. Sempre foi.

Hoje o convite é diferente. Hoje você vai se olhar com os olhos de quem te criou — e esses olhos não veem as falhas. Eles veem a obra.

> "Graças te dou, porque de modo assombroso e maravilhoso me formaste; maravilhosas são as tuas obras, *e a minha alma o sabe muito bem.*"
>
> ♡
>
> **SALMOS 139:14**

♡ EXERCÍCIO

O espelho com compaixão

1. Vá até um espelho. Fique ali por 60 segundos — sem falar, sem analisar. Só olhe. Só observe.
2. Depois diga em voz alta — mesmo que a voz trema um pouco: *"Eu te vejo. E você é suficiente."*
3. Pega o caderno e escreve o que aconteceu dentro de você. Resistência? Emoção? Surpresa? Tudo vale. Sem editar.

♡ ESCREVA AQUI

Quando você se olha no espelho, qual é o primeiro pensamento que vem? E qual você gostaria que viesse no lugar?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Senhor, hoje eu Te peço um favor: me ajuda a me ver com os Teus olhos. Que quando eu me olhar, o que apareça não seja só o cansaço e os erros — mas a Tua obra. Obrigada por me criar de forma única. Por ter me feito com intenção. Quero aprender a receber esse presente que é a minha própria vida. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO DO DIA

Toda vez que você cruzar com um espelho hoje — pare. Três segundos. E diga por dentro: *"Eu fui feita com intenção."* Simples assim. E verdadeiro assim.

DIA 02 DE 07

Sentir

O que o seu corpo está tentando te dizer

♡ REFLEXÃO

Existe uma coisa que mulheres que dão conta de tudo aprendem a fazer muito bem: desligar o que sentem. Não por fraqueza — por sobrevivência. Porque sentir cansa. Sentir atrasa. Sentir complica.

Mas emoção não some quando a ignoramos. Ela se acumula. Vira tensão no pescoço, insônia às 3h da manhã, impaciência com quem você mais ama, aquele choro que aparece do nada e não tem explicação.

Hoje você vai se dar permissão de sentir. Não pra resolver nada. Só pra reconhecer o que está vivo — e pedindo passagem — dentro de você.

> "Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.
>
> ♡
>
> **1 PEDRO 5:7**

♡ EXERCÍCIO

O corpo que fala

1. Senta em algum lugar tranquilo. Fecha os olhos. Respira fundo três vezes — bem devagar, sem pressa.
2. Percorra mentalmente o seu corpo, da cabeça aos pés. Onde tem tensão? Onde dói? Onde está leve?
3. Quando encontrar tensão, coloque a mão ali com gentileza e diga: *"Eu te ouço. Pode falar."* Fica em silêncio por um minuto inteiro.
4. Pega o caderno e escreve o que surgiu — emoção, imagem, memória, palavra. Não analisa, não julga. Só registra.

♡ ESCREVA AQUI

Que emoção você tem empurrado pra baixo? O que aconteceria se você parasse de fugir dela por um instante?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Pai, hoje eu abro as portas do que eu guardei fundo. Tudo que carreguei em silêncio, tudo que pesou demais e que eu não soube como soltar — trago pra Ti agora. Tu tens cuidado de mim. Eu não preciso carregar sozinha. Obrigada por ser um Deus que ouve, que vê e que se importa com o que eu sinto — mesmo quando eu finjo que não estou sentindo nada. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO DO DIA

Quando uma emoção difícil aparecer hoje, não empurra pra baixo. Para por 30 segundos e diz o nome dela baixinho: *"Estou sentindo ansiedade." "Estou com raiva." "Estou triste."* Só nomear já é uma forma de cuidar.

DIA 03 DE 07

Ouvir

A voz que você silenciou

♡ REFLEXÃO

Você tem uma voz. Não a que responde quando perguntam como você está. A outra. A que sabe — a que conhece seus desejos, seus limites, o que te faz viva e o que lentamente te esvazia.

Muitas mulheres param de ouvir essa voz porque aprenderam que ela complica. Que querer demais é egoísmo. Que ter necessidade é fraqueza. E um dia percebem que não sabem mais o que querem de verdade — genuinamente, pra elas mesmas.

Hoje você vai começar a ouvir de novo. E talvez descubra que Deus também tem estado tentando falar — naquele silêncio que você nunca para pra habitar.

> "
>
> E depois do fogo, *uma voz mansa e delicada.*
>
> ♡
>
> **1 REIS 19:12**

♡ EXERCÍCIO

15 minutos de silêncio

1. Separa 15 minutos. Sem celular, sem música, sem TV. Só você, o silêncio e um caderno.
2. Escreve no topo da página: *"O que eu realmente quero?"* e escreve tudo que vier — sem filtro, sem "mas isso é impossível", sem censura de nenhum tipo.
3. Depois escreve: *"O que eu preciso parar de ignorar?"*
4. Lê em voz alta o que escreveu. Presta atenção onde no corpo algo se mexe enquanto você lê.

♡ ESCREVA AQUI

Se a sua voz mais íntima pudesse falar sem medo agora, o que ela diria? O que ela já tentou te contar — e você fingiu não ouvir?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Senhor, no meio do barulho da vida — da correria, das notificações, das demandas que nunca terminam — hoje eu escolho parar. E pedir ouvidos pra Te ouvir. Fala comigo, Pai. Eu quero reconhecer a Tua voz mansa. E quero aprender a ouvir o que Tu colocaste dentro de mim — o que eu fui calando sem nem perceber. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO DO DIA

Antes de dormir, 5 minutos sem nenhuma tela. Só silêncio. E uma pergunta simples: *"Senhor, o que o Senhor quer me dizer hoje?"* Escreve o que vier — mesmo que seja uma palavra só.

DIA 04 DE 07

Soltar

O que você ainda carrega e não é seu

♡ REFLEXÃO

Chegamos ao meio do desafio. E esse é, talvez, o dia mais importante dos sete — porque soltar é o que abre espaço pra tudo que vem depois.

Você carrega coisas que não são suas. Culpas que nunca te pertenceram. Expectativas que alguém depositou em você sem te pedir licença. Mágoas de relacionamentos que, de algum jeito, te ensinaram que você era demais — ou de menos.

Soltar não é fingir que não doeu. Não é esquecer. É escolher, conscientemente, não deixar que o peso do que foi determine quanto espaço você ocupa agora.

> "
>
> Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, *e eu vos aliviarei.*
>
> ♡
>
> MATEUS 11:28

♡ EXERCÍCIO

A carta que liberta

1. Escreve uma carta — pra uma situação, pra uma pessoa, ou pra uma versão de você mesma que ainda te prende. Pode ser raiva, mágoa, culpa, vergonha. O que precisar sair.
2. Escreve tudo. Sem editar, sem suavizar. Deixa sair o que ficou guardado por tempo demais.
3. No final, escreve: *"Eu escolho soltar isso. Não porque não doeu. Mas porque esse peso não tem mais lugar em mim."*
4. Você pode guardar a carta, queimá-la ou rasgá-la em pedacinhos. O ato físico tem um poder real. Escolhe o que fizer mais sentido pro seu coração.

♡ ESCREVA AQUI

O que você ainda está carregando que, no fundo, já sabe que não te pertence mais? O que você está esperando acontecer pra finalmente soltar?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Jesus, Tu disseste que Teu jugo é suave e Teu fardo é leve. Mas o meu tem pesado tanto. Hoje eu venho até Ti com tudo isso — cada mágoa que guardei, cada culpa que assumi sem precisar, cada peso que não era meu mas eu carreguei assim mesmo. Entrego

nas Tuas mãos. Não depois que eu resolver tudo — agora, do jeito que estou, com o que ainda dói. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO DO DIA

Pega um papel e escreve: *"Eu solto _____"* — e completa com o que precisar ir embora. Cola em algum lugar que você vai ver. Ou destroça o papel como ato de libertação. O movimento importa.

DIA 05 DE 07

Cuidar

De você — sem culpa

♡ REFLEXÃO

Você sabe cuidar de todo mundo. Da casa, dos filhos, do trabalho, dos outros. Mas quando alguém te pergunta como você cuida de você mesma — a maioria das mulheres trava. Ou fica com culpa ao responder.

Cuidar de você não é egoísmo. É respeitar o que Deus fez. Seu corpo é templo. Você não pode continuar dando o que não tem. Mulher no limite não consegue ser presente em lugar nenhum — nem no trabalho, nem em casa, e menos ainda pra ela mesma.

Hoje não é sobre spa ou dia de beleza — a menos que seja isso que você precisa. É sobre a escolha consciente de se tratar com o mesmo carinho que você trata quem ama.

> "Ou não sabeis que o vosso corpo é *templo do Espírito Santo*, que habita em vós e que tendes da parte de Deus?
>
> ♡
>
> **1 CORÍNTIOS 6:19**

♡ EXERCÍCIO

O inventário do cuidado

1. Escreve 3 coisas que você faz regularmente e que te esgotam sem necessidade nenhuma.
2. Escreve 3 coisas simples que te recarregam — que você já sabe que funcionam mas fica postergando por outros.
3. Escolhe UMA das coisas que recarregam. Coloca na agenda hoje — mesmo que sejam 20 minutos. Não como recompensa por ter terminado tudo. Como parte do dia. Porque você importa tanto quanto qualquer compromisso nessa lista.

♡ ESCREVA AQUI

Se você se tratasse com o mesmo cuidado e a mesma paciência que você tem com quem você ama, o que mudaria na sua rotina?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Senhor, perdoa as vezes em que tratei meu corpo e minha alma com descuido — como se não fossem morada do Teu Espírito. Hoje faço uma escolha diferente. Escolho cuidar de mim como ato de honra a Ti, não de vaidade pra mim. Que eu possa ser um vaso limpo e descansado nas Tuas mãos. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO DO DIA

Faz *uma coisa hoje* só pra você — sem justificar pra ninguém, sem pedir desculpa, sem culpa. Pode ser pequena. O ato de escolher você mesma já é o desafio inteiro.

DIA 06 DE 07

Falar

Sua verdade tem valor

♡ REFLEXÃO

Depois de cinco dias se vendo, sentindo, ouvindo, soltando e cuidando — você está mais inteira do que quando começou. E mulher inteira tem voz.

Falar a sua verdade não é ser difícil nem briguenta. É habitar quem você é com honestidade — com você mesma primeiro, e só depois com os outros.

Tem coisas que você guardou fundo demais. Palavras que nunca saíram, verdades que ficaram presas — a uma pessoa, a Deus, ou a você mesma diante do espelho. Hoje é o dia de soltar.

> "
>
> E conhecereis a verdade, e *a verdade vos libertará.*
>
> ♡
>
> **JOÃO 8:32**

♡ EXERCÍCIO

As três verdades

1. Escreve uma coisa verdadeira sobre você mesma que você nunca disse em voz alta.
2. Escreve uma coisa que você precisa dizer a alguém mas tem evitado — não pra machucar ninguém, mas pra você se libertar.
3. Escreve algo que você precisa dizer a Deus — uma dúvida, uma mágoa, uma confissão que ficou guardada. Ele suporta a sua honestidade. Ele prefere ela à performance.
4. Lê os três em voz alta, pra você mesma. Deixa cada palavra existir no ar.

♡ ESCREVA AQUI

Que verdade sobre você mesma você tem carregado sozinha, com medo de admitir? E o que mudaria — dentro de você — se você parasse de escondê-la?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Pai, hoje eu venho com honestidade. Sem performance, sem fingir que tá tudo bem quando não está. Tu conheces meu coração melhor do que eu mesma — então não há nada que eu precise esconder de Ti, mesmo que eu tente. [Pare aqui. Diga a Deus o que

está no seu coração, com suas próprias palavras.] Obrigada por ser um Deus que ouve. Que não me rejeita pela minha honestidade. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO DO DIA

Diz uma verdade hoje. Pequena ou grande — não importa o tamanho. Pra você mesma, pra alguém de confiança, ou a Deus em oração. *Deixa ela existir fora de você.* Verdade guardada cansa. Verdade dita liberta.

DIA 07 DE 07

Ser

A mulher inteira que você já é

♡ REFLEXÃO

Você agora é uma mulher real. E isso importa mais do que você sabe.

Esses sete dias não eram sobre se tornar outra pessoa. Eram sobre parar de fugir de quem você já é. A mulher que você estava buscando — ela sempre esteve aqui. Só estava quieta, esperando você ter tempo pra ela.

Ser você mesma não é um destino que você alcança quando tiver mais tempo, quando a vida estiver mais tranquila, quando tudo encaixar. É uma escolha que se faz agora — exatamente do jeito que você está, com tudo que ainda está por resolver. Você foi criada pra ser você mesma. Não perfeita — *você*. Com as marcas, com a história que dói, com o cansaço e com tudo que ficou de pé apesar de tudo. Deus não errou quando te fez.

> "
>
> *Tudo posso* naquele que me fortalece.
>
> ♡
>
> **FILIPENSES 4:13**

♡ EXERCÍCIO

A carta pra você

1. Escreve uma carta pra você mesma — da mulher que você está se tornando, pra mulher que você era quando abriu esse e-book pela primeira vez.
2. O que esses 7 dias te ensinaram? O que mudou dentro de você — mesmo que sutilmente, mesmo que ainda frágil?
3. Escreve 3 comprometimentos com você mesma — pequenos, reais, possíveis. Não resoluções grandiosas. Só promessas que você vai conseguir cumprir.
4. Guarda essa carta. Relê daqui a 30 dias. Vai se surpreender com o quanto você já foi.

♡ ESCREVA AQUI

Quem é a mulher que você quer continuar sendo depois desses 7 dias? O que ela não vai mais abrir mão — de sentir, de dizer, de ser?

♡ MOMENTO COM DEUS — ORAÇÃO GUIADA

"Senhor, obrigada por esses 7 dias. Por cada vez que Tu me viste — mesmo quando eu não conseguia me ver. Por cada momento que eu quis desistir e a Tua graça me sustentou. Consagro a mulher que estou me tornando nas Tuas mãos. Que a Tua vontade

pra minha vida se cumpra — não apesar de quem eu sou, mas através de quem Tu me fizeste ser. Com tudo. Em nome de Jesus, amém."

DESAFIO FINAL

Compartilha com uma mulher que você ama que você fez esse desafio. Não precisa contar tudo — só diz: *"Estou aprendendo a cuidar de mim mesma."* Às vezes uma frase é o que alguém estava esperando ouvir pra começar também.

VOCÊ FOI FIEL A VOCÊ MESMA

Você agora é **uma mulher real.**

Isso aqui não termina hoje. Começa. Cada vez que você escolhe se ver, sentir, ouvir, soltar, cuidar, falar e ser — você vai voltando pra você. Devagarinho, com gentileza.

Suas marcas fazem parte de quem você é. Cada uma delas é prova de que você estava viva o suficiente pra sentir — e que você continuou mesmo assim.

"O Senhor é o meu pastor; nada me faltará."

SALMOS 23:1