



**TEMPO
DE ESPERA**

Equilíbrio Emocional

Sei que você provavelmente está vasculhando a internet, lendo livros de fertilidade, participando de grupos em redes sociais e buscando conselhos de especialistas.

Sei que pensa:

“Por que ainda não chegou minha hora!?”

Sei que quando você decide ter um bebê, o instinto de conceber domina a sua vida. É tudo o que você pode pensar... e, especialmente para as mulheres, rapidamente isso se torna uma obsessão.

Porém, o tempo passa e nada acontece.
Sei também que você já ouviu várias frases:

“Não desanima... tudo tem a sua hora!”

“Sua hora vai chegar!”

“Tudo no tempo de Deus”

“Vai insistir de novo? E se não der certo?!
Você vai sofrer mais ainda!”

“Todas as suas irmãs já tem filhos, menos você!”

“Vocês não vão ter filhos?”

“Tome ácido fólico e volte para o pré-natal”

“Relaxa que engravida...”

“Põe as pernas para cima que engravida...vai dar certo...”

“Eu engravidei tomando esse remédio aqui...
você deveria tomar também!”

“De quem é o problema seu ou do seu marido?”

“Não preocupa não...já já você engravida, comigo foi desse jeito!”

“Eu fiz isso... Faça você também!”

“Que pena...você gosta tanto de criança...”

“Você não acha que você está muito velha para arrumar um
bebê? Pode nascer com alguma síndrome...”

“Melhor sem ter filho mesmo...dá muito trabalho!”

“Tire umas férias, tenho certeza que você voltará grávida.”

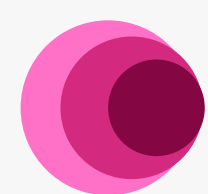
“Não se preocupe, Deus revelou em sonho que você estava grávi
da de uma menina e o nome dela será...”

“Sua irmã passou na sua frente e já me deu 2 netos!”

“Quando vocês vão me dar netos/sobrinhos?!”

Qual ou quais dessas frases você já ouviu?
Qual o sentimento que cultivou em você diante
de cada uma delas?

Acredite! Você não está sozinha!

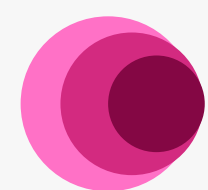


Quase todas as mulheres tentantes lutam no anonimato da suas vivências emocionais. **O positivo é escancarado, noticiado e publicado! E isso faz com que pensemos que sermos a única a não conseguir.**

Mas, cada mulher tem sua vida e sua história, não podemos desejar ou invejar nada de ninguém. Cada história é única, e você tem sua própria história.

Deus derrama graças abundantemente para todas as pessoas: vemos muitas mulheres grávidas, bebês por todo lado, mulheres novas, mulheres mais velhas do que você, vovós felizes, amigos já no 2º ou 3º filhos...

Mesmo que ainda não tenha chegado sua hora, Deus continua te abençoado com outros sonhos e outras dádivas já realizadas, porém muitas vezes não conseguimos enxergar quantas maravilhas temos recebidos em nossa vida porque ficamos ofuscadas pelo único desejo ainda não realizado.



Sei também que você se culpa!

Se culpa por ter tomado pílulas por muitos anos;

Se culpa por ter trabalho demais e colocado sua carreira em primeiro lugar;

Se culpa por ter colocado o lado financeiro acima das coisas, ao invés de ter iniciado as tentativas mais cedo;

Se culpa por estar fora do peso ideal;

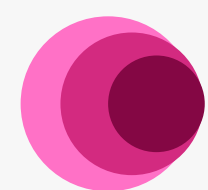
Se culpa por não conseguir parar de comer por ansiedade...

Minha amada,

Precisamos entender que a vida continua com ou sem seu bebê nos traços e que precisamos saber vivenciar este tempo de espera.

Não devemos nos sobrecarregar ainda mais de angústias, culpas ou medos.

Precisamos nos esvaziar das nossas impurezas e abrir espaço para uma vida nova, limpando também o nosso jardim emocional.

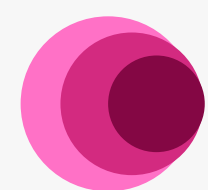


Eis aqui algumas sugestões.

1

Perdoe seu passado.

- Converse com seus pais e pergunte como você foi planejada *(ou não)*;
- Pergunte sobre como foi seu pré-natal e o seu parto;
- Perdoe tudo que possa ter ferido seu relacionamento de filha e mulher;
- Escreva sua biografia ;
- Reveja o quanto a vida te moldou numa mulher forte e guerreira;
- Reveja quantos problemas você já superou;
- Anote todos os seus sonhos que um dia pensou e quais você já realizou *(por exemplo: seu casamento)*;
- Faça um oração e perdoe todas as pessoas que um dia de magoaram ou vá até o encontro delas e se liberte *(lembre-se: esvazie-se dessas impurezas! Limpe o seu jardim!)*



2

Seja uma pessoa melhor:

- Transforme a dor, a ansiedade e a frustração em SERVIÇO! **Ser mãe é servir!** Sirva com alegria sua família e as pessoas do seu trabalho, seja sorridente, solidária, ofereça ajuda a quem você ver que precisa, faça diferença na vida de alguém, procure contribuir com algo.
- **Lembre-se:** fazer outra pessoa feliz é a melhor forma de nos enchermos de amor!
- Transformar a dor em amor para sermos pessoas melhores é a única forma de vivermos o tempos de espera.

3

Seja uma esposa melhor:

- Liste as qualidades do seu marido e o porque você o ama;
- Prepare e sirva a comida com carinho e cuidado;
- Deixe sua casa um ambiente de organização e limpeza;
- Trate o seu quarto como um santuário e sua cama como um altar;
- Tenha clareza de como você irá contar para o seu marido quando chegar o dia do teste positivo;
- Esteja motivada a ter relações sexuais fora do período fértil como sinal de união e amor sem fins de procriação;

Seja uma mãe melhor:

- Defina o lugar do berço do bebê e não o ocupe com objetos;
Faça orações diárias para seu bebê;
- Tenha um objeto (exemplo: roupinha ou sapatinho) à vista e imagine ele usando;
- Ao acordar, que o seu primeiro pensamento do dia seja a gratidão: obrigada meu Deus por mais um dia de vida! Que eu possa retribuir as outras pessoas e a mim mesma a alegria e o amor de ser filha escolhida e amada de Deus;
- Fotografe sua imagem no espelho de perfil com pose de gestante;
- Converse com seu corpo e acredite: seu corpo nasceu para gerar uma vida!
- Pratique orações ou meditações em casal;
- Tenha tudo isso em mente:

Meu corpo é perfeito

Meu corpo é lindo

Meu útero é lugar santo e abençoado

Meu ovários são perfeitos

Meu marido é saudável

Somos uma família abençoada

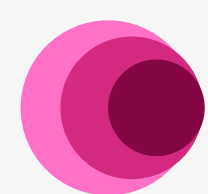
Lembre-se:

Ser mãe é servir.

Aprenda a doar o melhor de si
para o outro!

O tempo de espera deve ser vivi-
do para te transformar em uma
pessoa melhor!

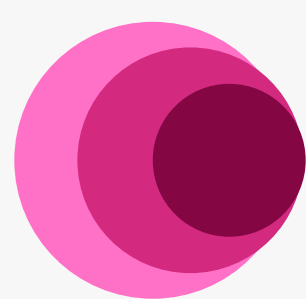
Pense sobre isso!



Obrigada :)

Até a próxima!

UM OFERECIMENTO:



PROGRAMA
CONCEBER