

Série
**SURTOS
MATERNOS**

com *Máira Soares*

AULA 3

**QUERO PARAR DE
SURTAR, É POSSÍVEL?**





RECADO



Parabéns por ter chegado até aqui. Fico muito feliz de contar com sua presença e dedicação. Eu confio que minha mensagem tem um poder imenso de transformação e dedico muita energia e amor em fazê-la chegar ao maior número de pessoas.

Se você está aqui, é porque é **persistente** e já entendeu que para educar nossos filhos respeitando a essência deles, confiando no que eles nos trazem, precisamos antes olhar pra dentro de nós e pro nosso passado.

O maior presente que podemos dar aos nossos filhos é o nosso processo de autoeducação.

Criei esta série para te motivar a viver o seu processo de autoeducação, te mostrar que existe um caminho para você encontrar uma forma de **educar seus filhos com mais leveza e conexão através do reencontro com sua criança interior.**

Quero muito te acompanhar nesta jornada.

Gratidão pela confiança no meu trabalho! Gratidão por estar aqui, dedicando seu tempo para experimentar a **Criação Consciente** através desta vivência que eu organizei com minha equipe.

Eu fico feliz de ter tocado seu coração a ponto de você ter insistido e chegado até aqui. **Obrigada por se unir a este time de mães que querem transformar a geração dos nossos filhos.** Eles com certeza nos agradecerão no futuro.

Um abraço,

Máira Soares

Série
**SURTOS
MATERNOS**

com *Maíra Soares*

Qual foi o maior insight desta aula? Comentando no post você pode concorrer a um sorteio de uma entrevista exclusiva com a Yvonne Laborda. O sorteio será realizado no dia 09/10, segunda, dia da próxima aula, às 8h da manhã de Brasília!

[Clique aqui para comentar seu insight](#)



Canto Maternar

Série
**SURTOS
MATERNOS**

com *Máira Soares*

**Se você perdeu alguma
aula desta série, elas
ficarão no ar para você
maratonar até domingo,
dia 8/outubro, às 23h59**

**[Clique aqui para
maratonar as aulas da
Série Surtos Maternos](#)**



Canto Maternar

Série
**SURTOS
MATERNOS**

ATENÇÃO!

Se você está interessada em participar da nova turma da minha Mentoria Maternar a Criança, sugiro que entre no grupo especial para receber o link de inscrição antes do público geral.

[Clique aqui para entrar no grupo especial](#)



Canto Maternar

Série **SURTOS MATERNOS**

com **Máira Soares**



FIQUE ATENTA À NOSSA PROGRAMAÇÃO COMPLETA!



Aula 1 (veja a reprise [aqui](#))

**QUEM É A CRIANÇA INTERIOR E
PORQUE ELA TE FAZ SURTAR**



Aula 2 (veja a reprise [aqui](#))

**COMO PRATICAR A CRIAÇÃO CONSCIENTE
SEM CAIR NA PERMISSIVIDADE**



Aula 3 (veja a reprise [aqui](#))

QUERO PARAR DE SURTAR, É POSSÍVEL?



08/10, domingo às 9h da manhã de Brasília

ENCONTRO EXTRA DE DÚVIDAS PELO ZOOM



Aula 4 > 09/10, Segunda às 9h am de Brasília

COMO MATERNAR A CRIANÇA INTERIOR

RESUMO - AULA 3

QUERO PARAR DE SURTAR, É POSSÍVEL?

Nesta aula, eu explorei o tema: **Quero parar de surtar, é possível?**

A realidade é: não vamos parar de surtar! Quando abraçamos a **Criação Consciente**, podemos diminuir muito a frequência de surtos, mas um ponto importante da parentalidade é entender que somos humanos e que portanto somos seres falhos.

Todos somos adultos feridos, todos fomos criados por pais que tinham crianças feridas dentro. Somos fruto da Educação Tradicional, portanto fomos convencidos que a "**criança não tem querer**".

Nossos pais passaram por isso, foram **crianças invisíveis** e nos trataram da mesma forma.

A única forma de romper isso é quando este adulto toma consciência do que lhe passou e aprende a fazer diferente. Mas esse adulto não tem como evitar que algo seja repassado. É parte da sua história, está tudo registrado dentro dele.



Nossos filhos não precisam de pais e mães perfeitos, eles precisam de pais e mães autênticos e conscientes, capazes de aceitar suas imperfeições e liberá-los desta mesma cobrança.

RESUMO - AULA 3

QUERO PARAR DE SURTAR, É POSSÍVEL?

Mas então o que podemos fazer? Tudo bem que não vamos parar de surtar, mas podemos sim aprender ferramentas para não tornar os surtos frequentes e reduzir danos.

Nesta aula eu resumi uma das ferramentas que utilizo para manter meu autocontrole. Na minha mentoria eu tenho um módulo inteiro sobre Autocontrole, lá aprofundamos muito mais o que trouxe aqui.

Eu falei da **Pausa Consciente**, que é uma forma que eu encontrei de impedir que minha criança interior domine minhas ações quando estou diante de algum comportamento desafiador da minha filha.

Toda vez que percebo que minha filha me dispara um gatilho e noto a energia da minha criança interior atuando dentro de mim e me colocando em estado de alerta, a ponto de surtar, eu respiro fundo e deixo que ela fique falando internamente o que ela tem pra me dizer.

Eu presto atenção no que ela tem pra me dizer, mas seguro a onda para não me identificar com o que está sendo dito. Eu valido a minha criança e consolo ela, me comprometendo a mais tarde dar colo a ela, ter um momento entre nós duas para ela desabafar e se expressar.

Dessa forma, evito reagir automaticamente com minha filha e **reduzo absurdamente a quantidade de surtos**.



RESUMO - AULA 3

QUERO PARAR DE SURTAR, É POSSÍVEL?

Não podemos mudar o passado e o fato de termos nos tornado adultos feridos. Mas podemos mudar quem somos hoje, cuidar de quem nos tornamos e olhar de frente para as dores da nossa criança interior.

Só assim vamos parar de repassar (pelo menos com tanta frequência) aquilo que nos foi passado e que já não nos serve.

Que tipo de relação você quer construir com seus filhos? Como imagina eles daqui alguns anos? Desejando visitar vocês por saudade ou fazendo isso por puro protocolo, pra não te deixar chateado, por obrigação?

Você quer que seu filho corra DE você quando estiver em apuros ou que corra ATÉ você? Você quer que ele pense em você como alguém em quem ele confia ou que ele teme? Alguém que ele admira ou que é motivo de ressentimento e dor? Quantos de nós temos essa relação com os pais e desejamos que tivesse sido diferente?

Não importa a idade do seu filho, sempre é tempo de recuperar a conexão que ficou desgastada. Aqui fica meu convite para continuar essa jornada.

A **Série Surtos Maternos** foi apenas um pontapé inicial de uma longa jornada, de um processo que vai durar toda a nossa vida, mas que pode ficar mais dinâmico e mais leve de ser trilhado a partir do que eu preparei para ser vivido na minha **Mentoria Maternar a Criança**, em **10 semanas** com **meu acompanhamento** num **grupo de 30 mulheres**, todas na mesma pegada.



Nesta mentoria eu reúno o que mais tem me ajudado, ao longo dos últimos 8 anos, a ser uma mãe consciente e jardineira, e também minha experiência profissional como Educadora Parental e Mentora de Mães.

Vem comigo? [Clique aqui para entrar no Grupo Especial](#) e receber a inscrição da Mentoria com antecedência..

Surtos Maternos | Maíra Soares | @cantomaternar

TAREFA - AULA 3

QUERO PARAR DE SURTAR, É POSSÍVEL?

Meditação para liberar medos em relação ao futuro dos filhos.

Tente escutar esta meditação pelo menos uma vez antes do nosso encontro de domingo (pelo zoom).

Na minha mentoria, eu explico que **uma das dificuldades que temos com nossos filhos é conectar com o momento presente e abrir mão da nossa necessidade de controle**. Nossa mente tende a divagar entre o passado e o futuro, remoendo situações que já aconteceram e que nos machucaram (e ainda doem) ou se preocupando com possíveis situações do futuro que nos provocam medo.

Temos uma falsa ideia de que podemos controlar o que vai acontecer e, muitas vezes, guiadas pelo medo de que nossos filhos repitam as más experiências que tivemos ou se tornem uma pessoa com uma característica ou um comportamento que acreditamos serem inaceitáveis, acabamos nos desconectando do momento presente e acionando nosso modo controlador de educar.

Aqui quero trazer para você uma meditação que preparei para que você possa limpar esses medos em relação ao futuro dos seus filhos.

Use e abuse. Você pode escutar esta meditação antes de dormir ou ao amanhecer. Pode escutar vários dias seguidos, caso seja algo que você percebe que precisa trabalhar em você.



Clique aqui ou na imagem para escutar a meditação no Youtube



ATENÇÃO!

**Ficou com alguma dúvida
sobre as aulas da semana?**

**Eu decidi fazer um encontro extra
no domingo, às 9h da manhã, pelo
Zoom, para vocês tirarem dúvidas
sobre a Série Surto Maternos!**

**Permaneça nos grupos de
whatsapp para receber o acesso
ao link do encontro de domingo!**

Te vejo por lá!

**Clique aqui para entrar
no grupo especial**



Lembre-se de comentar o insight que você teve desta aula no post do meu feed que publiquei ao final do encontro.

[Clique aqui para comentar seu insight](#)

Você vai concorrer a um prêmio: o acesso a uma entrevista que fiz com a Yvonne Laborda, autora espanhola do livro *Dar Voz Al Niño*, sobre O Que nos Impede de Dar Amor Incondicional aos Filhos.

Depois me conte como está sendo sua experiência com a Série Surtos Maternos!

**E não se esqueça: na Segunda,
dia 09/OUTUBRO, temos um
encontro marcado às 9h da
manhã do horário de Brasília,
no meu Instagram, para nossa
4a e última aula, em que vou
falar sobre Como Maternar
a Criança Interior!**

Te vejo por lá!



Máira Soares



**Surtos Maternos com
Máira Soares @cantomaternar**

MUITO OBRIGADA PELA SUA PRESENÇA!

Gostou das aulas?

Acredito que quando a gente olha pra dentro a gente transforma por fora.

Quer se aprofundar ainda mais no autoconhecimento e melhorar seu relacionamento com seus filhos?

Venha fazer parte da última turma do ano da **Mentoria Maternar a Criança**.

Estou com **50 vagas** para montar **2 grupos de 30 mães cada** e vou abrir as inscrições na segunda, dia **9 de outubro**, antes de abrir para o público geral, para quem estiver no **Grupo Especial dos Surto Maternos**.

Entre no Grupo Especial para garantir sua vaga na Mentoria Maternar a Criança com antecedência!

[Clique aqui para entrar no grupo especial](#)

Surto Maternos com
Maíra Soares @cantomaternar

