



Plus Size

"Plus Size: Autoconfiança e Inspiração para Mulheres de Corpo Real"

Neste poderoso livro de autoajuda, o autor mergulha na vida inspiradora de diversas mulheres no mundo das redes sociais, realizando pesquisas minuciosas e explorando obras de renomados autores, além de utilizar conceitos da psicologia popular e sua expertise em consultoria espiritual.

A cada capítulo, o autor compartilha preciosas dicas de autoconfiança que ele mesmo incorporou em sua trajetória de vida, oferecendo percepções valiosos sobre como abraçar a própria identidade e superar desafios.

Baseado em entrevistas e pesquisas aprofundadas, este livro retrata fielmente a realidade vivida por mulheres plus size, fornecendo uma visão autêntica e extraordinária que desafia os padrões convencionais de beleza. É uma celebração da diversidade e do amor próprio, lembrando a todas as leitoras que possuem o potencial de realizar seus sonhos, independentemente de seus corpos.

"Plus Size: Autoconfiança e Inspiração para Mulheres de Corpo Real" é um convite para todas as mulheres que desejam se libertar das amarras da sociedade e encontrar a verdadeira felicidade dentro de si mesmas. Abra este livro e embarque em uma trajetória de autoaceitação, crescimento pessoal e empoderamento. Está na hora de reescrever sua própria história com autoconfiança, estilo e orgulho.







Dedicatória

Dedico este livro a todas as maravilhosas mulheres que, mesmo diante de desafios intransponíveis, nunca deixaram de sonhar, incluindo as mulheres da minha vida: minha mãe, Iraci Nobre, e minhas irmãs, Aurea Dutra e Adriana Raush, minhas cunhadas Carla Cristina Guimarães, Terezinha Gringo e as minhas sobrinhas, vocês são a minha inspiração para este livro.

Que esta obra seja o farol que ilumina o caminho da autoconfiança, superação e autenticidade de muitas mulheres.

Que inspire cada uma de vocês a acreditarem no seu próprio poder e a transformarem seus sonhos em uma vibrante realidade.

Com profundo respeito e admiração por cada história singular e pelo potencial infinito que reside em todos nós, ofereço este livro como um tributo à força, perseverança e determinação que todas vocês personificam.

Que cada página seja um lembrete constante de que a verdadeira beleza é encontrada na autenticidade, e que todas merecem sentir-se confiantes, dignas de amor-próprio e prontas para conquistar o mundo.

Com todo o meu carinho e gratidão,

Joel Gringo dos Santos

Autor





RECEITA

Capítulo 01: Tu és forte

Capítulo 02: Uma filosofia que aumentará sua autoconfiança

Capítulo 03: A Coroa da Autoestima

Capítulo 04: As raízes da baixa autoconfiança

Capítulo 05: O que fazer quando você precisar aumentar sua autoconfiança

Capítulo 06: Aumente a autoconfiança acreditando em você mesmo

Capítulo 07: Conselhos aos pais para desenvolver a autoconfiança em crianças

Capítulo 08: Ajuda para os não confiantes

Capítulo 09: Confiança e pensamento positivo

Capítulo 10: Visualização e afirmação

Capítulo 11: Ajuda para as não confiantes





Capítulo 01

Tu és forte...

“Em certos momentos, simplesmente precisamos arriscar para desvendar o que se encontra à nossa frente, mesmo que as preocupações com o nosso corpo nos impeçam”.





A Menina Plus, protagonista da nossa história, enfrentou grandes desafios na escola devido ao bullying e aos padrões estéticos impostos pela sociedade nos anos 1990. Ela sofreu com a pressão para emagrecer, seguindo dietas restritivas e tomando medicamentos sem acompanhamento médico, o que resultou em problemas de saúde e digestão.

Por muitos anos, ela viveu nessa busca por um corpo que não correspondia aos moldes impostos, o que a deixou infeliz e insatisfeita. No entanto, tudo isso mudou quando a Menina Plus descobriu o poder da autoaceitação e da confiança em si mesma.

Ela percebeu que não precisava se encaixar nos padrões impostos pela sociedade para ser feliz. A partir do momento em que ela se aceitou, sem medo do julgamento alheio, pôde finalmente desfrutar da vida e ser verdadeiramente feliz.

A Menina Plus aprendeu que o quesito mais importante é a saúde e o bem-estar, e que isso não está necessariamente relacionado a um corpo magro.

Ela descobriu que uma alimentação saudável, que nutre o corpo de forma equilibrada, é fundamental para uma qualidade de vida plena.

Além disso, a Menina Plus percebeu a importância de cuidar da saúde mental e emocional. Ela entendeu que é essencial manter uma mente e um corpo preparados para enfrentar os desafios que a vida oferece. Isso envolveu o desenvolvimento de uma mentalidade positiva, valorizando-se e se amando como ela é.

A história da Menina Plus é uma inspiração para todas as mulheres plus size que enfrentam dificuldades em uma sociedade que promove padrões inatingíveis de beleza. A mensagem central é que a verdadeira autoconfiança e empoderamento vêm de dentro, não se baseiam na opinião dos outros. Cada mulher é única e especial, independente do seu tamanho ou forma corporal.

No final, a Menina Plus descobriu a fórmula para viver uma vida feliz e realizada: aceitar-se, amar-se e valorizar-se acima de tudo. Ela se tornou um exemplo de força, autoconfiança e empoderamento para todas as mulheres plus size, provando que a verdadeira beleza está na diversidade e na aceitação de si mesma.



Em um mundo que muitas vezes prega o padrão de beleza inatingível e onde a autoaceitação é uma árdua luta, esta é a trajetória de alguém que se viu presa em sua própria percepção negativa sobre si mesma. Neste livro, encontramos relatos, dicas, palavras de orientação e desafios, mas também de esperança e superação. A personagem é real, portanto, este livro é escrito como se uma mulher o tivesse escrito, e ela acreditava que a vida era um caminho repleto de espinhos, marcado pelo estereótipo do corpo e da mulher perfeita.

Cada dia era uma batalha para encontrar o otimismo em meio à confusão que sua mente criara. As lágrimas, muitas vezes, apagavam o brilho de qualquer alegria momentânea.

A autoconfiança, outrora enterrada sob camadas de autocrítica, raramente tinha a chance de se manifestar. Essa mulher sentia-se como alguém que frequentemente caía no chão, sem forças para se levantar.

No entanto, a vida é, sem dúvida, um privilégio que merece ser apreciado plenamente. O problema estava na percepção distorcida das coisas, na maneira como ela se enxergava, nas críticas implacáveis que ela mesma se impunha.

O que ela não percebia é que todos têm a mesma oportunidade de reconhecer suas próprias capacidades. Cada uma de nós é dotada de talentos únicos, mas muitas vezes deixamos que nossa autoimagem distorcida nos impeça de compartilhá-los com o mundo.

O primeiro passo é ser corajosa o suficiente para enfrentar os demônios da baixa autoconfiança, para desafiar as crenças que nos mantêm prisioneiros de nossa própria mente. Não importa o tamanho do desafio; é preciso ousar acreditar em si mesma.

Este é um caminho de alguém que encontrou coragem dentro de si, que escolheu não mais se contentar com uma vida de autocrítica e autonegação. É a história de uma mulher que decidiu compartilhar suas capacidades com o mundo, não importam as aparências, mas sim o valor intrínseco que cada ser humano possui. Que cada capítulo e cada página, inspire cada um de vocês a se libertar da cultura prejudicial da autoimagem e acreditar em sua própria força. Que possa ser um lembrete de que todos merecemos sentir-se confiantes e dignos de amor próprio. Não importa de onde você começa; o que importa é o caminho da autodescoberta e crescimento que cada um escolhe trilhar.



Tudo está em nossa percepção positiva sobre a vida, sobre os eventos que ocorrem ao nosso redor e da própria vida. Desde que acreditemos que podemos ter uma boa vida, somos capazes de desfrutá-la da melhor forma possível.

Infelizmente, muitos de nós, independentemente do gênero, não conseguimos perceber o otimismo em uma vida confusa cheia de misérias, morbidez e lutas.

Naturalmente, o prazer da vida não seria apreciado se não vivêssemos momentos de infelicidade. A dor não poderia ser sentida se tudo o que temos é alegria.

As lágrimas perderiam seu valor se sempre experimentássemos a felicidade. A confiança não seria reconhecida se às vezes não caíssemos de cara no chão.

A vida é um privilégio gratificante e podemos fazer tudo o que quisermos dela. Temos que começar cedo a construir nossos alicerces para não perdermos momentos preciosos que nunca mais passarão por nós.

Um momento que se foi, se foi para sempre, mas sua luz nem mesmo perderá seu valor muito depois de você ter partido. Com otimismo na vida, seríamos capazes de reconhecer a plenitude de nossas capacidades.

Todas têm uma chance igual de reconhecimento, mas muitas de nós falhamos em compartilhar com as outras aquilo que temos de melhor porque não acreditamos em nós mesmos.

Se você quiser compartilhar suas capacidades com as pessoas, você deve ser corajosa o suficiente. Nada deve impedi-la de viver o melhor na sua vida, nem mesmo os miseráveis demônios da baixa autoconfiança.