Mãe, o que realmente importa?

3 passos práticos para trazer leveza ao seu dia a dia e reencontrar a mulher que existe em você.



A seguir você terá um guia para reencontrar leveza e confiança mesmo nos dias mais intensos.

Quantas vezes você termina o dia se sentindo cansada, culpada e com a sensação de que fez muito, mas ainda assim não foi o suficiente?

Toda mãe enfrenta desafios que tornam o maternar mais pesado. Desde a sobrecarga física e mental até a dificuldade em estabelecer uma rotina clara ou resgatar a autoestima abalada após a maternidade.

E, em muitos dias, é o olhar distorcido sobre si mesma, aquele que faz a gente duvidar da mulher que ainda existe depois da maternidade.

Mas hoje, quero te mostrar 3 passos práticos para trazer leveza ao seu dia a dia e reencontrar a mulher que existe em você e assim trazer mais leveza e consciência pro seu dia a dia com seus filhos.

Vamos juntas nessa virada?

Um presente de

Nath Barros

Especialista em maternidade real,
leveza e autoestima feminina

PASSO 1

Priorize o que é importante, não só o urgente.

A vida de mãe é uma lista infinita de coisas pra fazer.

Mas existe uma diferença entre o que é **importante** e o que é **urgente**.

Arrumar a casa é urgente? Sim.

Mas acolher um filho doente, dar um abraço demorado, brincar de faz de conta, isso é importante.

A verdade é simples: o que é importante PRECISA vir antes do que é urgente.

Exemplo prático: Seu bebê está chorando porque quer colo, mas a pia está cheia de louça. O que fazer? Inclua ele no processo. Coloque-o no sling enquanto lava a louça. Converse, cante. Você está presente, mesmo fazendo o necessário.

Outro exemplo: Deixe a roupa para depois e tire 20 minutos para brincar de massinha com seu filho. Esse tempo é investimento emocional. O resto pode esperar.





PEGA ESSA VIRADA:

- **Regra dos 5 minutos:** se algo leva menos de 5 minutos, faça na hora. O resto? Agenda ou esquece.
- **Cronômetro:** 15 minutos por cômodo. Quando o alarme tocar, você para. O mundo não acaba.
- **Crie 'áreas de paz':** mantenha 1 canto da casa SEMPRE limpo. Isso acalma o cérebro.

Assim, quando ele dormir, o tempo é seu, pra descansar ou se cuidar.

O serviço doméstico **nunca acaba,** mas os filhos **crescem e esse momento não volta.**

O caos não te define. A conexão sim.

PASSO 2

Transforme rotina em leveza

Muita gente acha que rotina é prisão.

Mas eu sempre digo: **rotina é liberdade.**

Criar uma estrutura previsível ajuda não só a criança, mas também a mãe.

Comece simples:

- Defina um horário pra acordar (entre 7h e 7h30);
- Escolha um momento do dia pra brincar intencionalmente, ler uma história, dar uma voltinha, fazer algo juntas;
- Priorize **uma refeição em família** na mesa, todos os dias;
- Estabeleça horários aproximados:
  - Almoço → 12h às 13h
  - Café da tarde → 15h às 16h
  - Jantar → 18h30 às 19h30
  - Sono das crianças → até 20h30

Previsibilidade gera **segurança para criança e paz mental para mãe.** Uma rotina organizada libera energia mental. Você deixa de apagar incêndios e começa a viver com mais intenção.





PEGA ESSA VIRADA:

- Faça um quadro da rotina com desenhos (a criança entende e antecipa).
- Comece pelo horário de dormir: o resto gira em torno disso.
- Trate a rotina como cardápio de possibilidades. Tem dias que muda, mas ela existe.

Rotina não é controle — é autocuidado disfarçado de organização.

PASSO 3

Se olhe com carinho — você ainda está aí

"Nath, como estar arrumada pode me ajudar na maternidade?" Eu te entendo. E se você tá num dia que mal consegue escovar os dentes, tá tudo bem. Não é sobre adicionar mais uma tarefa na lista.

É sobre **micro-gestos de reconexão com você mesma** — no seu ritmo, sem pressão.

Quando você se olha no espelho e se reconhece (mesmo que seja só por 30 segundos), algo dentro de você se reorganiza.
Não é sobre vaidade. É sobre presença.
Não é sobre maquiagem. É sobre lembrar: "Eu existo. Eu importo."

Faça o teste — do jeito que der pro seu dia:

Se você consegue 2 minutos:
- Tire o pijama assim que levantar (mesmo que coloque outra roupa confortável)
- Lave o rosto com água gelada
- Passe um creme ou perfume

Se você consegue 5 minutos:
- Prenda o cabelo
- Coloque um brinco
- Vista uma roupa que você goste (mesmo que ninguém vá te ver)

Se você consegue 10 minutos:
- Faça tudo acima
- Coloque uma música que te energize
- Olhe no espelho e diga em voz alta: "Eu tô aqui. Eu importo."

Isso manda uma mensagem pro seu cérebro:
"Eu ainda estou aqui. Eu sou mais do que só mãe."



PEGA ESSA VIRADA:

- **Uniforme de mãe empoderada:** 3 peças que você ama e que são confortáveis (calça de moletom + blusa bonita, por exemplo). Facilita decisão.
- **Espelho estratégico:** Coloque um na cozinha ou onde você passa mais tempo. Se veja no caos. E lembre-se de que você está viva.
- **Trilha sonora de 3 minutos:** Crie uma playlist curta só pra você se arrumar. Ritualiza. Energiza. Afirma.

Faça disso um compromisso de 30 dias, **mas sem culpa se um dia ou outro você não conseguir.**

Quando fiz isso no nascimento da minha filha Aurora, percebi a diferença.

O maternar dela foi mais leve porque eu me sentia viva, presente e inteira.

Mas teve dias que eu não consegui. E nesses dias, eu me dei o direito de só sobreviver.

Uma mãe que se cuida (do jeito dela, no tempo dela) cria filhos seguros.
Uma mãe que se abandona totalmente cria filhos ansiosos e se perde no caminho.

E agora? O que vem depois da virada?

Minha amiga, você acabou de dar 3 passos importantes. Mas eu sei que você deve estar pensando:

"Tá, Nath... mas e quando a culpa bater de novo?"
"E quando o bebê não dormir?"
"E quando eu me sentir sozinha nessa?"

É por isso que eu preparei algo especial pra você.

No dia **25 de novembro, às 20h,** vou fazer um encontro online gratuito.

Não é uma palestra cheia de teoria. É um papo real, direto, cheio de verdade.

Se esse Guia da Virada fez sentido pra você, o evento vai completar o que você começou aqui.
Nossos filhos não vão se lembrar do que demos pra eles...
Mas vão se lembrar de quem fomos pra eles.

Cuide de você. Cuide do que é importante.

E lembre-se: a virada começa quando você se acolhe.

💛 Com carinho,
Nath Barros

Quero participar do evento

@nathaliebarros