

# SÉRIE SURTOS MATERNOS

COM MAÍRA SOARES

## AULA 1

QUEM É A  
CRIANÇA  
INTERIOR

E POR QUE  
ELA TE FAZ  
SURTAR?





## BEM-VINDA

---

Antes de tudo, quero agradecer sua presença aqui. Estou muito feliz e me sinto realizada por poder transmitir o que tenho aprendido nos últimos anos, desde que me tornei mãe da Nara, há 7 anos, para mais e mais pessoas.

**Acredito que a maternidade nos convida a olhar para dentro e a resgatar a criança que mora dentro de nós.** Quando aceitamos este convite e recuperamos a conexão com esta criança, a mágica acontece. **Temos a possibilidade de dar voz a uma criança que estava invisível, recuperar seu poder pessoal e sua conexão com seu ser essencial.**

Desta forma, passamos a ver nossos filhos com outros olhos, confiando no que eles trazem e permitindo que eles sejam quem vieram a ser. O nosso mergulho para dentro e a nossa disponibilidade em visitar nosso passado é o que vai transformar a nossa relação com eles.

Eu sei que esse processo exige coragem, que muitas vezes nos sentimos inseguras e perdidas. Estamos remando correndo contra a maré e não é nada fácil essa escolha, especialmente se estamos rodeadas de pessoas que nos criticam e pressionam. Eu já me senti assim e posso te garantir que vale a pena este caminho, tanto por você quanto por seus filhos.

Eu quero te dizer que estamos juntas. Estou aqui para te apoiar e te acompanhar nesta jornada. Eu honro sua presença e sou grata pela confiança no meu trabalho!

Obrigada por dedicar tempo a esta vivência. Ela está sendo elaborada com muito carinho e com uma expectativa de tocar seu coração para que você possa se unir a este time de mães que vão transformar a geração dos nossos filhos.

*Maíra Soares*

# SÉRIE SURTOS MATERNOS

COM MAÍRA SOARES

**Se você perdeu a primeira aula, corra para ver a reprise porque ela vai ficar no ar apenas durante a semana do evento.**

**[Clique aqui para assistir a reprise](#)**

# 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 Yvone Laborda, o sorteio será realizado no dia 11/05, dia da próxima aula, às 8h da manhã de Brasília!**

**Clique aqui para  
comentar seu insight**

# SÉRIE SURTOS MATERNOS

COM MAÍRA SOARES

**Você precisa participar  
dos grupos de whatsapp  
para receber os  
conteúdos e materiais  
exclusivos da Série  
Surtos Maternos**

**[Clique aqui para  
entrar nos grupos](#)**

# SÉRIE SURTOS MATERNOS

COM MAÍRA SOARES

FIQUE ATENTA À NOSSA  
PROGRAMAÇÃO COMPLETA

09/05, segunda às 9h da manhã de Brasília

**QUEM É A CRIANÇA INTERIOR E POR  
QUE ELA TE FAZ SURTAR?**

11/05, quarta às 9h da manhã de Brasília

**POR QUE SURTAMOS COM OS ERROS?**

13/05, sexta às 9h da manhã de Brasília

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

16/05, segunda às 9h da manhã de Brasília

**COMO MATERNAR A MINHA CRIANÇA INTERIOR**



*Canto Maternar*



# RESUMO - AULA 1

## QUEM É A CRIANÇA INTERIOR E POR QUE ELA ME FAZ SURTAR

Se cortarmos o tronco de uma árvore, conseguimos ver vários anéis que representam os anos de vida desta árvore. De alguma forma, dentro desta árvore mora a arvorezinha que ela foi um dia.



Da mesma forma, **dentro de nós mora a criança que nós fomos um dia**. Ela representa todas as lembranças (conscientes ou inconscientes) que trazemos da nossa infância.

**Na vida adulta, a nossa criança interior pode se manifestar de várias formas.** Podemos ter reações emocionais exageradas ou ficar paralisados diante de situações que são desafiadoras ou nos provocam medo, por exemplo.

Podemos escutar uma crítica e acessar a mesma dor que tínhamos quando tomávamos uma bronca de nossos pais.

A criança nasce dependente e com muitas necessidades físicas e emocionais. Quando ela não tem as necessidades emocionais atendidas, fica com uma **dor emocional**.

**Todas as necessidades da criança que não foram atendidas aparecem (simbolicamente) na vida do adulto, especialmente nas relações afetivas.**



# RESUMO - AULA 1

## QUEM É A CRIANÇA INTERIOR E POR QUE ELA ME FAZ SURTAR

Quando temos filhos, constantemente nos vemos reagindo de forma explosiva ou superprotetora com eles. Ambos comportamentos demonstram que temos uma criança interior ferida. Essa criança não aceita que os filhos manifestem comportamentos que ela teve que reprimir ou tem medo que eles sofram como ela sofreu, portanto faz de tudo para evitar que eles passem pelo mesmo.

***É preciso ter consciência do que nos aconteceu na infância e reconhecer as experiências dolorosas que tivemos para não permitir que nossa criança interior ferida domine nossas vidas nos dias atuais.***



*Esta semana quero propor alguns exercícios para que vocês possam reconectar com a criança que mora dentro de vocês e aprender uma outra forma de se relacionar com ela.*

*Com isso, vocês vão encontrar mais leveza na forma de educar e se relacionar com seus filhos.*





# TAREFAS - AULA 1

**Observe uma situação com seu filho ou sua filha que te incomoda muito. Algo que te deixe preocupada, com medo ou com raiva. Algum comportamento que te deixa nervosa, que te faça surtar ou que te deixe paralisada, sem saber como agir. Depois, anote num caderno:**

Qual o comportamento do meu filho que me incomoda? Complete:

Eu me incomodo quando meu/minha filho/a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Por que esta situação me incomoda?

\_\_\_\_\_

Do que estou com medo?

\_\_\_\_\_

Eu tinha esse comportamento quando era pequena?

\_\_\_\_\_

Era algo que eu costumava fazer?

\_\_\_\_\_

Era algo que eu não me atrevia a fazer?

\_\_\_\_\_

Como eu era tratada quando me comportava assim? Como eu me sentia quando me tratavam assim? O que eu aprendi nessas situações?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# TAREFA 1 - AULA 1

## UM EXEMPLO HIPOTÉTICO PARA TE AJUDAR

**Qual o comportamento do meu filho que me incomoda? Complete:**  
**Eu me incomodo quando meu/minha filho/a** chora porque não consegue aceitar um não.

**Por que esta situação me incomoda?** Porque acho irritante, porque fico preocupada, porque me sinto julgada quando estamos em público e ele se comporta assim, porque sinto que estou fazendo algo errado.

**Do que estou com medo?** Tenho medo de ele não saber lidar com frustrações na vida, de achar que pode ter tudo o que quer, de virar uma pessoa fraca. Tenho medo de ser julgada. Tenho medo de estar falhando e de não saber como ajudá-lo a ser um adulto forte e capaz de lidar com adversidades. Tenho medo de ele me culpar no futuro por não ter sido uma boa mãe.

**Eu tinha esse comportamento quando era pequena?** Não com muita frequência.

**Era algo que eu costumava fazer?** Não muito.

**Era algo que eu não me atrevia a fazer?** Sim, eu tentava não chorar muito, não reclamar das coisas, não dar muito trabalho.

**Como eu era tratada quando me comportava assim?** Minha mãe não aceitava muito. Me deixava sozinha no quarto até eu me controlar. Meus irmãos não podiam entrar, ela dizia que "boca de couro não rasga". Entendia que era manha.

**Como eu me sentia quando me tratavam assim?** Me sentia triste, abandonada, envergonhada. Entendia que eu não deveria estar chorando, que não podia pedir ajuda, que tinha que me virar sozinha. Que estar mal atrapalhava os demais, que eu precisava estar bem para não ser um peso para ninguém.



# TAREFA 1 - AULA 1

Se a sua questão era o choro, você pode se perguntar:

Como era na sua infância?

Você teve espaço para chorar?

Como te tratavam quando você chorava?

Será que chorou no berço sozinha até aprender a dormir sozinha?

Será que era castigada quando tinha um ataque de "birra"?

Será que se tornou uma criança boazinha e aprendeu a fazer o que te pediam sem reclamar porque percebia que do contrário decepcionaria seus pais ou seria punida?

Será que estava tão preocupada em não causar mal estar nos seus pais que aprendeu a se virar sozinha?

Depois de se fazer estas perguntas, reflita:

*Será que seu filho está pedindo muito mesmo?*

*Será que ele é muito dependente?*

*Será que não tem sentido ele chorar por "tão pouco"?*

*Ou será que você teve muito choro reprimido?*

*Ou será que você não teve espaço para expressar suas necessidades?*

*Ou será que você aprendeu a deixar de pedir?*

***Adapte estas perguntas para o comportamento que você escolheu observar.***

**Você seria capaz, depois deste exercício, de entender melhor a sua dificuldade de lidar com o comportamento do seu filho?**

**Você consegue ver a mensagem que está por trás do comportamento dele?**

**Consegue reconhecer o que ele está tentando te comunicar?**



## **TAREFA 1 - AULA 1**

---

**De hoje até a segunda aula, que será na 4a, às 9h da manhã, eu quero que você faça as reflexões desta tarefa observando um comportamento do seu filho que te incomoda.**

**Abra seu coração e comece a olhar para o seu filho com outros olhos, tentando conectar com o que ele está tentando comunicar com o comportamento dele sem julgá-lo através da experiência que você teve na sua infância!**



## TAREFA 2 - AULA 1

**Meditação para liberar medos em relação ao futuro dos filhos.**

**Tente escutar esta meditação pelo menos uma vez antes da nossa próxima aula.**

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](#)



**Estou te convidando para uma mudança de olhar, pois uma vez que você acessar a sua Criança Interior, você vai começar a olhar para os seus filhos de outra forma e a relação de vocês vai se transformar.**

**Depois me conte como está sendo sua experiência!**

**E não se esqueça: na quarta-feira, dia 11/maio, temos um encontro marcado às 9h da manhã do horário de Brasília no meu Instagram!**

**Te vejo por lá!**

*Máira Soares*

