

# E se deixasses de lado o que esperam de ti?

*Para além dos papéis*

## Para além dos papéis: **como viver sendo simplesmente tu.**

Março é um mês em que **celebramos tanto as mulheres como os pais**, mas para além destes papéis tradicionais, é também uma boa oportunidade para refletir sobre o que **significa realmente seres tu próprio/a.**

As expectativas sobre o que “devemos ser” ou “como devemos comportar-nos” por vezes limitam-nos e **afastam-nos da nossa essência.** Em vez de seguirmos o que os outros esperam de nós, e se dêssemos espaço ao que realmente nos define?

Este mês, queremos lembrar-te que **não tens de encaixar em moldes pré-definidos.** É tempo de deixares as expectativas de lado e começares a **abraçar aquilo que te torna único/a** (sem julgamentos). Não importa se és homem ou mulher, pai ou mãe, irmão ou irmã... **o importante é que sejas tu,** da forma que te fizer sentir melhor.

## Rascunho emocional

Está na hora de largar as etiquetas. Propomos-te um exercício:

- **Pensa nas expectativas** que tens sobre ti próprio/a.
- Quais dessas expectativas **te definem e quais te limitam?**
- **O que seria a primeira coisa que mudarias** se não tivesses medo de ser julgado/a?

Perceber que **não tens de corresponder a todas as expectativas** dá-te espaço para seres mais tu.

Este exercício ajuda-te a libertar-te do que não te define e a focares-te no que realmente importa.

## E se quiseres continuar a cuidar de ti...

Contamos-te mais sobre como as expectativas sociais nos moldam e o que podemos fazer para as contrariar. Deixamos-te aqui um artigo sobre como combater os padrões de perfeição.

[Descobre-o aqui](#)

Perdeste alguma das nossas pílulas anteriores? Não há problema, podes aceder a todas por [aqui](#).