# AS BOAS FILHAS TAMBÉM DESOBEDECEM

**MARIA SANTOS**
COACH, TERAPEUTA TRANSPESSOAL & REGRESSIVA

# AS BOAS FILHAS TAMBÉM DESOBEDECEM

## A CURA DO ÚTERO PELO CORAÇÃO

SEJA ORIGINAL!
DIGA NÃO À CÓPIA
RESPEITE OS DIREITOS DE AUTOR

**COPYRIGHT © 2025 MARIA SANTOS**

Todos os direitos são reservados de reprodução em todo e qualquer suporte, bem como imagens nele contido, não poderá ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, eletrónico, fotografado, copiado ou difundido de qualquer outra forma para uso público ou privado, sem a permissão prévia da autora.
Alguns dos exemplos referidos são apresentados com nomes fíticos baseados em acontecimentos, os temas são acompanhados com frases para reflexão. Qualquer que seja a história semelhante é pura coincidência e em nada tem a ver com a obra aqui apresentada, sendo criação da própria autora.

A autora deste livro tem a intenção de proporcionar ao leitor informações, conhecimentos de substância geral que contribuam para o equilíbrio emocional e para o bem-estar. Portanto, se optar por utilizar as informações apresentadas desta obra, a autora não assume qualquer responsabilidade por essa escolha e pelas suas ações. O conteúdo apresentado não dispensa a consulta de um especialista de saúde.

Publicado por Bookmundo

*Título*: As Boas Filhas Também Desobedecem
*Autora*: Maria Santos
*Revisão*: Fátima Moreira
*Capa*: Maria Santos
*Formatação*: Eng. Ricardo Balreira

*1ª edição*: março de 2026
*ISBN*: 9789403873671
*Depósito Legal:* 560809/26

Começo por agradecer à mulher que me deu a vida, a todas as mulheres que vieram antes de mim, às minhas versões de vidas passadas, às mulheres que virão depois de mim e a todas as mulheres que vieram e que estão comigo neste plano de vida, honrando o feminino, o passado, o presente e o infinito.

Não existe certo, nem errado. Tudo está certo. Existe a perceção da realidade que cada um de nós cria, mediante as crenças, a cultura, o meio e o ambiente em se que vive e com o qual se identifica.

# Índice

Introdução ..... 15
O desafio para a autenticidade ..... 17
Caminhar juntas ..... 21
O meu coração, o meu útero ..... 21
Homem e mulher ..... 24
As memórias ancestrais ..... 27
Exemplos das histórias mentais herdadas: ..... 27
A dor que faz falar: ..... 28
Testemunhos de "Uma Mulher vencedora" ..... 33
"A educação e os tabus que limitavam as mulheres. ..... 33
As crenças em relação às mulheres ..... 34
Como era antigamente, o casamento, a submissão. ..... 34
Os relacionamentos com os maridos ..... 35
A intuição e o lado misterioso ..... 37
A desresponsabilização pela reconciliação familiar ..... 41
A dor do corpo da alma da família ..... 41
A dureza do coração feminino ..... 42
O útero como cálice sagrado de vida — A potência da energia criativa ..... 45
O cálice como símbolo do sagrado feminino ..... 45
A potência da energia criativa ..... 47
Os movimentos que despertam a consciência da energia criativa ..... 48
Numa perspetiva espiritual e energética: ocorre um encontro com as duas energias ..... 53
Numa base científica: A Biologia e a Psicologia das Polaridades ..... 54
Consequências do desequilíbrio entre as duas energias ..... 55
As partes em equilíbrio saudável: ..... 55
O lado feminino e o lado masculino ..... 56
A relação entre o útero e a intuição: ..... 57
Numa perspetiva espiritual e energética ..... 58
O útero como campo energético (a ciência + a tradição) ..... 59
A relação entre o chacra do coração e o chakra do sacro ou umbilical: ..... 60
A epigenética e a memória transgeracional uterina: ..... 61
O peso no corpo e a fome insaciável ..... 62
O Potencial da energia criativa ..... 65
As fases da lua e a sua influência: ..... 66
As memórias dolorosas do útero que enfraquecem a criatividade ..... 71

Reconectar o útero com o coração e com a voz....71
O Coração — Centro de Emoção, Verdade e Amor-próprio....75
No plano emocional, o coração representa:....75
Ligação com a vibração da Terra (Ressonância Schumann)....76
O coração como o tambor da alma....76
Aprender a sentir....79
A liberdade de ser mulher....83
A criatividade e a fertilidade em todos os níveis....83
A sexualidade consciente e o prazer saudável....84
O prazer na vida como meio de cura....84
O cuidado a ter com os órgãos genitais....93
Massagens terapêuticas aos órgãos genitais....93
Dormir com roupas folgadas ou sem roupa....94
Regulação da temperatura corporal....95
Saúde genital....95
Qualidade do sono e do bem-estar....96
Circulação sanguínea....96
A intimidade e a ligação relacional (se dormir acompanhado)....96
Massagens e massajadores....99
O perigo dos relacionamentos vazios....105
A energia sexual e a criatividade: uma fonte de materialização....115
A Transformação: Unir o coração e o útero....121
Práticas sugeridas para esta integração que trataremos uma por uma:....121
Resultados da integração....122
Vaporização uterina, meditações, massagens, escrita terapêutica e respiração consciente....125
Os Arquétipos....127
A Donzela....128
Aurora: A Donzela que aprendeu a escolher....129
Naya: A Mãe do amor....139
Ysara: A Guardiã dos segredos do tempo....149
A Menopausa e a Mulher Anciã: Elevação espiritual....157
Emagrecer na menopausa....167
Higiene emocional: trabalho terapêutico....167
Entender o que muda no nosso corpo....169
Estratégias alimentares....170
Movimento e atividades físicas....170

Sono e a organização emocional ..... 170
Dimensão emocional e energética ..... 171
Mentalidade e consistência ..... 171
A mulher como presença e sabedoria ..... 175
Vaporização uterina ..... 179
Conclusão ..... 191
Bibliografia ..... 193
Sobre a Autora ..... 195
Publicações ..... 197

# Introdução

Nesta obra dedicada a todas as mulheres "As Boas Filhas Também Desobedecem "que nos consente ter uma imagem da submissão e da lealdade das mulheres de família. Que outrora, eram referidas como prendadas, intocáveis nas virtudes e obedientes às ordens parentais. Vimos desmistificar e desvendar que as mulheres não deixam de ser femininas, porque seguiram outros caminhos, revelando-se a si mesmas como construtoras de realidades diferentes, capazes de colocarem as suas capacidades ao serviço da expansão e da sua própria essência. Portanto, este é um grito de libertação, de deixarmos de permanecer no casulo e sermos as borboletas no infinito. Assim, ao voltarmo-nos a alinhar com o nosso feminino, reunindo a nossa energia criativa em prol da evolução e da expansão, no lugar onde estamos. Ao longo de décadas, a mulher tem sido separada de si mesma pela dor de viver num cativeiro, sem ter a liberdade de se expressar, transferindo essas "heranças" para as gerações seguintes.

Assim, convido-te a ti Mulher Rainha, a acompanhares-me, a vivenciarmos e a deliciarmo-nos nesta caminhada ao longo deste livro. Sem protesto, sem excesso de feminilidade, sem estado de vitimização, sem revolta, contudo para um despertar mais direcionado ao amor, à construção e a sermos as construtoras de novas realidades. Através deste trabalho com a força espiritual, a voz da alma, para uma sensibilização e uma chamada à vida para a inclusão de todas as mulheres. Com o intuito de percebermos a razão que nos leva a afastarmo-nos umas das outras para que no unamos e sejamos mais poderosas. Estou muito grata pela tua presença e muito feliz pela tua decisão.

# O desafio para a autenticidade

Escrevo estas páginas, porque também fui ensinada a ser uma boa filha, e ainda bem que o fui. Aprendi que a obediência era uma estimada virtude acima de tudo, embora fosse uma criança cheia de vida, energia, ideias, intuitiva…fui muitas vezes calada com vontade de falar, a desfazer a minha vontade, a deixar quase de olhar os meus pensamentos, a ignorar os meus quereres, porque havia quem quisesse por mim, a consentir o que me diziam que era o melhor para mim…a silenciar quando desejava gritar. A sorrir quando só era para chorar. A agradar quando queria simplesmente ser eu. A ser submissa, prendada e recatada para ter pretendentes para casar e a ser moldada para servir no casamento. Durante anos fui acompanhada de silêncios e de obediências, desencadeando conflitos interiores, que não compreendia, quando era muito notada por me expressar e se sentia vontade de expandir, acabava por reprimir a minha criatividade. Reinventei-me com anos de anulação que serviram para me punir de alguma forma, ou ensinar a ser o que eu não era. Apesar de me anular, ultrapassei essa dor. Embora tenha sido intensa e a compulsão alimentar tenha sido o caminho que me trouxe até aqui. Reconheço que foi essencial para o meu despertar. As dores, os medos e os silêncios fizeram parte para encontrar a minha voz interior e permitir que a minha alma se fizesse ressoar dentro do meu peito. Escutei o sussurro da minha essência e renasci. Desta forma, permitam-me deixar o testemunho do meu renascimento como um convite a todas as mulheres que sentem o silêncio do corpo, ou a inquietude do coração, para que possam sentir o momento certo para se libertarem e serem felizes.

Aos 45 anos iniciei uma nova mudança, a menopausa. Nesta fase, como tantas mulheres, pensei que já não precisava de me preocupar com o meu útero. Deduzi erroneamente que, terminado o ciclo fértil, aquela parte de mim tinha perdido a sua importância.

Aos 55 anos, o meu útero deu sinais de presença e de esquecimento, dando informação relevante para não ser ignorada. Pois, foi nesse momento que percebi: eu não me tinha esquecido do útero, tinha-me distraído do meu bem-estar e de mim mesma. O útero, mesmo depois de deixar de gerar vidas, continua a guardar memórias, dores, silêncios, potenciando a criatividade e o amor profundo. Senti um chamamento para expandir o meu trabalho, além do que faço como Terapeuta - muitas de nós mulheres esquecemos o bem valioso que temos, dar atenção ao nosso útero. Esta obra é um apelo ao cuidado de um órgão que está conectado com um centro energético e que nos impulsiona para a materialização dos nossos projetos: Mulheres, recordo que temos um útero, e que é mais do que um órgão — é um templo, um espaço sagrado que, mesmo sem a função da gestação, continua vivo, pulsante em sintonia com o nosso coração e que merece ser cuidado com respeito e com amor.

O meu caminho tem sido de descoberta para ajudar na cura, na mudança e na transformação e um mergulho entre as sombras do que me silenciei e a luz do que hoje com outra estrutura de conhecimento posso vir aqui partilhar. Portanto, é neste espaço que escrevo, para apoiar mulheres que, como eu, silenciaram a voz, dores, deixaram de se amar, perderam-se na multidão das opiniões alheias, deixaram a mente guiar os sentidos e esqueceram-se de si mesmas. Para concluir que tudo é possível mudar, desde que acreditemos que somos capazes de criar outra realidade na nossa vida.

Assim, este é mais do que um trabalho de escrita; é uma ponte, entre o passado que nos moldou e uma nova realidade que podemos criar. Entre a obediência que nos calou e a desobediência amorosa que nos liberta.

Gratidão infinita a quem se permitiu ser um portal para me dar a vida.

**Maria Santos**

Eu aceito e mereço que o amor me cure.