

# [Semana da Mulher] 5 TED Talks de mulheres que mudaram minha vida!

Este texto foi originalmente publicado em [novasblogueiras.com.br](http://novasblogueiras.com.br).

Existe muita mulher foda no mundo mesmo, viu.

Se você parar para pensar, tenho certeza de que só no seu ciclo você consegue contar pelo menos uma mão cheia de mulheres que você admira de alguma forma.

Existem também aquelas que inspiram multidões através de suas carreiras, de uma história forte que têm para contar e **através da visibilidade que possuem de forma geral**.

Eu particularmente sempre gostei muito de assistir TED Talks e sempre que assisto algum talk de uma mulher foda, me inspiro e aprendo algo que talvez antes não tinha me dado conta.

Já que estamos na semana da mulher, separei **5 TED Talks que mudaram minha vida** de alguma forma e que acho que podem causar um impacto positivo na sua também!

*P.S: eu particularmente não gosto de listas extensas de vídeos porque sempre quero ver todos e acabo não vendo nenhum. Mas se você tem algum outro talk para recomendar, fique 100% à vontade para indicar para a gente nos comentários! ?*

## Lizzie Velasquez – Como você se define?

De todos os talks, esse da [Lizzie](#) foi sem dúvidas o que mais marcou minha vida.

Assisti pela primeira vez ainda muito novinha, aos 17 anos, praticamente no auge da minha crise de autoaceitação e até hoje pratico o que aprendi com ele!

A Lizzie tem uma síndrome rara (apenas 3 pessoas no mundo foram diagnosticadas com essa condição) que impede que seu

corpo absorva gordura e isso fez com que por várias vezes ela fosse chamada de **“a mulher mais feia do mundo”** (????).

Em seu talk, a Lizzie fala sobre a importância de definirmos quem nós somos (ou queremos ser) e sobre a importância de ir atrás dessa versão.

Estamos constantemente nos comparando às outras pessoas e muitas vezes exigindo de nós mesmas características (físicas ou não) que não temos e pode ser que nunca tenhamos.

**O talk da Lizzie me lembra sempre que preciso focar em quem eu sou, em vez de em quem eu não sou.** Que meu corpo faz parte de mim e o fato de ele ser saudável já é motivo o suficiente para eu amá-lo, a minha aparência não me define!

## **Brené Brown – O poder da vulnerabilidade**

A [Brené Brown](#) é uma mulher sinistra que eu tive o prazer de assistir falar pessoalmente no ano passado (2017) e desde então virei *fã base* do trabalho dela.

Ela é professora na Universidade de Houston e **passou os últimos 16 anos estudando coragem, vulnerabilidade, empatia e vergonha** e os dados e conclusões as quais ela chegou são incríveis e pegam bem no fundo de cada uma de nós!

O sentimento de vulnerabilidade esbarra com a gente em tantas situações da vida... quando somos novos em um grupo, quando mostramos estar apaixonados por uma pessoa, e por aí vai. Para mim e para as pessoas que a Brené estudou, estar vulnerável é sinônimo de fraqueza.

**Mas é muito foda como ela trata e prova a vulnerabilidade como coragem** e não como um ponto fraco (*já parou para pensar sobre isso?*). Olha o que ela diz: “Eu acredito que a vulnerabilidade – estar disposto(a) a estar “inteiro” mesmo quando você sabe que isso pode significar falhar e se machucar – é ser corajoso. ”

O talk da Brené Brown sobre vulnerabilidade está no **top 5 dos TED Talks mais vistos do mundo**. Se você ainda não assistiu,

assista now!

**BÔNUS:** ontem assisti [esse talk da Brené Brown chamado “Escutando a vergonha”](#) que vale MUITO a pena também!

## Shonda Rimes – Meu ano de dizer sim para tudo

<https://youtu.be/o7RhQobwaNo>

RAINHA, essa é a palavra que define a Shonda Rimes!

A Shonda é roteirista, cineasta e produtora de televisão norte americana e você já deve ter assistido pelo menos uma de suas produções ([Grey’s Anatomy, Scandal, How to Get Away With Murder...](#)).

Assisti ao talk dela sobre “dizer sim para tudo” essa semana e chorei uma vida inteira!

Eu particularmente dou muito valor para minha carreira (acima de muita coisa) e nesse talk a Shonda fala sobre o que aconteceu quando o amor (ou obsessão?) pelo seu trabalho – o que ela chama de “hum” – foi embora.

O “hum” era o que definia a Shonda em sua visão de si mesma e **não ter mais esse sentimento despertou uma série de sensações e mudanças** que valem a pena serem ouvidas.

## Sheryl Sandberg – Por que temos tão poucas líderes

**É profissional foda que você quer, @?**

A [Sheryl Sandberg](#) é atualmente a COO (chefe de operações) do Facebook e foi a primeira mulher a ocupar uma cadeira no conselho do Facebook.

Antes disso, Sheryl foi Vice-Presidente de Vendas Globais e Operações Online do Google e no ano passado (2017) ela foi eleita a [4ª mulher mais poderosa do mundo](#) pela Forbes!

No talk dela, ela fala sobre liderança feminina e por que temos tão poucas líderes. Vale muito a pena assistir e aplicar

os conselhos dela em nosso dia a dia!

## Magna Gopal – Os benefícios da rejeição

Ninguém (*ninguém, nem uma pessoinha nesse mundo inteiro*) gosta de ser rejeitado.

O sentimento da rejeição é uma merd\* porque ele é capaz de fazer com que a gente mude a percepção que temos de nós mesmos em uma fração de segundos.

Ouvir não para uma oportunidade de emprego, de uma pessoa que se gosta ou em qualquer outra situação em que se esperava por um sim é como levar uma rasteira e demorar para voltar a ficar em pé novamente.

Mas por mais que ninguém goste de ser rejeitado, **é possível lidar com a rejeição de uma forma mais leve e menos prejudicial** do que costumamos fazer.

[Em um texto maravilhoso que a Rita escreveu aqui no blog](#), ela disse uma frase muito bacana: *“lidar com tudo de ruim que acontece como coisas que acontecem e não como maldições feitas especificamente para a gente já é meio caminho andado na hora das frustrações e reveses naturais da vida.”*

Acho que o mesmo serve para a rejeição, e nesse talk a Magna, que é dançarina de Salsa, fala sobre redefinir seu conceito de rejeição e ao mesmo tempo a aprender quando e como dizer não!

---

Fora esses cinco, existem milhões de outros TED Talks e de palestras em geral de mulheres que nos inspiram e trazem aprendizados foda para nossa vida!

Se algum outro talk mudou muito a sua vida e você acha que pode inspirar mais gente também, fique à vontade para compartilhar o link nos comentários!!! ?