



# E-BOOK

## 4 Pilares da MULHER INTEIRA

"Ninguém segura a Potência  
de uma Mulher Inteira"

POR

*Rita Cadore*

# E-BOOK 4 PILARES DA MULHER INTEIRA



## Sobre Mim

Iniciei minha carreira como Advogada Tributarista e atuei por anos no meio empresarial também como Gestora de Negócios. Com um olhar diplomático e uma escuta ativa, sempre fui curiosa sobre o ser humano de forma integrada. Ao perceber os desafios de conciliar a vida pessoal, familiar e profissional de forma equilibrada, mergulhei em uma profunda jornada de autoconhecimento.

Formei-me em Coach, Analista Comportamental e aprofundei meus estudos em Numerologia Sistêmica e diversas outras formações voltadas à conexão entre corpo, mente e espírito. Desde 2020, ao encontrar a numerologia como ciência de autodescoberta, compreendi o sentido de toda a minha caminhada. Senti meu chamado: ensinar mulheres a reconhecerem sua energia única e a viverem toda sua potência com leveza, numa vida com propósito, equilíbrio e prosperidade. Associei a Numerologia Sistêmica à escrita intuitiva e criei a minha mentoria "Mulher Inteira" Minha paixão é inspirar mulheres a viverem a potência que são, quando estão inteiras.

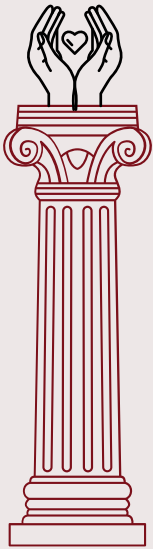
Rita Cadore

# O Retorno a Si

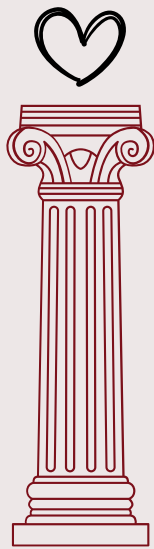
Toda mulher, em algum ponto da vida, sente o chamado silencioso para voltar para casa, não a casa das paredes, mas a casa da alma. É o instante em que o barulho do mundo já não satisfaz e o coração pede verdade. Ser uma mulher inteira não é alcançar um ideal de perfeição, mas se permitir existir por inteiro. Sentir o que há para sentir, pensar com consciência, viver com fé e habitar o próprio corpo com amor. Durante muito tempo, fomos ensinadas a nos dividir: razão de um lado, emoção de outro; fé para os domingos, corpo para o espelho; entrega para os outros, silêncio para nós. Mas uma mulher inteira não se divide, ela se integra. E essa integração repousa sobre quatro pilares: emocional, mental, espiritual e corporal. Cada um deles é um chamado à presença. Quando um pilar enfraquece, o ser se fragmenta; quando todos se alinham, nasce a mulher que sabe quem é, e que caminha com coragem, leveza, amor e fé. Este e-book é um convite para esse reencontro. Não para te ensinar o que falta, mas para te lembrar daquilo que já habita em ti. Porque a "força do feminino vem do coração"

Rita Cadore

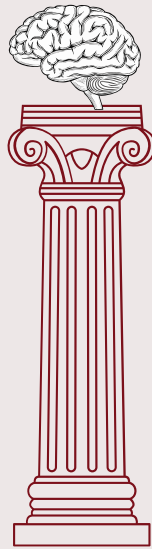
## 4 Pilares da Mulher Inteira



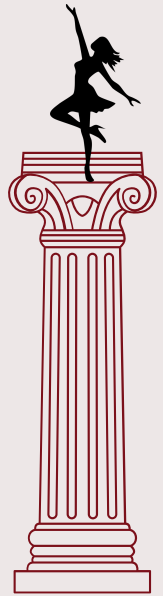
Espiritual



Emocional



Mental



Físico

**Ser uma Mulher Inteira** é alinhar o que sente, pensa, crê e vive com sua verdadeira essência. Quando corpo, mente e espírito se alinham, você desperta a força que te sustenta e impulsiona para a vida com coragem, força, leveza, amor e fé.



# PILAR 1

## O Emocional

O Coração que sente

**As emoções são pontes entre o visível e o invisível.**

- **Ignorá-las é perder o caminho de volta a si.**

A mulher que reprime o que sente se torna prisioneira do que cala.

- **A mulher que acolhe suas emoções** se torna mestra de si mesma.
- **Ser emocionalmente inteira** é olhar para dentro sem medo do que vai encontrar.
- **É ter coragem de se escutar**, mesmo quando o que o coração diz é desconfortável.

Acolher não é concordar com tudo, é reconhecer o que existe, e permitir que a verdade se mova. A vulnerabilidade não é fraqueza; é o espaço onde a alma se expressa.

**Somente quem se permite sentir pode realmente se transformar.**



# Exercício de presença



**Feche os olhos e se pergunte: O que o meu coração está tentando me dizer hoje?**

**Não apresse a resposta.**

Ela virá -suave, simples e verdadeira.

*Rita Cadore*

# PILAR 2

## O Mental

A mente que cria

**A mente é o campo onde nascem as crenças.**

**Ela tanto pode ser um jardim de clareza quanto um labirinto de medo.**

Pensar com consciência é escolher as sementes que queremos plantar.

**A mulher inteira não alimenta pensamentos que a diminuem — ela os observa, os compreende e os transforma.**

A mente precisa servir ao coração, não comandá-lo.

**Quando o pensamento se submete à sabedoria do sentir, ele deixa de ser ruído e se torna direção.**

É preciso aprender a escolher o que merece permanecer em seu campo interior e compreender que o diálogo interno molda a sua realidade.

**Aquilo que você repete para si é o que você cria na sua vida.**

Rita Cadore

# REFLEXÃO



**Quais crenças têm guiado teus passos?  
Elas te expandem ou te encolhem?**

*A Mulher Inteira reescreve sua história,  
não com pressa, mas com propósito.*

*Rita Cadore*



# PILAR 3

## O Espiritual

A alma que confia

**O pilar espiritual é o sopro que dá vida aos demais.**

**Sem fé, a emoção se confunde, o pensamento se dispersa e o corpo se esgota.**

Cuidar do espiritual é caminhar com confiança mesmo quando não conseguimos ver o chão. É entregar o controle sem perder a direção.

**A mulher inteira compreende que há algo maior sustentando cada detalhe, mesmo aqueles que doem.**

Ela entende que a fé não é ausência de dúvida — é a decisão de confiar apesar dela.

A espiritualidade pede silêncio e auto escuta.

**Escutar o que o divino sussurra no seu coração**  
**“Confia, você não está sozinha”**

Rita Cadore

# Prática de conexão:



**Reserve alguns minutos do seu dia para o  
silêncio.**

Não peça nada — apenas esteja

A alma fala quando o ruído se cala.

*Rita Cadore*

# PILAR 4

## O Corpo: A casa da alma

**O corpo é o altar do espírito.**

**É nele que a alma dança, sente, cria e realiza.**

Durante muito tempo, o corpo feminino foi terreno de exigências, julgamentos e desconexão.

**Uma mulher inteira não se envergonha do próprio corpo — ela o habita.**

Ela entende que o corpo é um instrumento sagrado, e que o cuidado é uma oração silenciosa.

**Cuidar do corpo é cuidar da vida que ele abriga.**

É nutrir-se com consciência, mover-se com prazer, descansar sem culpa.

**O corpo fala — com dores, tensões e silêncios. As vezes ele grita e adoece.**

**Escutá-lo é um ato de amor.**

Rita Cadore

## Convite diário:



**Olhe-se com gentileza.  
Acaricie sua pele com presença.**

Agradeça!

Esta é a casa da minha alma, e eu a honro  
com amor

*Rita Cadore*



# O Alinhamento da Mulher Inteira

**Quando emoção, mente, espírito e corpo se alinham, a mulher volta a pulsar no ritmo da vida.**

Ela deixa de reagir e passa a responder; deixa de se dividir e começa a integrar.

Inteireza não é um ponto de chegada — é uma forma de caminhar.

É viver de dentro para fora, sustentada pela coerência entre o que sente, pensa, acredita e faz.

**A Mulher inteira não é perfeita.**

Ela é inteira porque decidiu se acolher — e ao se acolher, torna-se inspiração viva.

**Ser inteira é contagiante.**

Compartilhar essa consciência é expandir luz no mundo.

**"Compartilhar não é dividir — é multiplicar"**

*Rita Cadore*

# O CHAMADO

Este é o tempo do despertar do feminino consciente — aquele que cura sem pressa, age com propósito e ama com presença.

Somos parte de uma geração de mulheres que não buscam mais apenas força — **buscam sentido.**

Mulheres que compreendem que o poder não está em resistir ao mundo, e sim, em se reconciliar com ele.

**Existe um Universo inteiro dentro de cada mulher.**

Ser inteira é não depender do que vem de fora e acreditar que tudo já está dentro — exatamente como precisa ser.

**Já nascemos prontas.**

É caminhar com coragem, leveza, amor e fé — mesmo quando tudo parece fora de controle.

Quando uma mulher se torna inteira, ela ilumina os caminhos por onde passa. Porque anda com verdade, vulnerabilidade e autenticidade.

Nada é mais encantador e potente do que uma mulher que deixa sua alma se expressar sem medo de ser feliz!

Rita Cadore

# Eu aceitei o meu chamado

Na busca por mim mesma eu me encontrei num lugar!

Um lugar onde posso ser inteira e caminhar na direção dos meus sonhos –ainda que com medo – mas sempre com muita fé.

Esse lugar não é fora.

É dentro.

Nada me derruba, nem me paralisa,  
Eu aprendi a firmar os 4 pilares que me sustentam.

As vezes o vento bate forte, as folhas caem, alguns galhos se quebram, mas, ainda assim, me permito florescer.

Eu sei de onde vem a minha força e por isso, eu acredito que:

Ninguém segura a potência de uma  
Mulher Inteira

Rita Cadore



# Rita Cadore

**Palestrante Internacional, Numeróloga  
Sistêmica, Escritora e Mentora de  
Mulheres**

## Contato

Instagram: @ritacadoreb

ritacadore11@gmail.com

+55 (47) 991219141

