

E-BOOK PARA CASAIS I

5

*Mandamentos
para uma
relação feliz*



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

E-BOOK PARA CASAIS

5 MANDAMENTOS PARA UMA RELAÇÃO FELIZ



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

Copyright © 2021 ABC da Psicologia

CONTEÚDOS

A. Troque a culpa por responsabilidade partilhada

B. Troque atacar ou defender por colaborar ou comprometer

C. Troque o virar as costas por um abraço

D. Troque o "Fizeste..." por "Eu penso e sinto..."

E. Troque a fraqueza individual pelo empoderamento coletivo

F. Reflexões



A. Troque a culpa por responsabilidade partilhada

Altere a sua visão de culpa no seu relacionamento. Temos tendência a apontar "o dedo", dizendo que o problema é sempre do outro, e esquecemo-nos que a responsabilidade é partilhada.

Cada elemento do casal refere quase sempre:

- "Se visses as coisas desta forma, tudo seria mais fácil!"

Se cada um de nós tiver a capacidade de ver os problemas como provenientes das suas perspetivas distintas, mas igualmente válidas, será mais fácil ver o melhor do outro na relação.



B. Troque o atacar ou defender por colaborar e comprometer

Quando os casais estão em conflito, geralmente comportam-se de forma agressiva e inútil, tentando alterar o comportamento e forma de pensar do outro.

Contudo, quanto mais se tenta mudar o outro, maior será a sua resistência. O resultado geralmente passa por um aumento da frustração, raiva e desespero.

Foque-se na premissa: "Só podemos gerar mudança em nós mesmos." Aprenda a aceitar que a diferença existe nos dois e ambos obterão mais do que desejam.



C. Troque o virar as costas por um abraço

Quando os conflitos surgem, muitas vezes os casais fecham-se. Quando as pessoas não se sentem seguras para partilhar os seus sentimentos mais vulneráveis e medos, isso impede o desenvolvimento da intimidade.

Quando tal se verifica começa a surgir a sensação de vazio, solidão e falta de afeto.

- Foque a sua atenção nas qualidades que vos uniu no início da relação.
- Partilhe os seus pensamentos e sentimentos com carinho.
- Aproxime-se e troque o virar as costas por um forte abraço.



D. Troque o "Fizeste..." por "Eu sinto e penso que..."

Quando o esforço por mudar o outro gera frustração, pela ausência de resultados, geralmente os casais sentem que não estão a comunicar bem. Tal reflete-se na comunicação sobre grandes e pequenas coisas da vida a dois.

Preste atenção ao que o seu parceiro/a lhe diz, para conseguir perceber quais as suas necessidades e de que forma poderá ajudar a corresponder.

Quando partilhar algo, refira-se à forma como está a analisar a situação e ao modo como se sente.



E. Troque a fraqueza individual pelo empoderamento coletivo

Todos temos pontos fortes e recursos, estes são importantes para a consolidação da dinâmica numa relação.

Foque a sua atenção neste ponto e identifique:

- o que gosta e aprecia no outro,
- no que cada um é bom,
- o que vos tornou bons companheiros/as,
- pontos fortes reais, para vos ajudar em períodos de conflito.



F. Reflexões

O que aprendi sobre mim

.....

.....

.....

.....

O que aprendi sobre o outro

.....

.....

.....

.....

O que aprendi sobre a relação

.....

.....

.....

.....



O que identifico no meu comportamento que não está a ajudar a relação.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O que poderei mudar?

.....

.....

.....

.....



Que pensamentos e sentimentos poderei
partilhar com mais frequência para melhorar
a relação?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O que poderei fazer para melhorar a forma
como comunico.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Os meus pontos fortes na relação

.....

.....

.....

.....

Os pontos fortes do outro na relação

.....

.....

.....

.....

Os pontos fortes da relação

.....

.....

.....

.....





ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



EBOOK GRATUITO

SEJA FELIZ

FEVEREIRO 2021

ABC da Psicologia
Cláudia de Almeida