

# Introdução

Primeiro, eu quero te dizer que seu relacionamento pode mudar e para melhor! Como sei disso? Eu tive a sorte de testemunhar grandes transformações... Algumas pessoas estavam prontas para terminar seus relacionamentos, mas utilizando as ferramentas que ensino nesse livro, elas descobriram como ter o casamento dos seus sonhos.

Eu trabalhei por mais de 6 anos ajudando os casais a encontrarem maneiras de criar e recriar suas relações e acredito que as pessoas se encontram por razões muito profundas. Na verdade, eu diria que a maioria das pessoas encontra a pessoa perfeita para elas.

Você pode querer reler essa última frase: As pessoas encontram a pessoa ***perfeita para elas***, não a ***pessoa perfeita***. Até porque a pessoa perfeita não existe.

Espero que você se junte a mim neste texto para encontrar o caminho para um novo relacionamento. Se eu realmente acredito que tudo pode mudar? mesmo que apenas um de vocês faça a mudança? Pode apostar que sim, porque um casamento não são dois indivíduos separados. Como você vai descobrir nas páginas seguintes, o casamento é um sistema. E como qualquer sistema, se você impactar uma parte do sistema, você afeta as outras partes. Mude como você interage e você irá mudar como o outro deve interagir.

Alguns destes conselhos são mudanças de comportamento e outros, mudanças na percepção. Algumas coisas você será capaz de mudar num piscar de olhos, outras levam tempo e esforço. Mas isso é crescimento e o casamento tem muito a ver com crescimento.

Você vai notar que a escrita não é complicada. É uma conversa, e você vai se beneficiar muito mais dessa conversa se você fizer a sua parte. Procure ler este livro digital com papel e caneta ao seu lado e anote nele sempre que algum trecho te atingir de alguma forma.

Discuta em sua mente. Anote o que você deseja alterar no seu relacionamento e realize os exercícios que são propostos ao final de algumas aulas. Depois compartilhe suas descobertas em nosso [grupo secreto do Facebook](#). Dessa forma eu tenho certeza de que você vai aproveitar muito mais os ensinamentos.

A partir de agora você terá todas as ferramentas para construir o relacionamento que sempre sonhou. O livro será dividido em etapas e eu vou te explicar agora como elas são:

Na **etapa 1**, você encontrará as 5 principais coisas que não deve fazer, já que o primeiro passo é parar de fazer o que pode estar causando mais problemas para a sua relação. Algumas dessas coisas você não sabe que está fazendo e o programa vai te ajudar a enxergar para parar agora! Você rapidamente vai perceber uma melhora na qualidade do seu relacionamento com a diminuição das brigas.

Na **etapa 2**, você vai aprender a avaliar a situação e saberá por onde começar. A crise conjugal tem 8 estágios diferentes e para cada estágio você receberá as ferramentas necessárias para salvar seu casamento. Quando completar essa fase, você estará pronta para aprender sobre o que o relacionamento pode e deve ser, junto com conselhos diretos de como chegar lá.

Na **etapa 3**, será a hora de consertar as coisas e salvar o casamento. Essa etapa é o módulo central do programa e vai te dar toda a informação que você precisa para entender o que deu errado, como consertar e garantir que esses problemas não voltem a te incomodar. Após essa fase o seu relacionamento terá mudado diante dos seus olhos, em todos os aspectos e para melhor! Com essa mudança, você irá para próxima etapa ainda mais motivada.

Na **etapa 4**, você vai precisar lidar com raiva e ressentimento pra dissolver os sentimentos nocivos. A raiva e o ressentimento fazem muito mal ao relacionamento e você precisa entender esses sentimentos para não provocar mais problemas. Você aprenderá a lidar com os seus sentimentos e os sentimentos do seu parceiro.

Também vamos falar sobre a falta de vontade do parceiro em continuar no relacionamento.

Na **etapa 5**, vamos jogar pesado e usaremos todas as nossas armas para recuperar seu relacionamento. Essa é a etapa final para salvar seu casamento e contém truques e técnicas potentes para lidar com as situações mais difíceis sem se rebaixar a manipulações.

Vamos começar?

# ETAPA 1:

As 5 Principais coisas que você não deve fazer



## 1) Não entre em pânico

Este é o número um, por uma razão muito simples: é muito comum e muito destrutivo. Você pode ficar aterrorizado assim que ouvir que seu parceiro não quer continuar no relacionamento.

Essa reação é totalmente compreensível... e totalmente inútil. O motivo é que quando você entra em pânico, uma parte primitiva de seu cérebro assume o controle. São três opções: paralisar, fugir ou lutar. Nenhuma delas é muito útil.

Se você se agarrar ao instinto de luta, você irá argumentar, persuadir, se preocupar, e seguirá agravando a situação. Se você se agarrar ao instinto de fugir, você poderá sair da situação, talvez se esconder no álcool ou alguma outra distração destrutiva, ou apenas decidir abandonar a relação.

Quando nos sentimos ameaçados, infelizmente recorreremos a estes três modos automaticamente. Então respire fundo, distancie-se da situação e deixe a razão ser sua guia.

Você já deve estar imaginando o final de sua relação. Mas estou aqui para dizer que tenho várias histórias de pessoas que transformaram um relacionamento que estava à beira do precipício em uma relação preciosa.

Tome algum tempo para pensar sobre o que está acontecendo. Às vezes, o parceiro dizer que a relação está terminando pode ser uma oportunidade para um renascimento dessa relação. Ao menos agora, as coisas não podem continuar como estavam. É preciso mudar. Isso pode ser bom. É um grito de alerta!

## 2) Não corra para o advogado

Tudo bem, deixe-me ser claro sobre isto: não corra para o advogado com a intenção de começar o processo de divórcio ou separação. Porém, você pode se aconselhar com um advogado sobre o que é preciso fazer para se proteger.

Estas são duas reações bem diferentes. Acredite ou não, eu já vi vários divórcios em que ninguém queria se divorciar, mas um ou outro começou o processo legal que os prendeu em uma batalha.

Há uma razão para que a palavra “versus” separe as partes em um documento legal. Processos legais, por definição, colocam um contra o outro.

Advogados são ótimos no que fazem. Eles protegem o interesse dos clientes. Mas ao fazer isso, o processo pode criar bastante distanciamento e trazer problemas. Uma vez que o processo começa, há uma força natural que separa mais o casal. E, infelizmente, há pouca coisa a se fazer para reverter o processo.

Geralmente, as pessoas começam o processo porque sentem que devem fazê-lo antes do outro. Mas, em geral, isso é prematuro. Na realidade, é o resultado do primeiro ponto. Alguém está entrando em pânico.

Mesmo assim, muitas separações podem ser a oportunidade para o casal se reinventar e construir um novo compromisso, renovado, evoluído e melhor. Muitos casamentos passaram por separações. Muitas ameaças de desistir, divórcio ou separação terminam com um casal unido e feliz.

Como eu sempre disse aos casais: você pode lapidar depois. É mais complicado quando não há o que consertar depois!

Então, se possível, não busque processos legais.

### 3) Não anuncie para o mundo

Quando estamos machucados, nossa resposta natural é “chamar reforços”. Eu acho que isso pode ser bem destrutivo. Dizer à família e amigos que há um problema mudará como eles verão parceiro. Você contará para as pessoas que sentirão a necessidade de apoiá-lo e protegê-lo. Naturalmente, eles irão protegê-lo dessa pessoa

horrível, mesmo que esta não seja a imagem que você quer para essa pessoa.

Portanto, o primeiro motivo para não dizer a todos é por conta da mudança de percepção em relação a seu parceiro ou parceira.

O segundo motivo é no caso de vocês optarem pela reconciliação, se a notícia se espalhar, haverá um maremoto carregando-o para longe da reconciliação. O que os outros pensam nos afeta. Então, se os outros pensam que um casal está se separando, o casal sentirá a pressão.

E empatado com o primeiro motivo, se vocês decidirem se reconciliar, haverá problemas para reparar. As pessoas demoram mais para perdoar quem machucou aqueles que amam do que quem foi machucado.

Minha sugestão: compartilhe com um amigo, um pastor, um terapeuta, ou outra pessoa que será seu confidente. Mais tarde, se as coisas não mudarem, você pode contar para outras pessoas.

#### 4) Não culpe, envergonhe ou manipule

Essa pode ser difícil. Nossa inclinação natural é atacar verbalmente, mostrar o que há de errado com a outra pessoa, e tentar convencê-la a mudar de ideia. Isso produz mais efeitos negativos que positivos.

Você aprenderá sobre paradigmas. Mas, por ora, basta dizer que as pessoas tomam decisões que façam sentido para elas baseadas no que veem. Mudar essa visão é extremamente difícil.

Na realidade, quanto mais se argumenta, mais a crença se concretiza. Agora não é hora de pontuar os defeitos, deficiências e falhas dele ou dela. É hora de dizer que você não quer o fim do relacionamento. Ao invés disso, você preferiria trabalhar para transformar o relacionamento em algo precioso para ambos.

NÃO pense que ESTA é a conversa que deve resolver algo (estenda isso a qualquer discussão que você tiver). Pense em construir a fundação que permitirá que se caminhe para a solução.

Aliás, não comece a acreditar nos *livros* que você vê por aí, prometendo mostrar como manipular a mente do seu parceiro. Alguns dizem ser capazes de dominar o parceiro ou parceira. É possível que você consiga paralisar a outra pessoa pelo choque da resposta, mas apenas tempo suficiente para que ela perceba sua tentativa de manipulação. Isso raramente funciona.

Portanto, nada de intimidar, implorar, manipular, envergonhar, etc. Você irá apenas convencer a outra pessoa de que ela deve deixá-lo, por conta da reação que valida suas crenças.

O que me leva ao último “não”:

5) Não tente se tornar o que você crê que ele/ela quer

Já ouvi alguém chorar várias vezes: “Apenas diga-me o que fazer. Eu farei qualquer coisa para continuarmos juntos”. Infelizmente existem dois problemas com essa abordagem.

Primeiro, você se mostra descuidado, mole e deplorável. Provavelmente você perderá o respeito da outra pessoa porque você não pode mudar subitamente. E porque isso mostra o quão pequeno você se considera.

Além disso, você está bem do jeito que está. O problema está no relacionamento, não em você. Portanto, não se torne deplorável aos olhos da outra pessoa.

Segundo, tentar mudar significa que você não pode ser verdadeiro, real e honesto para si mesmo. Ao invés disso, você desiste de quem é. Basicamente, você está sendo desonesto. No final, você precisa se olhar no espelho e gostar do que vê, sem se importar com o que acontecerá com seu relacionamento. Você não quer ver refletido no espelho alguém que você não conhece.



Portanto, estas são minhas cinco coisas para não se fazer. Eu espero que sejam úteis.

## ETAPA 2:

Guia rápido para começar a salvar seu casamento



Você se encontra numa crise no casamento e não sabe o que fazer. Muitas vezes, as pessoas se encontram em estado de paralisia, sem saber o que fazer e com medo de fazer a coisa errada.

É por isso que eu preparei essa etapa especial. Ele vai lhe dar a informação que você precisa para iniciar o processo de salvar seu casamento. E não importa em que estágio você se encontre.

**Porém eu tenho um aviso:** *Eu não posso encorajar pessoas a permanecerem em um relacionamento abusivo. Quando há qualquer forma de agressão, especialmente a física, sua segurança deve estar em primeiro lugar, se proteger é o mais importante. Estar num relacionamento violento é perigoso e eu não posso perdoar um casamento em que tenha havido abuso físico. Se o abuso for emocional ou verbal, o abuso PRECISA parar para o casamento sobreviver. O abuso faz uma relação entre iguais impossível. É baseado em poder e em manter um diferencial de poder.*

### **Em que estágio você está?**

Antes de começar, você precisa saber onde você está. Há diferentes estágios em problemas de relacionamento. Nós iremos do menos grave para o mais grave.

Você verá que em cada estágio há um *link* (clicável) para a informação do estágio. Onde o texto for azul e sublinhado, você pode usar seu mouse ou toque com o dedo para clicar e imediatamente encontrará a informação relacionada.

Você perceberá que algumas instruções se repetem. Contudo, quanto mais severa for a sua situação, mais instruções serão necessárias e estarão adicionadas. Vamos começar a salvar seu relacionamento!

Leia o estágio correspondente ao seu relacionamento:

[Estágio 1: Você vê problemas se aproximando do seu relacionamento.](#)

[Estágio 2: Você vê problemas no seu relacionamento e você não sabe se quer continuar no casamento.](#)

[Estágio 3: Seu parceiro lhe disse que está infeliz.](#)

Estágio 4: Seu parceiro está ameaçando te deixar.

Estágio 5: Seu parceiro te deixou. Nenhum procedimento legal. Ainda mantém comunicação.

Estágio 6: Seu parceiro te deixou. Nenhum procedimento legal. Sem comunicação.

Estágio 7: Seu parceiro te deixou e começou procedimentos legais. Ainda mantendo comunicação. (Também se aplica quando o parceiro começou procedimentos legais ainda em casa.)

Estágio 8: Seu parceiro te deixou e começou procedimentos legais. Sem comunicação.

### **Soluções:**

#### **Estágio 1: Você vê problemas se aproximando do seu relacionamento**

Não perca as esperanças! Seus problemas ainda não estão colocando seu casamento em risco. Talvez você só saiba que os problemas estão vindo estrada abaixo em sua direção, mas ainda não são de fato grandes problemas. Essa é uma hora excelente para começar a encontrar soluções, entendimento e respostas.

Eu tenho a solução para você. E felizmente, é muito simples. Continue lendo e veja que esse livro poderoso é realmente uma cartilha de relacionamentos. Além de ajudar quem está passando por dificuldade, a informação pode ser benéfica para qualquer relacionamento. Leia-o para aprender a teoria e o entendimento de como uma relação de casamento pode e deveria ser, e então vá e crie isso.

#### **Estágio 2: Você vê problemas no seu relacionamento e não sabe se quer continuar nele**

Nesse estágio, você se tornou ciente dos problemas em questão, e esses problemas são suficientemente significativos para você considerar a possibilidade de que seu casamento não vá sobreviver.

Entenda a simples verdade: nós não temos a capacidade de mudar ninguém nem nada, porém podemos mudar a nós mesmos. Seu parceiro não está sob seu controle, então procurar uma solução que te ensine como mudar o outro certamente irá fracassar.

Bem, você tem uma solução poderosa: olhe para si mesmo para que as alterações e mudanças aconteçam. Primeiro, comprometa-se a permanecer no casamento e fazer as coisas funcionarem. Decida que você vai ser o impulso para a mudança.

As informações nesse livro irão te ajudar a transformar seu pensamento, e da mesma forma, transformar seu relacionamento. Finalmente, realize as mudanças que você achar necessárias à medida que vai avançando com sua leitura.

### **Estágio 3: Seu parceiro lhe disse que está infeliz**

Esse pode ser um estágio particularmente difícil. Ora, você acaba de perceber que fazendo o que faz naturalmente está errando o alvo. Em outras palavras, o modo como às coisas estão atualmente levam o seu relacionamento ao desastre. Você pode estar ciente de que há problemas, mas é possível também que não esteja.

A descoberta pode te jogar numa queda livre. Então, primeiramente, acalme-se. A boa notícia é: seu parceiro está te dizendo que as coisas não estão certas, mas desde que ela ou ele não esteja ameaçando te deixar (estágio 4), há também um desejo implícito de fazer as coisas mudarem.

Então, ao mesmo tempo, você está lidando com crise e esperança. As coisas precisam mudar e, em contrapartida, há esperança de que as coisas possam mudar para melhor.

Existem diversas áreas a serem abordadas:

### **3.1) Não entre em pânico**

Como eu disse anteriormente, não é a hora de desistir, entrar em pânico, reagir de forma exagerada ou mesmo paralisar. Algo no meio disso é importante. Quando entramos em pânico, a parte de nossos cérebros que precisamos manter ativa se desliga. Ou seja, precisamos estar numa posição racional e razoável. Isso não é possível quando entramos em pânico.

A parte mais primitiva de nosso cérebro foi criada para detectar ameaça, mas não foi desenvolvida para ser boa em avaliar se a ameaça é real ou não, apenas para nos alertar se há uma de fato. Pesquisadores dizem que há uma área do cérebro, a amígdala, localizada no fundo de nossa estrutura encefálica, que está sempre procurando por ameaças.

A sobrevivência depende de reações exageradas. Então, somos melhores, em termos de sobrevivência, se respondemos à ameaça real e ameaça percebida com igual velocidade e força. Se eu estou andando por um caminho e vejo uma vara torta, minha mente registra a possibilidade de ser uma cobra e eu congelo. Então, o resto do meu cérebro se recompõe e avalia que é apenas um graveto. Logo, continuo andando. Se fosse de fato uma cobra, entretanto, e meu cérebro assumisse que não era uma ameaça, provavelmente eu seria picada. Isso não seria nada bom para minha sobrevivência.

Infelizmente, o que é bom para a sobrevivência não é tão bom para relacionamentos pessoais. Quando alguém aumenta o tom de voz para mim ou me critica, minha parte instintiva mais profunda vê essa atitude como uma ameaça. E uma vez que a pessoa provavelmente não vá parar simplesmente minha mente continua registrando a ameaça. De repente, meu corpo está pronto para uma de três reações: paralisar, lutar ou fugir. Nenhuma delas é particularmente uma reação útil para uma discussão inteligente.

Pânico é uma reação de medo. Não se renda a uma sensação de pânico. Isso só vai deixá-lo desesperado e fazer com que você pareça uma pessoa deplorável, e essa não é uma posição útil.

### **3.2) Não tente brigar com seu parceiro**

É hora de admitir que quando há um problema a ser resolvido nossa tendência é de nos tornar defensivos e negar que há algo errado.

### **3.3) Mude a si mesmo para se tornar a pessoa que você deveria ser**

Com o tempo, todos nós temos a tendência de nos tornarmos acomodados e preguiçosos, ter hábitos ruins e padrões, perdendo assim nosso verdadeiro eu. Mas seu parceiro está claramente dando um sinal de que as coisas devem mudar. É a hora de tomar isso como um desafio.

Em um dos livros que li, chamado *Mindset*, Carol Dweck distingue entre uma “mentalidade fixa” e uma “mentalidade de crescimento”. A mentalidade fixa leva a não pensar que algo pode ser mudado: nossa personalidade é fixa, nossa inteligência é fixa, nossas maneiras de nos relacionar são fixas.

Isso é diferente da mentalidade de crescimento. A mentalidade de crescimento é marcada pela sabedoria de que as pessoas podem mudar, podem descobrir novos meios de ser e se relacionar.

Adivinha qual mentalidade está correta? Estudos e mais estudos mostram que a mentalidade de crescimento é mais evoluída. Em outras palavras, nós temos uma capacidade maior de mudar algo em nós mesmos do que acreditamos. Então, assuma essa abordagem e decida que é hora de criar um novo e melhorado "**você**"!

### **3.4) Envolve seu parceiro no processo de te ajudar a redesenhar seu casamento**

Entenda, isso é diferente de fazer seu parceiro redesenhar VOCÊ. É sobre mudar, transformar e modificar o relacionamento.

**Nota:** há vezes em que você precisa olhar para si mesmo, para sua personalidade, seus problemas. Isso é necessário fazer. Você não deve deixar alguém determinar o que você precisa mudar e resolver. Você precisa fazer um exame de consciência para determinar isso. Entretanto, se ouvir algumas queixas consistentes de outros, inclusive de seu parceiro, é a hora de dar uma olhada nisso.

Mudar um relacionamento é uma questão relacional. Requer que ambos estejam dispostos a uma transformação. Você não pode fazer isso sozinho mais do que seu parceiro pode fazer sozinho. Em vez disso, vocês dois precisam se tornar a força da mudança no seu relacionamento. Ironicamente, esse é também o primeiro passo para avançar: tornarem-se um time para fazer as mudanças necessárias.

### **3.5) Deixe de lado as conversas sobre relacionamento**

Nesse ponto, vocês precisam trabalhar em passar um bom tempo juntos. Fazer coisas de que gostam -- sem NENHUMA pressão por afeto, reafirmação ou qualquer gesto de amor. Na realidade, você não precisa ter nenhuma grande conversa sobre o relacionamento.

Quando as coisas não estão indo bem, os problemas parecem enormes, quase impossíveis de superar, e você sente a necessidade de ter grandes e sérias conversas para levá-lo ao caminho certo. Essa é uma má ideia. Não caia nessa armadilha. A sensação de que as coisas são impossíveis de serem resolvidas vai se tornar uma ferida que nunca cicatriza e ambos irão sentir cada vez menos vontade de trabalhar nas coisas.

Em vez disso, foque em ter momentos agradáveis juntos. Pense: quais são as coisas que vocês costumavam fazer e que gostavam? Como vocês passavam tempo de maneira simples, sem pressão, simplesmente passando um tempo juntos? Faça essas coisas. Saia para andar, vá ao cinema, saia para um café ou vá à livraria. Em outras palavras, faça coisas que não dizem respeito ao relacionamento, mas sim compartilhar espaço, tempo e experiências.



Se você focar nisso, vai apaziguar a ansiedade de seu parceiro de ter que lidar com os problemas do relacionamento de novo. Você vai começar a realizar depósitos na sua conta do relacionamento (sim, nesse ponto, seu parceiro provavelmente está fazendo a contabilidade do relacionamento). E você vai estar construindo confiança e comunicação. O engraçado é que, uma vez que você está lendo essas coisas, os problemas que você pensava serem impossíveis de resolver, parecem ser bem mais simples de superar. De fato, alguns nem vão mais parecer problemas.

#### **Estágio 4: Seu parceiro está ameaçando te deixar**

Nesse ponto, seu parceiro está não apenas dizendo que está infeliz, mas também está pronto para sair. O partir parece ser visto como uma solução temporária, uma chance de pensar sobre as coisas.

Entretanto, entenda isto: separações são raramente efetivas para resolver um relacionamento...

**Clique Aqui Para Ter Acesso ao Guia Completo São Mais de 200 Páginas Um Guia Passo a Passo Para Você Começar Hoje Mesmo a Salvar o Seu Casamento Mesmo que Você Seja a Única Interessada Nisso!**

**Acesse Agora Antes que Seja Tarde Demais!**

Adquira HOJE o Guia Casamento de Sucesso, use o material por 30 dias e se você não gostar ou achar que ele não funciona para você eu vou te devolver cada centavo pago! Você só precisará me enviar um e-mail e o seu dinheiro será 100% devolvido.

**Eu Quero Salvar  
Meu Casamento!**