

Gabriele de Oliveira Ribas

Caderno do Nós



30 Exercícios de
Escrita Terapêutica para Casais

Série Cadernos Terapêuticos

Gabriele de Oliveira Ribas

Caderno do Nós



30 Exercícios de
Escrita Terapêutica para Casais

Série Cadernos Terapêuticos



Copyright© Gabriele de Oliveira Ribas, 2017.

Material para uso pessoal.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, sem a autorização explícita da autora, exceto em citações breves com indicação da fonte.

(Lei n 9.610 de 19.02.1998)

Todos os direitos reservados.

Revisão: Amanda Cordeiro da Silva

Capa, projeto gráfico e edição: Cintia Freitas

RIBAS, Gabriele de Oliveira.

Caderno do Nós: 30 Exercícios de Escrita Terapêutica para Casais.

Série Cadernos Terapêuticos

Caderno da Gabi, 2017.

Autoconhecimento. Escrita Terapêutica. Relacionamentos. Casais.
Amor.

www.cadernodagabi.com.br

cadernodagabi@gmail.com

Lançamento em Junho de 2017

Dedicatória

Para você!

Sumário

Agradecimentos.....8

Prefácio.....9

Do Caderno do Eu ao Caderno do Nós11

Nós Passado

Exercício 1 - Honrar o passado para cultivar o presente.....17

Exercício 2 - Par Perfeito.....20

Exercício 3 - A nossa história.....22

Exercício 4 - O nosso baú das memórias positivas.....25

Exercício 5 - Tesouros do relacionamento.....27

Exercício 6 - Nossas raízes.....29

Exercício 7 - Gratidão.....31

Exercício 8 - Como foi o seu dia?.....33

Exercício 9 - A carta do Perdão.....35

Exercício 10 - A voz do silêncio.....37

Nós Presente

Exercício 11 - O presente da presença40

Exercício 12 - A coragem de expressar.....44

Exercício 13 - Nossa relação.....46

Exercício 14 - Admiração e Reconhecimento.....48

Exercício 15 - Caderno dos elogios.....50

Exercício 16 - Dar e Receber.....	52
Exercício 17 - Abraço de corpo e alma.....	54
Exercício 18 - Eu, Você e Nós.....	56
Exercício 19 - Caderno dos mimos	59
Exercício 20 - Infinito pa ticular	62

Nós Futuro

Exercício 21 - Barreiras e Pontes do Amor.....	65
Exercício 22 - Palavras que acolhem.....	67
Exercício 23 - Espelho meu.....	69
Exercício 24 - O que você deseja?.....	71
Exercício 25 - Escrito a dois.....	74
Exercício 26 - Cartas de amor.....	76
Exercício 27 - Entrevista com meu amor.....	78
Exercício 28 - Manual de instruções.....	82
Exercício 29 - Nossos Votos.....	84
Exercício 30 - Nossos sonhos.....	86
Jogo - Eu me conheço, eu te conheço.....	88

Considerações Finais.....	98
----------------------------------	-----------

Sobre a autora.....	100
----------------------------	------------

Referências.....	102
-------------------------	------------

*Não sejam duas metades que se completam.
Sejam dois inteiros que se transbordam.
Gabriele Ribas*

Agradecimentos

Gratidão a Deus, que torna tudo possível.

Agradeço à minha família e amigos por me presentear com a dádiva de amar e ser amada.

Reconheço, com gratidão, cada relacionamento que tive nessa jornada da vida, que me lapidou para me tornar alguém melhor a cada dia.

Sou grata a todos que, de alguma forma, direta ou indiretamente, contribuíram para o nascimento do Caderno do Nós.

Obrigada a você, que agora me lê...

Esse livro é para você!

Com carinho,

Gabi

Prefácio

Entre tantos desafios e lições deste mundo, creio que nada é mais importante do que aprendermos a caminhar na direção do amor. Em nosso coração, sentimos esse profundo anseio, uma espécie de pulsação que vem da parte mais bela e profunda de todos nós.

Todos almejamos um estado no qual não exista medo e as relações se estabeleçam baseadas na confiança, na entrega, na beleza e na criação conjunta de um mundo que seja melhor para todos.

Embora sonhemos com esse mundo, onde masculino e feminino vivam em paz, a verdade é que estamos todos sob uma espécie de maldição, que muitas vezes nos rouba a esperança e a alegria de viver. A essa maldição chamo “separatividade”. Sob seu nefasto efeito, dividimos tudo em dois. Claro e escuro, belo e feio, certo e errado, bom e mau. Isso faz com que constantemente julguemos a tudo e a todos. Nos afastamos uns dos outros, criamos defesas, construímos muros. A consequência é que, embora sonhemos com os mais belos jardins, acabamos por viver em um mundo seco e estéril, rodeados por cercas e grades pontiagudas.

Falta cor. Falta alegria. Falta leveza. Falta amor.

Temos também separado o masculino do feminino, tanto dentro quanto fora de nós.

Temos criado verdadeiros abismos nos relacionamentos, o que sempre me leva aos mesmos questionamentos:

Será que precisamos mesmo criar tanta separação? Precisamos de tantas disputas? De toda essa competição? Não parece mais lógico que nos consideremos forças complementares? Não seria mais sábio unirmos essas forças, ao invés de as separarmos?

A física nos mostra que a luz só acende quando os polos negativo e positivo se unem. Isso nos faz pensar no imenso potencial que poderá ser ativado quando aprendermos a nos relacionar harmoniosamente com aqueles que vibram numa energia diferente da nossa. Imaginem os desdobramentos de um mundo onde feminino e masculino se abracem, valorizando um ao outro, elevando um ao outro. Talvez nesse dia possamos, todos nós, fazer o que viemos fazer neste planeta: Manifestar a luz que somos.

Estamos aqui para brilhar.

Nesse sentido, confesso que me encantei com o “Caderno do Nós”.

Há que se ter delicadeza quando se propõe a construir uma alternativa por onde o amor possa caminhar. A delicadeza é a essência desse livro, e do caminho proposto por Gabriele. De forma leve, ela nos toma pela mão e nos vai ajudando a descartar as bagagens que já não nos servem, nos levando para perto desse espaço mágico que paira além das polaridades, nos inspirando e conduzindo, passo a passo, na direção de um encontro luminoso, onde masculino e feminino possam, finalmente, se abraçar.

Os relacionamentos não são meramente espaços de entretenimento, como muitos parecem acreditar. Os relacionamentos, como diz Gabriele, são os mais poderosos espaços de crescimento e transformação. Estar em um relacionamento de forma consciente é um dos meios mais eficazes de se crescer, de evoluirmos, de nos tornarmos quem de verdade somos. Saber disso permite que aceitemos os desafios de uma relação como lições que nos ajudam a cumprir essa tarefa.

Com absoluta leveza, o “Caderno do Nós” nos impulsiona nessa direção.

Não se enganem pela forma aparentemente simples e despretensiosa. O “Caderno do Nós” é um instrumento extremamente poderoso de transformação e evolução para aqueles que estejam dispostos a caminhar na direção de uma verdadeira parceria e do amor.

Num mundo onde ainda se fala muito e pouco se faz, o “Caderno do Nós” é uma adorável e poderosa surpresa, não apenas pelo que diz, mas pelo que nos permite concretamente realizar.

Patricia Gebrim

Do Caderno do Eu ao Caderno do Nós

♥ *"Minha vontade de ter intimidade com meus próprios sentimentos cria o espaço para a intimidade com os outros."* ♥

Shakti Gawain

≧ **Sugestão:** Comece pelo Caderno do Eu.

Quando desenvolvi o Caderno do Eu em 2015, tive o intuito de apresentar exercícios para o autoconhecimento de forma leve e profunda. Busquei contemplar o passado, o presente e o futuro da jornada da vida, através de 30 exercícios de escrita terapêutica.

O Caderno do Eu incentiva o diálogo interior, o autoconhecimento e a autorreflexão. É uma jornada interior que incentiva a relação intrapessoal, ou seja, a relação que você tem com você mesmo.

Esse é o primeiro passo: conhecer a si mesmo e sentir-se bem sendo quem você é. Poder olhar o passado, o presente e o futuro de forma consciente, segura e criativa.

Antes de mergulhar no Caderno do Nós, sugiro que cada um vivencie o Caderno do Eu. Ampliar o autoconhecimento para abrir-se para o conhecimento do outro e da relação é um caminho de crescimento, evolução e profunda transformação.

Escrevendo no Caderno do Nós

O Caderno do Nós incentiva a relação interpessoal, que é a relação com alguém, especialmente este alguém que é seu parceiro ou parceira de jornada. Juntos, são convidados a uma aventura de descoberta de si e do outro. Relacionamentos lapidam o nosso ser. Eis a grande oportunidade de mergulhar fundo no autoconhecimento: ver-se no espelho das palavras e nos olhos daquele ou daquela que caminha ao seu lado.

≡ *Caderno do Nós: A escrita como facilitadora da reflexão e da comunicação do casal*

Amar e ser amado. É o que todo ser humano busca, não é mesmo? Se queremos a mesma coisa, por que será que a arte do relacionamento é, tantas vezes, tão desafiante?

Construir relacionamentos saudáveis, pautados na verdade, no respeito e na felicidade, escolher o amor em todas as suas nuances e florescer em relações positivas e de crescimento: esse é o propósito do Caderno do Nós.

No **Caderno do Eu**, primeiro livro da série Cadernos Terapêuticos, convidei o leitor a um mergulho interior através de 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento.

No **Caderno do Nós: 30 Exercícios de Escrita Terapêutica para Casais**, o convite é um mergulho a dois. Ou melhor, a três. Relacionamentos são feitos de três partes, sabia? Eu, você e nós.

Por isso, escolhi a imagem de dois corações ligados como símbolo do Caderno do Nós. Para nos lembrarmos de contemplar essas três dimensões do relacionamento.



Dessa forma, o Caderno do Nós busca inspirar o conhecimento de si, do outro e da relação, de forma aberta, honesta e criativa.

Os exercícios de escrita terapêutica deste livro visam facilitar a reflexão, a comunicação e o diálogo entre o casal. A vivência do autoconhecimento a dois é um convite para a aventura criativa e terapêutica de escrever juntos, desvendando o passado, navegando no presente, e se projetando para o futuro.

O Caderno do Nós é uma jornada. A caminhada é uma aventura a ser construída. Duas pessoas. Dois universos. Tão parecidos, tão diferentes. Tão próximos, tão distantes. Seja o seu parceiro um amigo, amor ou amante. Seja a sua parceira namorada, amiga ou esposa, o Caderno do Nós é para ser escrito a duas mãos e a dois corações.

O relacionamento é uma oportunidade de crescimento, e o Caderno do Nós é um instrumento criativo que visa estimular a interação positiva do casal.

Que essa ferramenta terapêutica transforme os desafios da relação em bênçãos da união.



Relacionamento é autoconhecimento

Relacionamento é crescimento

Relacionamento é evolução.



≡ *Como utilizar o Caderno do Nós*

♥ O Caderno do Nós foi desenvolvido com o intuito de promover a comunicação, a amizade e a união do casal. ♥
Certamente, os exercícios podem ser adaptados para cada relacionamento e para cada situação particular.

O Caderno do Nós pode ser adaptado conforme a necessidade do momento. Tanto pode ser preenchido individualmente quanto por casais.

- Uso individual:

Para tomar consciência das suas relações, para fortalecer decisões nos relacionamentos, para o autoconhecimento e a autorreflexão, o Caderno do Nós pode trazer inspiração no tema relacionamentos. Você pode mergulhar nesse tema na sua própria companhia. Revisitar antigas relações, preparar-se para novas, mas, especialmente, escolher criar relacionamentos positivos: aqui e agora.

- Uso para casais:

Namorados ou casados, casais podem se beneficiar dessa ferramenta para facilitar o diálogo, a reflexão e promover experiências positivas e de crescimento mútuo.

Casais em início de relacionamento, que estão se conhecendo, terão no Caderno do Nós um estímulo para amadurecer os vislumbres da relação.

Casais em crise podem ter no Caderno do Nós um porto seguro que espelha a verdade da relação, apontando caminhos e possibilidades coerentes e congruentes com o coração.

Casais que estão juntos há anos podem encontrar no Caderno do Nós um recurso lúdico e terapêutico para encantarem ou reinventarem a sua relação.

- *Terapia de Casal:*

Terapeutas podem adaptar o Caderno do Nós na terapia familiar e de casal, sendo uma ferramenta criativa facilitadora da interação no processo terapêutico. Tanto pode ser realizado durante a sessão quanto como sugestão de tarefa.

- *Uso para amigos:*

Alguns exercícios podem ser adaptados para fortalecer relações de amizades.

≡ *Sugestões e possibilidades:*

- 1) Podem imprimir o Caderno do Nós e/ou ter um caderno extra para responder os exercícios de escrita terapêutica.
- 2) Vocês podem fazer uma prática por dia ou por semana.
- 3) Podem fazer na ordem de 1 a 30, contemplando o passado, presente e futuro da relação.
- 4) Podem ler todos os exercícios, e cada um escolhe qual deseja realizar.
- 5) Podem escrever em papéis números de 1 a 30 e sortear qual exercício vão fazer juntos.
- 6) Você pode preencher o caderno sozinha (o) ou com seu amor.
- 7) O casal pode escrever ao mesmo tempo, ou cada um em um momento distinto.
- 8) Podem adaptar as práticas da melhor forma possível para vocês!

Inspirações para interagir com o Caderno do Nós:

- Vocês podem escolher se desejam falar, pensar ou escrever sobre os exercícios de escrita terapêutica para casais.

- O convite é que o Caderno do Nós possa inspirar conversas leves e profundas. Que vocês possam se conhecer mais a cada página da vida. Diante dos exercícios, vocês podem pensar e sentir, trazendo reflexões pessoais, podem escrever, aprofundando a autoexpressão, e também falar, favorecendo o diálogo.

- Escrevam o suficiente para sentirem-se bem: não se preocupem com a quantidade que vão escrever, mas sim na autenticidade da expressão, no fator terapêutico e facilitador da comunicação. Às vezes, frases curtas ou palavras podem expressar momentos, sentimentos e pensamentos significativos.

- Fluam com abertura e autenticidade: tenham disposição para revelar-se. O que podemos oferecer ao outro de mais valioso é a nossa presença e o nosso eu autêntico. Escreva e fale com honestidade e confiança. Permita-se este nobre momento de conhecimento de si, do outro e da relação.

- Reconheça, acolha e respeite a expressão do seu cônjuge: escute, leia e acolha com amor e generosidade. Identifique e respeite o ponto de vista do(a) parceiro(a), mesmo que seja diferente do seu. Procure ter empatia, ou seja, sinta-se como seria estar no lugar dele(a). Veja o mundo através dos olhos do outro e enriqueça o seu universo de possibilidades.

- Nutram a amizade! Escrever juntos no Caderno do Nós é dar as mãos e mergulhar juntos no autoconhecimento. Cultivar a amizade fortalece o relacionamento. Que seu amor seja seu melhor amigo!

- Divirtam-se! Que a escrita no Caderno do Nós seja um momento lúdico e descontraído para refletir sobre a relação com criatividade e amor.

Exercício 1

≡ Honrar o passado para ≡ cultivar o presente

♥ “Uma segunda relação só tem sucesso quando o vínculo aos parceiros anteriores é reconhecido e honrado como tendo precedência sobre o novo vínculo.” ♥

Bert Hellinger

≡ **Objetivo:** Honrar os relacionamentos anteriores, dando um lugar para cada pessoa que passou pela sua vida. Com gratidão e perdão, libertar-se do passado para conectar-se plenamente ao relacionamento atual ou futuro.

≡ **Instruções:** O convite é que cada parceiro possa, individualmente, harmonizar o passado para que o relacionamento atual possa fluir da melhor maneira possível. Após o exercício de visualização, tenha um momento para refletir sobre o que você aprendeu nos seus relacionamentos anteriores. Que essa percepção possa beneficiar o seu relacionamento atual, com sabedoria e amor.

≡ **Reflexões:**

Cada pessoa que fez parte da nossa vida tem um lugar na nossa história. Os relacionamentos que você viveu no passado influenciaram na sua construção psíquica e emocional. Contudo, é importante lembrar que cada relacionamento é único. Hoje é uma nova história, com uma nova pessoa. Acontece que muitas vezes ocorrem repetições de padrões do passado, portanto essa prática de honrar o passado vem para harmonizar e libertar o que passou.

⇒ **Benefícios/Indicações:** amor, autoconhecimento, perdão, harmonia, gratidão.

⇒ **Sugestão :** Essa prática pode ser feita individualmente, e depois conversando sobre o que cada um aprendeu com o passado. Que esses aprendizados possam fortalecer o momento presente de forma construtiva e saudável.

⇒ **Observação:** esse exercício não se aplica caso seja o primeiro relacionamento de ambos, ou se, por algum motivo, não se sentirem confortáveis para tal.

⇒ **Visualização¹ :** Busque uma posição confortável, feche os olhos. Respire fundo três vezes. Coloque as mãos no seu coração e escute as suas batidas. Relaxe.

Visualize na sua frente os seus relacionamentos anteriores.

Veja-os na sua frente, um do lado do outro, em ordem cronológica.

Veja o seu primeiro amor, e ao lado dele, imagine os relacionamentos seguintes que foram importantes para você.

Olhe cada um nos olhos. Perceba se há algo para ser dito ou expresso, através de palavras ou gestos.

Você pode dizer: Agradeço por tudo que recebi de você. Assumo a minha reponsabilidade pelo que não funcionou entre nós, e deixo a sua parte com você. Você foi importante para mim e tem um lugar na minha história. E assim agora eu te deixo em paz.

Faça uma leve reverência e dirija-se para a próxima pessoa, até dar um lugar a cada um, com respeito e gratidão.

Respire profundamente três vezes, sentindo-se plenamente bem, em paz e harmonia.

¹ Adaptação de visualização de Nathalie Favaron.

Exercício 1

≡ Honrar o passado para ≡
cultivar o presente

Com os meus relacionamentos anteriores, eu aprendi que...

eu

você



Como esses aprendizados podem favorecer o
relacionamento atual ou futuro?

eu

você



Exercício 2

Par Perfeito

♥ "Amar não é encontrar a pessoa perfeita, e sim aprender a ver a perfeição em uma pessoa imperfeita."

Sam Keen ♥

⇒ **Objetivo:** Conhecer-se e amar-se para poder conhecer e amar o outro.

⇒ **Instruções:**

1) Escreva a descrição de como seria o seu par perfeito.

Descreva em detalhes o seu homem ou mulher ideal.

Quais seriam as suas características, as suas qualidades? Quais seriam os seus sonhos e desafios? Como essa pessoa se sentiria, se expressaria e se comportaria?

2) Preste atenção no que você escreveu. O que deseja no outro é algo que pode construir em você. O convite é que possa olhar para essas qualidades que anseia no outro e aprender a cultivá-las em si.

⇒ **Reflexões:**

Um belo príncipe estava em busca da mulher perfeita.

Viajou pelo mundo inteiro procurando seu par ideal.

Até que um dia encontrou a mulher perfeita, finalmente.

Mas ela também estava em busca do homem perfeito.

Seja aquilo que você busca! Dê o que você deseja!

Muitas vezes, projetamos e admiramos no outro aquilo que temos ou desejamos ter.

⇒ **Benefícios/Indicações:** amor, autoconhecimento, auto-observação, autonomia, autoestima, autorresponsabilidade.

⇒ **Sugestão:** Seja seu par perfeito e faça algo especial para você hoje!
Seja o que você deseja.

Exercício 2

Par Perfeito

Handwriting practice lines for the exercise.



Exercício 3

A nossa história

"E a gente canta
E a gente dança
E a gente não se cansa
De ser criança
A gente brinca
Na nossa velha infância"
Tribalhistas

⇒ **Objetivo:** Recontar a história de vocês de modo lúdico e criativo.

⇒ **Instruções:** Escreva a história de vocês iniciando com a expressão "Era uma vez...". Contem como se conheceram, como estão agora e o que imaginam para o futuro. Escrevam com verdade e imaginação criativa. Que capítulos vocês viveram juntos até agora? O convite é reconhecer o passado, conectar-se com o presente e vislumbrar o futuro da relação.

⇒ **Reflexões:**



Criem a vida que vocês querem ler.



⇒ **Benefícios/Indicações:** criatividade, lúdico, conexão, autoexpressão, comunicação.

⇒ **Sugestões:**

- 1) Façam um desenho ou colagem juntos, para ilustrar a história de vocês.
- 2) Desenhem um ao outro.

Exercício 3

a minha história... a sua história... a nossa história...

era uma vez...

capítulo 1

capítulo 2

capítulo 3

capítulo 4

continua

Exercício 4

≡ O nosso baú das memórias positivas ≡

♥ "Recordar é reviver".
Gabriele Ribas ♥

≡ **Objetivo:** Relembrar bons momentos que passaram juntos.

≡ **Instruções:** Relembrem a história de vocês, remexam no baú das lembranças e reescrevam as suas memórias positivas.

≡ **Reflexões:**



Valorizar as experiências significativas do passado e do presente fortalece a relação.



≡ **Benefícios/Indicações:** autoconhecimento, positividade, gratidão, reconhecimento, harmonia.

≡ **Sugestões:**

- 1) Revejam fotos e filmagens de bons momentos juntos.
- 2) Criem um caderno/baú das memórias positivas, escrevendo seus momentos positivos. Voltem-se a ele para se nutrirem de positividade e para compartilhar alegrias.



Exercício 4

≡ O nosso baú das memórias positivas ≡

Handwriting practice lines for the exercise.

Exercício 5

≡ Tesouros do relacionamento ≡

♥ "Mergulhe em mim e descubra os SEUS tesouros!"
Gabriele Ribas ♥

≡ **Objetivo:** Tomar consciência das virtudes valorizadas no relacionamento.

≡ **Instruções:** O que você mais valoriza no relacionamento? Escolha cinco virtudes que você mais valoriza na vida de casal. Escreva essa lista na ordem de importância para você e compare com o seu parceiro. Conversem sobre cada qualidade que escolheram. A partir disso, criem uma terceira lista, com os cinco principais valores norteadores da relação entre vocês.

≡ **Reflexões:**



Criem uma atmosfera acolhedora que convide a falar e ouvir com honestidade e respeito sobre suas convicções. As virtudes são os tesouros da relação. Ter consciência do que valorizamos traz mais clareza para as nossas ações e decisões.



≡ **Sugestão:**

Escrevam uma situação que ilustre cada uma das virtudes que escolheram. Falem porque vocês valorizam esses aspectos na relação e como podem apreciar ainda mais esses tesouros do relacionamento.

Exemplos de tesouros do relacionamento: amizade, confiança, reciprocidade, humildade, honestidade, gratidão, respeito, compromisso, amor, ternura, paixão, sintonia, reciprocidade, conexão, lealdade, fidelidade, paz, alegria, espontaneidade, dedicação, entusiasmo, zelo.

Exercício 5

≡ Tesouros do relacionamento ≡

Virtudes do relacionamento

Minha lista:

Sua lista:

Nossa lista:

Exercício 6

Nossas raízes

⇒ **Objetivo:** Tomar consciência da influência da sua família de origem no seu relacionamento atual.

⇒ **Instruções:** Façam o exercício de visualização e depois recordem e conversem sobre a família de cada um. Como era o relacionamento entre os seus pais? Quais eram os seus costumes? Quais as tradições da sua família? Como expressavam afetos? Como seus pais lidavam com o dinheiro? Como lidavam com o trabalho? Quais as lembranças da sua infância com a sua família?

⇒ **Reflexões:**



Percebam o quanto a forma que se relacionam tem influência (ou não) da sua família.



⇒ **Benefícios/Indicações:** autoconhecimento, pertencimento, amor, família.

⇒ **Sugestão:** Construam a árvore genealógica da família de vocês.

⇒ **Visualização:**²

Busque uma posição confortável e respire profundamente três vezes. Relaxe. Imagine seu parceiro ou parceira na sua frente, sinta a sua presença. Olhe nos seus olhos. Veja atrás do seu amor, o pai e a mãe dele. Atrás, os avós, bisavós, e uma fila com os ancestrais do seu cônjuge. Eles fazem um círculo ao redor do seu cônjuge.

Perceba que atrás de você também se formou uma longa fila, com seus pais, avós, bisavós e toda a linhagem da sua família. Eles fazem um círculo envolvendo você. Sinta a força dos seus ancestrais. Receba essa energia respirando profundamente. Olhe para seu companheiro ou companheira e perceba que ele/a também recebeu a força da sua família de origem. Olhem um para o outro e se abracem. Sinta-se perfeitamente bem, em paz e harmonia.

² Adaptação de visualização de Nathalie Favaron.



Exercício 6

≡ Nossas raízes ≡

Escrevam livremente palavras que associam a
família de vocês:

Minha família

Sua família

Nossa família

Exercício 7

Gratidão

♥ A gratidão é a memória do coração. ♥

⇒ **Objetivo:** Agradecer.

⇒ **Instruções:** Escolham um ou mais dos exercícios abaixo para vivenciar a gratidão no relacionamento entre vocês.

- 1) CARTA DE GRATIDÃO - Escreva uma carta de gratidão para o seu amor.
- 2) LISTA DE GRATIDÃO - Escrevam juntos uma lista de motivos que vocês têm a agradecer pelo relacionamento de vocês.
- 3) POTE DA GRATIDÃO – Construam juntos um pote da gratidão. A cada vez que algo positivo acontecer com vocês, escrevam em um papel e coloquem no pote. Abram daqui a um ano e relembrem doces momentos.
- 4) GRATIDÃO DIÁRIA – Diariamente, escrevam dois motivos pelos quais são gratos: um referente ao relacionamento entre vocês e outro motivo referente ao seu companheiro (a).

⇒ **Reflexões e sugestão:**

Na relação conjugal, precisamos de cinco emoções/atitudes positivas para equilibrar cada emoção/atitude negativa. Nesse sentido, se algo desagradável acontecer entre vocês, experimentem escrever/pensar/falar cinco motivos pelos quais são gratos no relacionamento, visando equilibrar essa proporção.

⇒ **Benefícios/Indicações:** gratidão, reconhecimento, autoestima, positividade, autoconhecimento, amor, bondade.

Exercício 8

≡ Como foi o seu dia? ≡

♥ *É na escuta que o amor começa. E é na não escuta que ele termina.*



Rubem Alves

≡ **Objetivo:** Dialogar sobre temas do dia a dia.

≡ **Instruções:**³ Reservem um tempo à noite para cada um escrever e contar sobre três situações que aconteceram no seu dia e como se sentiram em relação a elas. De preferência, nesse exercício, falem de assuntos que não estejam vinculados ao relacionamento entre vocês. Busquem temas em outras áreas da vida.

≡ **Reflexões:**



Conversar sobre os seus acontecimentos cotidianos é uma forma de fortalecer a amizade, o apoio mútuo e o suporte emocional.



≡ **Benefícios/Indicações:** empatia, comunicação, escuta ativa, diálogo, conexão, confiança, amizade.

≡ **Sugestão:** Diante do que ouvir do parceiro, pratique a Escuta Ativa: sintetize o ponto de vista do outro, confirme o que entendeu, e observe quais os sentimentos vieram à tona no seu parceiro.

³Champan, 2006 e Gottman, 2000.



Exercício 8

≡ Como foi o seu dia ≡

Como foi o seu dia?

meu dia

seu dia



Exercício 9

≡ A carta do Perdão ≡

♥ “A melhor coisa que podemos fazer com os fracassos do passado é torná-los história. Não conseguimos apagar o passado, mas podemos aceitá-lo como experiência de vida. Vivamos o dia de hoje livres das mágoas passadas.” ♥

Gary Chapman

≡ **Objetivo:** Perdoar e ser perdoado.

≡ **Instruções:**

- 1) Escreva uma carta pedindo perdão por algo que você sente que magoou seu companheiro.
- 2) Escreva uma carta perdando o seu parceiro (a).

≡ **Reflexões:**



Perdoar não é esquecer. Perdoar não é concordar. Perdoar é libertar-se. Perdoar é renascer. Perdoar é libertar o fluxo criativo do amor. O perdão torna doce a expressão do amor.



≡ **Benefícios/Indicações:** perdão, amor, compaixão, bondade, espiritualidade.

≡ **Sugestão:** Pratiquem o Ho'oponopono. Como? Mentalizem o parceiro e repitam silenciosamente essas quatro afirmações: sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato(a).

Exercício 9

≡ A carta do Perdão ≡

Handwriting practice lines for the exercise.



Exercício 10

A voz do silêncio O caderno do desabafo

“Quanto mais falarem de forma honesta e respeitosa um com o outro, mais provável será a harmonia entre seus valores comuns.”

Gottman

≡ **Objetivo:** Comunicar-se de forma aberta e honesta. Compartilhar sentimentos, pensamentos, desejos, expectativas e necessidades.

≡ **Instruções:**

O caderno do desabafo tem como objetivo ser um espaço de expressão para o “não dito”. Quando tiver um silêncio que angustia, uma mágoa, incômodo, necessidade, demanda, enfim, quando precisar desabafar algo e tiver dificuldade de falar, escreva! Escreva como está se sentindo, para o seu parceiro(a) saber o que acontece no seu interior. A ideia do caderno do desabafo é ser um espaço seguro para aliviar desconfortos. Dar voz ao silêncio incômodo. Expressar-se!

≡ **Reflexões:**

O convite é que não guardemos mágoas. Mágoas guardadas podem contaminar a relação. A soma de pequenos incômodos jogados para baixo do tapete podem se avolumar de tal forma que se tornam elementos tóxicos que dificultam o relacionamento. Escolha a expressão assertiva e empática. Se for difícil falar, escreva!

⇒ **Sugestão:** Quando for escrever...

No caderno do desabafo, escreva sempre em primeira pessoa: “Eu me sinto...”, “Eu percebo...”. Esse é um espaço para você dizer como se sente, não para acusar, brigar, discutir, reclamar ou ferir. Desabafar é falar a verdade. Permitir-se ser vulnerável.

Quando for ler...

Não leve para o lado pessoal, saiba que seu companheiro(a) escreveu o que estava sentindo, e que bom que pode compartilhar com você! Falar a verdade aproxima! Acolha as palavras com empatia, ou seja, se coloque no lugar dele ou dela.

⇒ **Benefícios:** autoconhecimento, autoexpressão, autorresponsabilidade, comunicação, diálogo

⇒ **Indicações:** timidez, introversão, medo.

Exercício 10

≡ A voz do silêncio ≡

O meu silêncio quer te dizer...

Exercício 11

≡ O presente da presença ≡

“Quando eu te dou a minha presença,
te dou tudo o que tenho.”

Gabriele Ribas

≡ **Objetivo:** Ser presente um para o outro!

≡ **Instruções:** Escrevam uma lista (no mínimo, 50 coisas) do que vocês desejam fazer para aproveitar o tempo juntos: vale sonhar, inventar e deixar a criatividade rolar solta da mente e do coração para o papel.

≡ **Reflexões:**

Certa vez eu estava em uma palestra do Roberto Crema, e entre as suas sábias falas, ele afirmava: “Te vejo!”. E nós, da plateia, aprendemos a responder: “Estou aqui!”.

A verdadeira comunicação acontece no presente. Esse momento é tudo que temos que é realmente nosso. O passado já escorre pelas mãos, e o futuro chegará na forma de presente.

O tempo é um recurso não renovável. O tempo não volta, nem avança. Tudo que temos é o presente. Tempo é vida. Quando compartilhamos um tempo de qualidade com o outro, estamos preenchendo o momento de vida. A presença é um presente vivo.

Como vocês desejam celebrar essa dádiva?

≡ **Lembrem-se:** ter experiências juntos amplia o baú de memórias positivas

≡ **Sugestão:** Escolham ao menos um dos itens da lista para fazer a cada semana. Busquem fazer algo que os dois gostem. Estejam próximos, e prestem atenção um no outro. Onde está a nossa atenção está a nossa intenção. Tudo a que damos atenção floresce!

≡ **Benefícios/Indicações:** tempo de qualidade, atenção, amor, criatividade, movimento, ação.

Exercício 11

≡ O presente da presença ≡

Como desejamos aproveitar o nosso tempo juntos:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

24.

25.

26.
27.
28.
29.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.

Agora, dessas atividades, escolha três que você especialmente gostaria que seu cônjuge fizesse com você:

minha escolha

sua escolha

1.

2.

3.

Dessas 50 atividades escolha uma para:

Fazer hoje:

Fazer em até uma semana:

Fazer em até um mês:

Fazer em até um ano:

Exercício 12

≡ A coragem de expressar ≡

♥ "Quando somos verdadeiramente íntimos de alguém, sentimo-nos livres para ser autênticos." ♥
Arielle Ford

≡ **Objetivo:** Motivar a autoexpressão.

≡ **Instruções:** O convite é expressar-se livremente um para o outro, com abertura, honestidade, presença e responsabilidade. Cada um terá um espaço para se revelar da forma que desejar: falando, escrevendo, dançando, cantando, poetizando, declamando... Ou seja, deixar a sua marca, a sua presença, a sua identidade, na forma de uma expressão livre e verdadeira dos seus sentimentos. Talvez dizer algo que sempre teve vontade, mas nunca teve coragem. É tempo de abrir o coração, pleno de presença, e ser recebido com um abraço acolhedor. Te vejo! Estou aqui. Que neste presente vocês sejam a melhor companhia um para o outro!

≡ **Reflexões:**

É preciso coragem para abrir o seu mundo interior e dividir com o outro quem você é de verdade, compartilhar. Permitir-se ser conhecido, sem medo de ser julgado e criticado. Abraçar suas vulnerabilidades e medos junto de seu parceiro(a) de jornada. Afinal, se vocês escolheram viajar juntos pela vida, recebam um ao outro, na inteireza criativa do seu ser.

≡ **Benefícios:** criatividade, conexão, amizade, amor, autoconhecimento, autoexpressão, coragem, autenticidade, liberdade.

≡ **Sugestão:** Tenham a coragem de compartilhar seus maiores sonhos e fantasias, criando mais intimidade e conexão entre vocês.

≡ **Resposta:** Quem é você, de verdade? Mergulhe na aventura da autodescoberta e voe na beleza da autorrevelação!

Exercício 12

≡ A coragem de expressar ≡

O que você deseja expressar neste momento?

eu

você



Exercício 13

≡ Nossa relação ≡

♥ "Uma das melhores formas de alimentar uma relação é conversar sobre ela." ♥

David Elkins

≡ **Objetivo:** Escrever e conversar sobre a relação entre vocês.

≡ **Instruções:** Pensando no relacionamento entre vocês, o convite é que cada um complete as frases da página seguinte, de forma livre e espontânea. Depois, leiam o texto em voz alta, um para o outro. Aproveitem para expressar seus sentimentos e pensamentos a respeito da relação de vocês.

≡ **Reflexões:**

Uma boa comunicação não é pautada apenas pelo que você fala, mas especialmente como você fala, e o que o outro entendeu.

Responda com verdade, responda com o coração. Complete as frases com o que intuir, sentir e pensar neste momento. Lembrando que a vida é movimento, podem refazer este exercício sempre que desejarem.

≡ **Benefícios/indicações:** autoconhecimento, autorresponsabilidade, comunicação, auto-observação, reflexão

≡ **Sugestão:** Respondam: O que vocês podem fazer hoje para melhorar o relacionamento entre vocês?

Exercício 13

≡ Nossa relação ≡

Complete:

Eu e você...

Quando estamos juntos...

É bom quando a gente...

Nós precisamos...

Nós combinamos...

Nós temos...

Nós pensamos...

Nós sentimos...

Nosso relacionamento...

Juntos, nós...

Nós...

Exercício 14

≡ Admiração e Reconhecimento ≡

♥ Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz. ♥

Madre Teresa de Calcutá

≡ **Objetivo:** Apreciar as qualidades do seu companheiro(a).

≡ **Instruções:** ⁴

- 1) Escreva quais são as três qualidades que você mais admira no seu cônjuge hoje.
- 2) Pense e escreva sobre uma situação que ilustra cada uma dessas qualidades.
- 3) Compartilhem.

≡ **Reflexões:**

✿ Cultivar a afeição, a amizade e a admiração fortalece o relacionamento a dois. Reconheça as qualidades positivas do seu parceiro(a) e demonstre a sua admiração por ele (a). ✿

≡ **Sugestão:** Façam este exercício com frequência, por exemplo, uma vez por mês, observando novas qualidades e situações.

≡ **Benefícios/indicações:** autoconhecimento, autorresponsabilidade, comunicação, auto-observação, reflexão

≡ **Lista de qualidades para inspirar:**

Inteligente, belo, forte, sensível, receptivo, flexível, bem humorado, generoso, compreensível, criativo, leve, animado, amável, sensual, decidido, organizado, engraçado, afetivo, carinhoso, atlético, cuidadoso, tímido, excitante, comprometido, aberto, expressivo, reservado, aventureiro, calmo, entusiasmado, quente, gentil, assertivo, companheiro, amigo, parceiro.

⁴ Gottman, 2000.

Exercício 14

≡ Admiração e Reconhecimento ≡

Eu aprecio em você...

As Qualidades:

1)

2)

3)

Ilustro com as seguintes situações:

1)

2)

3)

Você aprecia em mim...

As Qualidades:

1)

2)

3)

Ilustro com as seguintes situações:

1)

2)

3)

Exercício 15

≡ Caderno dos elogios ≡

♥ "Não espere amanhã para demonstrar o seu afeto." ♥

Gabriele Ribas

- ≡ **Objetivo:** Validar e ser validado. Reconhecer as qualidades do cônjuge.
- ≡ **Instruções:** ⁵ O convite é que cada um tenha um espaço para reconhecer e expressar as qualidades do seu cônjuge e da relação. Diariamente, escreva elogios e palavras de admiração: enalteça as qualidades do seu companheiro(a) e celebre as vitórias da relação.
- vocês podem ler o que escreveram um para o outro;
 - vocês podem trocar o caderno a cada semana, para ver o que um escreveu sobre o outro;
 - em momentos de crise, podem reler este caderno para se lembrarem das qualidades um do outro.

≡ **Reflexões:**

Toda vez que seu amor fizer algo bom, elogie-o! Quando damos elogios, expressamos nosso reconhecimento e gratidão. Quando recebemos elogios, nos sentimos valorizados e reconhecidos, motivados a fluir no bem-estar e gentileza. Você possui mais potencial do que você imagina. Ofereça palavras gentis e preste atenção ao que você fala e à forma que você fala. A maneira como falamos é tão importante quanto o que falamos.

- ≡ **Benefícios/indicações:** comunicação, autoestima, positividade, reconhecimento, gratidão, gentileza.

≡ **Sugestão:**

- 1) Escreva uma lista com as qualidades do seu parceiro (a) e busque sempre observar e acrescentar novas qualidades.
- 2) Diariamente, selecione um dos itens da lista e elogie pessoalmente seu companheiro(a).
- 3) Para estimular a expressão de palavras amorosas, sempre que ler ou ouvir alguma expressão romântica, anote. Colecione uma lista de palavras positivas, carinhosas para transmitir o seu afeto através das palavras.

⁵ Chapman, 2006.

Exercício 15

≡ Caderno dos elogios ≡

lista:

Suas qualidades

Minhas qualidades

Nossas qualidades

Exercício 16

≡ Dar e Receber ≡

♥ "Inteira é um coração que se tornou tão pleno de amor que precisa de um outro a quem possa se dar." ♥
Patricia Gebrim

≡ **Objetivo:** Amar e ser amado.

≡ **Instruções:**

1) Pergunte para seu parceiro(a): "O que posso fazer por você?".

Pense: o que você tem para oferecer nesse relacionamento?

Sinta: como você expressa seu amor?

Faça o contorno da sua mão direita, escreva e responda dentro:

O que eu tenho para te oferecer...

2) Perceba: Como você se sente amado? O que você gostaria de receber do seu amor?

Faça o contorno da sua mão esquerda, escreva e responda dentro:

O que eu espero receber de você...

3) Agora, façam um desenho juntos e respondam:

O que nós temos para oferecer para o mundo?

O que esperamos receber do mundo?

≡ **Reflexões:**  Pratique a lei de dar e receber: Quer? Dê! 

≡ **Importante:** lembre-se de tratar o outro não apenas como você gostaria de ser tratado, mas, especialmente, tratá-lo como o outro gostaria de ser tratado. E o que faz o outro feliz? Pergunte! Observe! Perceba! Descubra!

≡ **Benefícios/indicações:** amor, espiritualidade, união, bondade, generosidade, atenção.

≡ **Sugestão:**

Podem fazer o contorno da mão um do outro.

Exercício 16

≡ Dar e Receber ≡

Handwriting practice lines for the exercise.



Exercício 17

≡ Abraço de corpo e alma ≡

♥ “Não há nada entre nós... somos um!” ♥

≡ **Objetivo:** Vivenciar a unidade e conexão com o seu amor.

≡ **Instruções:**⁶ Comece com um abraço apertado e longo (no mínimo, 20 segundos).

Posicionem-se um na frente do outro, com as mãos nas costas do parceiro, próximo ao coração.

Respirem profundamente e suavemente.

Suspirem... hmmm, aaa...

Sentem um na frente do outro, em cadeiras ou no chão.

Deem-se as mãos.

Dirija a atenção pra si mesmo. Sinta o seu corpo. Preste atenção na sua respiração.

Agora deixe que a sua consciência flua para seu/sua parceiro(a). Sinta seu calor e olhe nos seus olhos, vendo-o com amor.

Procure sincronizar a sua respiração com a dele (a).

Imagine seu coração se abrindo e enviando mensagens silenciosas de amor, reconhecimento e gratidão.

Volte atenção pra si e receba o amor e carinho que seu/sua parceiro (a) envia.

Fiquem juntos em silêncio, por cinco minutos, nessa troca afetiva e sutil.

Escrevam como se sentiram com essa experiência.

≡ **Reflexões:**

Uma forma de se conectar rapidamente com seu/sua companheiro (a) é através do abraço, que deve durar no mínimo 20 segundos para liberar oxitocina, um hormônio que acalma e estimula a conexão e amor entre as pessoas. É um antidepressivo e ansiolítico natural.

≡ **Benefícios/indicações:** união, conexão, sintonia, harmonia, amizade, amor, espiritualidade.

≡ **Sugestão:**

Respondam: após esse exercício de conexão... O que vocês desejam fazer?

⁶ Arielle Ford, 2013.

Exercício 17

≡ Abraço de corpo e alma ≡

Handwriting practice lines for the exercise.

Exercício 18

≡ Eu, Você e Nós ≡

♥ "O paradoxo do amor consiste em dois seres que se tornam apenas um e, no entanto, continuam sendo dois." ♥
Erich Fromm

≡ **Objetivo:** Reconhecer e respeitar os gostos pessoais um do outro.

≡ **Instruções:** Um relacionamento é feito de três dimensões: eu, você e nós. Escreva três listas: eu/meus interesses; você/seus interesses; nós/nossos interesses. Cada um completa com seu gosto pessoal e, juntos, procuram preencher o item nós, buscando o que têm em comum ou que inspira harmonia.

≡ **Reflexões:**

Perceba quais são os seus interesses pessoais, o que gosta de fazer, o que faz sentir-se bem. Seus interesses te aproximam ou te afastam do teu parceiro? Quais interesses favorecem a relação de vocês? Quais são os interesses que vocês têm em comum? Percebam suas peculiaridades e seus pontos em comum. Reconheçam a importância do que compartilham juntos e a importância de cada um ter o seu espaço também

Lembre-se, o relacionamento é feito de três dimensões: eu, você e nós. É natural e saudável ter aspectos diferentes e parecidos. As diferenças podem enriquecer a relação, as semelhanças podem aproximar. Criem a alquimia única de vocês! Cada pessoa é única. Cada relacionamento é único.

≡ **Benefícios:** Respeitar as diferenças, autoestima, autonomia, união, autoconhecimento, relacionamento interpessoal, comunicação.

Exercício 18

≡ Eu, Você e Nós ≡

Nossas Preferências:

	Eu	Você	Nós
Cor	♥	♥	♥
Animal	♥	♥	♥
Estação do Ano	♥	♥	♥
Temperatura	♥	♥	♥
Clima	♥	♥	♥
Comida	♥	♥	♥
Músicas	♥	♥	♥
Filmes	♥	♥	♥
Sonhos	♥	♥	♥
Gostos pessoais	♥	♥	♥
Viagem	♥	♥	♥
Livros	♥	♥	♥
Sabor	♥	♥	♥
Cheiro	♥	♥	♥
Textura	♥	♥	♥
Artista	♥	♥	♥
Esporte	♥	♥	♥
Profissão	♥	♥	♥
Qualidade	♥	♥	♥
Amigos	♥	♥	♥

Exercício 18

≡ Eu, Você e Nós ≡

Meus interesses

Nossos interesses

Seus interesses

Eu Nós Você



Exercício 19

≡ Caderno dos mimos ≡

♥ "Quem ama, cuida!" ♥

≡ **Objetivo:** Fazer coisas boas um para o outro.

≡ **Instruções:** Pensem em coisas legais que podem fazer um para o outro. Escrevam uma lista de mimos e inspirem-se para ter atitudes positivas no relacionamento.

lista 1: Que comportamentos você gostaria de ver no seu cônjuge? O que você gostaria que seu/sua parceiro (a) fizesse com você ou para você? Escreva uma lista.

lista 2: Escreva uma lista de mimos e atitudes positivas que você pode e gostaria de fazer/oferecer para seu/sua parceiro(a).

lista 3: Junte o que você gostaria de fazer para seu/sua companheiro(a) com o que ele (a) gostaria de receber e se inspire em muitos mimos para ver o seu amor feliz!

≡ **Sugestão:** Compartilhem as listas e se motivem para fazer três itens da lista nesta semana.

≡ **Benefícios/indicações:** amor, atenção, cuidado, carinho, gentileza.

Exercício 19

≡ Caderno dos Mimos ≡

3) Junte as duas listas e se inspire para mimar seu amor!



Exercício 20

≡ Infinito particular ≡

♥ "Só não se perca ao entrar no meu infinito particular." ♥
Marisa Monte

≡ **Objetivo:** Conhecer-se e deixar-se ser conhecido.

≡ **Instruções:**⁷ Cada um completa as frases da próxima página, expressando os seus sentimentos, desejos e vontades.

≡ **Reflexões:**

Os sentimentos são guias para observarmos quais são as nossas necessidades atuais. Por exemplo, se me sinto triste, posso desejar ter um momento para refletir, se estou com medo, posso desejar conversar e planejar, etc. É importante tomar consciência dos seus sentimentos e ser capaz de expressar o que deseja, com verdade, clareza e transparência. Reconhecer as demandas do outro facilita o relacionamento. Na dúvida, pergunte: Como você está se sentindo? O que você deseja? O que posso fazer por você?

≡ **Benefícios/indicações:** autoconhecimento, comunicação, troca, amizade, intimidade.

⁷ Biddulp; Biddulph, 2003

Exercício 20

≡ Infinito particular ≡

Parte 1

Complete as frases:

Eu me sinto...

Eu preciso...

Eu penso...

Eu acredito...

Eu percebo...

Eu imagino...

Eu desejo...

Eu me sinto feliz quando...

Quando eu fico triste...

Quando eu fico irritado...

Quando eu sinto medo...

Quando eu era criança...

Quando estou sozinho...

Eu me sinto criticado quando...

Eu amo...

Homens...

Mulheres...

Se...

Eu desejo...

Eu quero que você saiba que...

Eu gosto quando você...

Você...

Exercício 20

≡ Infinito particular ≡

O que eu realmente quero agora...

Parte 2 Reconheçam as suas emoções básicas:

O que te faz sentir:

Medo -

Raiva -

Alegria -

Tristeza -

Amor -

Como você reage em cada situação?

Como posso te entender melhor?

Exercício 21

≡ Barreiras e Pontes do Amor ≡

“A nossa tarefa não é buscar o amor, mas simplesmente achar as barreiras que construímos dentro de nós e que nos impedem de permitir o amor fluir.”

Rumi

≡ **Objetivo:** Reconhecer o que nos afasta e o que nos aproxima do nosso amor.

≡ **Instruções:** Escreva duas listas: uma com as suas satisfações (pontes) e outra das suas insatisfações (barreiras) no relacionamento. Pensem: O que podem fazer agora em relação a isso? Como podem construir mais pontes ao invés de barreiras? Como transformar as barreiras em pontes?

≡ **Sugestão:**

Respondam escrevendo, falando ou pensando:

Pontes

O que nos aproxima?

Eu gosto quando você...

O que eu acho que você gosta que eu faça?

Barreiras

O que nos afasta?

Eu não gosto quando você...

O que eu acho que você não gosta que eu faça?

O que podemos fazer em relação a isso?

Exercício 21

≡ Barreiras e Pontes do Amor ≡

Pontes

Barreiras



O que podemos fazer em relação a isso?

Exercício 22

Palavras que acolhem

“Quem vai sozinho, pode ir mais rápido, mas quem vai acompanhado, vai mais longe.”

⇒ **Objetivo:** Tomar consciência das palavras que podem harmonizar em um momento de conflito com seu parceiro.

⇒ **Instruções:**⁸

- 1) Leia a lista de palavras a seguir e escolha cinco que representem o que você sente ser sua necessidade com relação ao seu parceiro, em um momento típico de conflito.
- 2) Escrevam e compartilhem um com o outro as suas cinco palavras/necessidades. Diga o que essas palavras significam para você e como gostaria que o outro expressasse isso, caso estejam em alguma situação desafiante.
- 3) Se houver algum conflito, diga a seu parceiro a palavra que descreve a sua necessidade neste momento em relação a ele.
- 4) Ao ouvir a palavra, observe: o que o seu parceiro está precisando neste momento?

⇒ **Reflexões:**

A ideia é que as palavras que você escolher possam ser um gatilho para retomar o seu bem-estar e equilíbrio e para seu parceiro tomar consciência de qual é a sua necessidade no momento.

⇒ **Sugestão:** a lista a seguir é uma sugestão, você pode escolher a palavra ou a expressão que mais fizer sentido para você.

Palavras que acolhem

respeite-me	ternura	escute-me	alimente	paquere-me
resuma	abraçe-me	recomece	perdoe	preste atenção
pare	ajude	aceite	relaxe	seja forte
observe				
toque-me	coopere	seja mais suave	surpreenda	
converse	explique	apoie-me	sinto muito	proteja
brinque	abra-se	inclua	beije-me	respire
				confie

⁸ Gottman, 2000.

Exercício 22

≡ Palavras que acolhem ≡

As minhas cinco palavras/necessidades:

As suas cinco palavras/necessidades:

Exercício 23

⇒ Espelho meu ⇒

♥ “Eu sou o outro de você. Você é o outro de mim.”
Gabriele Ribas ♥

⇒ **Objetivo:** Conhecer-se através do outro.

⇒ **Instruções:**

Respondam as perguntas abaixo.

- ♥ O que tem de mim em você?
- ♥ O que tem de você em mim?
- ♥ O que nós temos em comum?

⇒ **Reflexões:**⁹

A atração é um processo inconsciente. Por mais que vocês sejam aparentemente diferentes, é provável que, no seu interior, sejam muito parecidos, caso contrário, não estariam juntos. Se é difícil conviver com seu/sua companheiro (a), significa que é difícil conviver consigo mesmo. Os iguais se atraem.

Somos atraídos pelas pessoas porque elas ativam em nós certas qualidades que também possuímos, mas em estado de dormência. O nosso (a) parceiro (a) é como um espelho que nos permite contemplar a nossa própria imagem.

⁹ Biddulp, 2003.

Exercício 23

≡ Espelho meu ≡

Handwriting practice lines for the exercise.

Exercício 24

≡ O que você deseja? ≡

♥ "Amar é uma decisão."
Gary Chapman ♥

≡ **Objetivo:** Conhecer os desejos e vontades um do outro.

≡ **Instruções:**¹⁰

Amar é conhecer os desejos um do outro. 1) Escrevam uma lista do prazer. Cada um escreve uma lista, com no mínimo 30 coisas que considera prazerosas para o corpo, para a mente, para a alma e para as emoções. Inclua coisas que gostaria que o parceiro (a) lhe fizesse. 2) Compartilhem suas listas oral e alternadamente e comentem seus itens. 3) Diga como se sente a respeito da lista do outro. 4) Escolham duas datas para a satisfação dos desejos. Na ocasião, um parceiro escolherá da lista de desejos, o que gostaria de satisfazer. Outra data, invertem os papéis. Em um momento você terá alguns desejos atendidos, em outro você irá satisfazer os desejos do outro.

≡ **Reflexões:**

Peça aquilo que deseja. Diga com clareza o que você quer, deseja e precisa. Expresse seus desejos como pedidos, e não como imposições. Expresse vontades como desejos, e não reclamações. Explique porque essas coisas são importantes para você. Assuma a responsabilidade de pedir o que quer. Escute seus próprios sentimentos. Vulnerabilidade é admitir que desejamos algo e arriscar receber um não. O outro é livre para atender ou não a sua vontade. Sempre há escolhas!

≡ **Benefícios/indicações:** autoconhecimento, intimidade, criatividade, imaginação, comunicação, entrega.

¹⁰ Rainwater, 1987.

Exercício 24

≡ O que você deseja? ≡

O que você deseja?

Eu desejo...

O que você deseja?

Eu desejo...

Exercício 24

≧ O que você deseja? ≦

Desejos e expectativas ...¹¹

O que este relacionamento significa para cada um de vocês? É importante saber o que esperamos do outro e o que o outro espera de nós, mas, muitas vezes, esses aspectos não são declarados com palavras, embora haja uma expectativa de comportamentos. Escrevam as respostas a seguir para trazer mais clareza do que sentem, pensam e fazem nessa relação. Ter clareza das expectativas pode evitar muita confusão e trazer mais liberdade e comprometimento. Liberdade para ser quem você realmente é e expressar seu verdadeiro eu. Compromisso de aceitar o outro como realmente é para firmarem um relacionamento confortável para ambos.

O que eu espero de você:

O que você acha disso? Concorda?

O que você espera de mim:

O que eu acho disso? Concordo?

O que eu preciso saber sobre você para a gente ser mais feliz:...

O que você precisa saber sobre mim para a gente ser mais feliz:

O que o nosso relacionamento significa para você?

¹¹ Biddulp; Biddulph, 2003

Exercício 25

≡ Escrito a dois ≡

♥ "Fazer amor é conversar com o corpo.
Escrever é conversar com a alma."
Gabriele Ribas ♥

≡ **Objetivo:** Fazer amor com as palavras.

≡ **Instruções:** Escrevam, juntos, um conto erótico, poema, música ou romance. Aproveitem para dar voz às suas fantasias sensuais, desejos e vontades.

≡ **Reflexões:**



Construa intimidade através das palavras ditas e não ditas, mas sempre sentidas, na verdade do coração.



≡ **Sugestão:** Se possível, coloquem em prática este conto. Se não for possível, adaptem com a imaginação criativa de vocês!



Exercício 25

≡ Escrito a dois ≡

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines for writing.

Exercício 26

≡ Cartas de amor ≡

"Não consigo resistir às suas cartas. Pergunto-me aos sobressaltos sobre o conteúdo de tão precioso envelope. Após respondê-lo, deito-me na cama, numa calma aparente, mas o bater do meu coração ecoa em todo o meu corpo que só tem consciência de ti."

Franz Kafka, para Felice Bauer

≡ **Objetivo:** Expressar seu amor através das palavras.

≡ **Instruções:** Escreva uma mensagem carinhosa para seu amor no papel, coloque no envelope e entregue pessoalmente ou deixe em algum lugar para ele/ela encontrar.

≡ **Reflexões:**

A jornada a dois é uma jornada pela busca de si mesmo, através do outro. O maior presente que você pode oferecer ao seu amor é o seu verdadeiro eu.

≡ **Benefícios/Indicações:** intimidade, autoconhecimento, criatividade, amor, carinho, atenção.

Exercício 26

≡ Cartas de amor ≡

Handwriting practice lines for the exercise.



Exercício 27

≡ Entrevista com meu amor ≡

♥ “Concentre-se em estar interessado e não em ser interessante.” ♥
Dale Carnegie

≡ **Objetivo:** Conhecer e interessar-se mais pelo seu cônjuge.

≡ **Instruções:**¹² Entrevistem um ao outro como se fossem repórteres. O repórter faz perguntas interessadas e pode anotar as respostas, se quiser. O entrevistado responde com a sua verdade. Depois troquem os papéis, experimentando perguntar e responder. A ideia é que cada um escolha dez perguntas para a entrevista.

A seguir, vocês têm algumas sugestões de perguntas e temas, mas o convite é que também possam criar as suas próprias questões.

≡ Reflexões:

Quanto mais vocês se conhecerem, mais estarão próximos. Preste atenção no seu amor, valorize e aprecie os detalhes da sua vida. Tenha interesse genuíno pelo seu universo, faça perguntas interessadas e procure pontos comuns entre vocês.

≡ **Benefícios/Indicações:** autoconhecimento, cumplicidade, reciprocidade, autenticidade, criatividade, lúdico.

¹² Gottman, 2003.

Alguns temas e perguntas para inspirar a sua entrevista:

Família

O que o seu lar significa para você?
Que qualidades o seu lar precisa ter?
O que a sua família significa para você?

Casamento

Como você se sente em relação ao seu papel de marido/esposa? Qual o significado deste papel na sua vida?
O que a lealdade, o compromisso e a fidelidade significam para você?

Sexo

O que o sexo significa para você? Existem maneiras de torná-lo ainda melhor?
O que você mais aprecia na sua relação íntima com o seu parceiro/parceira?
Quais são as suas fantasias sexuais?

Filhos

Como você se sente em relação ao seu papel de mãe/pai? Qual o significado deste papel na sua vida?

Amizades

Quem são os seus melhores amigos?
Quem são os seus rivais?

Sonhos

Quais são os seus três maiores sonhos?
Como você se imagina daqui a 5/10 anos?
Qual a sua ambição secreta?

Espiritualidade

Qual é a sua religião?

Qual é a sua filosofia de vida?

Dinheiro

Como você lida com o dinheiro na sua vida?

Que quantia de dinheiro você considera suficiente para viver bem?

Que importância você dá para ganhar dinheiro e adquirir bens?

Se você ganhasse na loteria, o que faria?

Hobbys e interesses

Qual é a sua música/filme/livro preferido?

Que presente você gostaria de ganhar?

Que esportes aprecia?

O que tem vontade de aprender/fazer/conhecer?

Trabalho

Como seria o seu trabalho ideal?

Como seria o seu dia perfeito?

Desafios

Quais são as suas preocupações atuais?

Qual foi o acontecimento mais desafiante da sua vida?

Que mudanças você sente que precisa fazer na sua vida?

Bem estar

Você precisa de algum cuidado especial na saúde?

Como você gosta de ser cuidado?

Propósito

O que significa para você ter um propósito na vida?

O que estaria escrito no seu epitáfio?

Que legado você quer deixar?

Exercício 27

≡ Entrevista com meu amor ≡

Escreva as 10 perguntas que você escolheu para a entrevista com o seu amor:

Eu

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Você

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Exercício 28

≡ Manual de instruções ≡

“...os relacionamentos íntimos estão entre as mais ricas e mais transformadoras oportunidades da vida.”

Ken Wilber

≡ **Objetivo:** Revelar-se de modo criativo e lúdico.

≡ **Instruções:** As pessoas não vêm com manual de instrução. Mas... E se viessem? Como seria o seu manual de instrução? Do que você gosta, do que não gosta? Quais são suas manias? Quais são as suas particularidades? Quais são seus hábitos? O que é importante para você? Como gosta que te tratem? Do que precisa? O que te faz bem? O que te faz mal? Escreva um manual de instrução pessoal, do seu jeito! Use e abuse da criatividade. Pode ter uma pitada divertida, se quiser! O importante é que seja autêntico e verdadeiro. Certamente pode ajudar o seu(ua) companheiro(a) a te conhecer melhor e saber como lidar com você.

≡ **Reflexões:**



Conheça-se e permita-se ser conhecido de uma forma leve, lúdica e criativa. Brinque de viver!



≡ **Benefícios/Indicações:** autoconhecimento, criatividade, autoexpressão, autenticidade.

Exercício 28

≡ Manual de instruções ≡

Escreva aqui o seu manual de instruções:

Eu

Você

Exercício 29

⇒ Nossos Votos ⇒

“O ser humano que não se relaciona carece de totalidade, pois ele só pode atingir a totalidade por meio da alma, e a alma não pode existir sem seu outro lado, que é sempre encontrado num 'você'.”
Jung

⇒ **Objetivo:** Escrever os votos do relacionamento

⇒ **Instruções:** Escrevam os seus votos (de amor, de amizade, casamento, do que for...). Coloque a sua intenção e desejos. Cada um escreve os seus votos para o relacionamento e depois leem um para o outro.

⇒ **Reflexões:**

Para escrever os votos do relacionamento, olhe para tudo que passaram juntos, como estão agora e o que desejam para o futuro. Como se conheceram? O que os une? Por que se escolheram? Quais momentos mais marcantes já passaram juntos? O que seu amor tem de mais especial? O que encanta na união de vocês? O que vocês desejam viver juntos? Declare o seu amor através das palavras e das ações!

⇒ **Benefícios/Indicações:** união, compromisso, respeito, responsabilidade, amor, atenção.

Exercício 29

≡ Nossos votos ≡

Eu

Você

Exercício 30

⇒ Nossos sonhos ⇒

♥ “Amar não é um olhar para o outro, mas
olharem juntos para a mesma direção.”
Antoine de Saint-Exupéry ♥

⇒ **Objetivo:** Sonhar e planejar o futuro juntos.

⇒ **Instruções:** Esse é o momento de sonhar. Escrevam juntos o futuro que imaginam e desejam. Ideias, planos, projetos, sonhos... Mesclem as ideias e os ideais de cada um com harmonia e cumplicidade. Reparem nos objetivos em comum. Construam metas em comum. Respeitem os desejos divergentes. Dialoguem. Troquem. Conheçam o sonho um do outro. Escutem um ao outro com carinho e atenção, e coloquem-se em ação: o que vocês podem fazer para alcançar este futuro desejado? Qual é o primeiro passo? E o segundo? E o terceiro?

⇒ **Reflexões:**

Nutrir os sonhos um do outro nutre o relacionamento. Conhecer e respeitar o sonho do cônjuge enriquece a relação, mesmo e principalmente se você não participar diretamente do motivo do sonho. Construir objetivos em comum fortalece a relação.

⇒ **Benefícios/Indicações:** perspectiva, futuro, planejamento, autoconhecimento, intenção, organização.

⇒ **Sugestão:** Construam um mural juntos, com os sonhos que vocês têm em comum. Recortem de revistas, desenhem ou busquem imagens na internet. Construam um mapa do tesouro, materializando as ideias. Passo por passo, sintam os seus sonhos se tornarem reais.

Exercício 30

≡ Nossos sonhos ≡

Meus sonhos:

Seus sonhos:

♥♥ Nossos sonhos:

Jogo

≡ Eu me conheço, eu te conheço ≡

≡ **Objetivo:** Conhecerem mais um ao outro.

≡ **Indicação:** Para casais que estão começando um relacionamento, pode servir de guia para se conhecerem.

Para casais que estão juntos há tempo, podem avaliar o quanto se conhecem.

≡ **Instruções:**

- 1) Imprimam as perguntas em duas vias ou enumerem uma folha de 1 a 50 e escrevam as respostas.
- 2) Cada um responde as 50 perguntas sobre si mesmo.
- 3) Cada um responde as 50 perguntas em relação ao que você conhece a respeito do seu companheiro (a).
- 4) No final, digam o que responderam. O parceiro (a) confirma se a resposta está certa ou errada.
- 5) Cada resposta certa vale 2 pontos. Somem quantos acertos tiveram.
- 6) Conversem sobre o quanto se conhecem e como podem se conhecer mais.

≡ **Reflexão:**



O amor é o jogo que os dois jogam e os dois vencem.
Independente da pontuação, vocês dois ganham mais conhecimento de si e do outro





Jogo

≡ Eu me conheço, eu te conheço ≡

Você conhece o seu amor?

Responda:

1. Data de nascimento:

Minha:

Sua:

2. Cidade Natal:

Minha:

Sua:

3. Signo:

Meu:

Seu:

4. Filme ou gênero de filme preferido:

Meu:

Seu:

5. Três melhores amigos (a):

Meus:

Seus:

6. Comida preferida:

Minha:

Sua:

7. Comida que não gosta:

Minha:

Sua:

8. Bebida preferida:

Minha:

Sua:

9. Aniversário de namoro/casamento:

10. Maior sonho:

Meu:

Seu:

11. Maior medo:

Meu:

Seu:

12. Carícia preferida:

Minha:

Sua:

13. Lazer preferido:

Meu:

Seu:

14. Religião:

Minha:

Sua:

15. Fantasia:

Minhas:

Suas:

16. Algo que não tolera:

Eu:

Você:

17. Feriado preferido:

Meu:

Seu:

18. Cor favorita:

Minha:

Sua:

19. Esporte preferido:

Meu:

Seu:

20. Animal preferido:

Meu:

Seu:

21. Banda, Cantor ou estilo musical preferido:

Meu:

Seu:

22. Local que gostaria de conhecer:

Eu:

Você:

23. Sonho de consumo:

Meu:

Seu:

24. Leituras preferidas:

Minhas:

Suas:

25. Flor preferida:

Minha:

Sua:

26. Estação do ano preferida:

Minha:

Sua:

27. Manias:

Minhas:

Suas:

28. O que fez ontem?

Eu:

Você:

29. Preocupações atuais:

Minhas:

Suas:

30. Alergias:

Minhas:

Suas:

31. Virtude que valoriza:

Minha:

Sua:

32. Prefere o dia ou a noite?

Eu:

Você:

33. Objetivo de vida:

Meu:

Seu:

34. Frase que costuma dizer:

Eu:

Você:

35. Prioridade no momento:

Eu:

Você:

36. Local que gosta de frequentar:

Eu:

Você:

37. Trabalho ideal:

Meu:

Seu:

38. Presente que gostaria de ganhar:

Eu:

Você:

39. Qual lado da cama prefere?

Eu:

Você:

40. Uma pessoa que admira:

Eu:

Você:

41. Local que não gosta de frequentar:

Eu:

Você:

42. O que te faz perder a noção do tempo?

Eu:

Você:

43. O que te incomoda?

Eu:

Você:

44. Como reage a frustrações?

Eu:

Você:

45. O que planeja fazer quando se aposentar?

Eu:

Você:

46. O que te traz prazer?

Eu:

Você:

47. O que você valoriza em um relacionamento?

Eu:

Você:

48. Qual foi a última vez que você chorou?

Eu:

Você:

49. Maior perda:

Minha:

Sua:

50. Momento mais feliz:

Meu:

Seu:

≡ Pontuação: Cada resposta certa vale dois pontos.

♥ Eu -

♥ Você -

Considerações Finais

Quando se está em um relacionamento...

Você é convidado a abrir o seu mundo interior e permitir-se ser conhecido pelo outro.

Sempre temos algo para descobrir sobre o outro. Sempre temos algo para revelar sobre nós mesmos. Sempre há algo a ser revelado, sempre há algo a ser descoberto. Estamos em constante movimento, constante transformação. Não há limites na autodescoberta. Surpreenda seu amor e mantenha a chama da paixão acesa. Se a relação estiver desgastada, reinventem-se. Se não for possível continuar juntos, despeçam-se.

Quando um relacionamento termina...

Não significa um fracasso. Relacionamentos são vida, e vida é movimento, é mudança. O amor é uma escolha. Nessa grande dança da vida, por vezes, trocam-se os pares. Por vezes o mesmo par segue por todas as músicas. Por vezes, dançamos sozinhos, outras acompanhados. E tudo bem. A separação também pode ser um gesto de amor e verdade.

Quando se está solteiro...

Não significa que está solitário. O mundo é tão grande. Solteiro ou casado, você precisa Ser inteiro, Ser completo. A beleza é poder apaixonar-se por si mesmo e ter a opção de compartilhar isso com alguém. A solidude é a plena presença de si. Muitos casais podem parecer que estão juntos, mas no fundo estão sozinhos compartilhando a sua solidão. Ser pleno é sentir-se bem sozinho ou acompanhado. Quando está com o outro, é para somar, para transbordar, para expandir o dar e o receber e fluir. E se está sozinho, é para se lembrar de dançar com a vida. Apaixone-se por si mesmo e seja a sua melhor companhia.

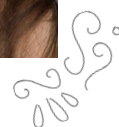
Quando um relacionamento começa...

A paixão tamborila o coração... A novidade aquece o corpo e a oportunidade reluz no horizonte. Essa é a chance de abrir-se para o presente de dar e receber, de revelar-se e descobrir o outro. Não se sabe a duração desta entrega, mas, quer saber? Viva cada momento. A vida é feita de momentos. Estamos sempre começando algo. Estamos sempre finalizando algo. Que seja eterno enquanto dure.

Quando se mantém um relacionamento...

A continuidade forma uma estrada que é construída passo a passo. Eu, você e nós... Damo-nos as mãos e seguimos caminhando. Olhamos para trás com gratidão e perdão por tudo que passou. Olhamos para frente com esperança e otimismo por tudo que virá. Respiramos fundo, olhamos para dentro e nos conectamos com nosso eu autêntico. Respiramos fundo e olhamos um para o outro. Vemo-nos no reflexo deste olhar. Mergulhamos um no outro para encontrar nossos próprios tesouros. Respiramos fundo, e seguimos em frente, com os corações entrelaçados e vibrantes, escolhendo sempre o amor.

Sobre a autora



Gabriele de Oliveira Ribas

- Escritora e coach de escrita
- Mestrado em Saúde e Gestão do Trabalho.
- Especialização em Psicologia Transpessoal e em Arteterapia.
- Formação em Psicologia e Coaching.
- Curso de Psicologia Budista Tibetana na Índia.
- Idealizadora do Caderno da Gabi, traz inspirações para o autoconhecimento através da escrita terapêutica, criativa e autêntica.
- Desenvolve recursos criativos e terapêuticos para o autoconhecimento de adultos e crianças.
- Autora do livro infantil: A Rosa da Gratidão.
- Autora dos livros digitais Caderno do Eu: 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento e Caderno do Nós: 30 exercícios de escrita terapêutica para casais.
- Coautora do livro Psicologia Positiva: teoria e prática.
- Criadora dos cursos on-line: Escreva-se: oficina on-line de escrita autêntica; Poetizando a Vida: a escrita do encantamento e da Jornada do Escritor: imersão em escrita autêntica.

Não sou alta. Não sou baixa. Sou apenas da minha altura.
Não sou grande. Não sou pequena. Sou apenas do meu tamanho.
Não sou bela. Não sou feia. Sou apenas da minha forma.
Não sou velha. Não sou nova. Sou apenas da minha idade.
Não sou longe. Não sou perto. Sou apenas agora e aqui.
Não sou isso, nem sou aquilo. Sou apenas o que cabe a mim.
Não sou bem, não sou mal, não sou louca, nem normal.
Não sou ruim. Não sou boa. Sou apenas eu. Inacabada. Em construção.
Não sou perfeita. Não sou imperfeita. Sou o suficiente.
Hoje eu não sou nenhum rótulo.
Nenhum julgamento.
Nenhuma comparação.
Sou apenas... Eu... Sou...
E... quem é Você hoje?!

Gabriele Ribas

Entre em contato!

Vou adorar saber como foi para você vivenciar o Caderno do Nós!
Escreva para mim ou poste nas redes sociais com a hashtag #cadernodonós

E-mail:
cadernodagabi@gmail.com

Site:
www.cadernodagabi.com.br

Facebook:
www.facebook.com.br/cadernodagabi

Instagram: @cadernodagabi

Referências

BIDDULPH, Steve. BIDDULPH, Shaaron. Porque escolhi e você? São Paulo: Fundamento, 2003.

CHAPMAN, Gary. As cinco linguagens do amor. São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

FORD, Arielle. Amor Wabi Sabi: Aceite os defeitos do amor e transforme a sua relação. Rio de Janeiro: LeYa, 2013.

GEBRIM, Patricia. Falando de amor: um caminho para a cura dos seus relacionamentos. São Paulo: Pensamento, 2002.

GOTTMAN, John M. SILVER, Nan. The seven principles for making the marriage work. New York: Harmony, 2000.

GOTTMAN, John M. DECLAIRES, Joan. Relacionamentos. Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

RAINWATER, J. Você é o responsável: guia de autoterapia. São Paulo: Summus, 1987.