

## Meus valores no relacionamento

Quando dúvidas, angústias e incertezas invadem nossos relacionamentos, **perdemos a clareza sobre o que realmente nos faz feliz e sobre o que é essencial para nós**. Este exercício é um convite para se reconectar com a sua essência e redescobrir os valores que te definem. Ao identificar e classificar o que é indispensável para o seu bem-estar, você cria um guia interno que te ajuda a reconhecer se as pessoas à sua volta conseguem ou não te oferecer aquilo que você merece.

### Passo 1: Meus critérios

**Na próxima página**, faça uma lista com **TUDO o que você gostaria em uma pessoa e um relacionamento ideal – sem julgamentos ou pressa**. Se tiver dificuldade sobre o que quer, tente pensar no que você **não quer**. Exemplo: Não quer mentiras? Então você quer o contrário: “honestidade”. O que você não quer também é **MUITO IMPORTANTE**.

**Aqui vão algumas perguntas para te ajudar a criar sua lista:**

**Você não precisa respondê-las, elas são apenas para te ajudar com a lista.**

1. Quais características da **personalidade** essa pessoa precisa ter?
2. Quais características **físicas** essa pessoa precisa ter?
3. Quais comportamentos e atitudes te fazem sentir **amada e segura**?
4. Quais comportamentos e atitudes te fazem se sentir **atraída**?
5. Quais as características de um relacionamento **saudável e satisfatório**?
6. Quais são seus **objetivos** de vida e como espera que a pessoa te **apoie**?
7. Quais **valores** fundamentais são indispensáveis?
8. Como você lida com **conflitos** e espera que essa pessoa lide com eles?
9. Como você enxerga a divisão de **responsabilidades**?
10. Quais são seus **limites pessoais** e como espera que sejam respeitados?
11. Quais são suas expectativas em relação à **vida sexual** no relacionamento?
12. Como você imagina **o futuro** ao lado dessa pessoa?
13. Essa pessoa precisa compartilhar dos mesmos **interesses e hobbies**?
14. Como precisa lidar com **diferenças** culturais, religiosas ou políticas?
15. Quais experiências passadas moldaram suas expectativas atuais?
16. Como você define **amor e compromisso**?



Thais Gonçalves

PSICÓLOGA - CRP 04/68027

*Passo 1*

*Passo 2*

*Passo 3*

*Passo 4*

<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<hr/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		



Thais Gonçalves  
PSICÓLOGA - CRP 04/68027

*Passo 1*

*Passo 2*

*Passo 3*

*Passo 4*

	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★
	✓	×	♥		●	★

## Lidando com as *Incertezas*

Nossas dúvidas podem nos dar indícios sobre onde mais incomoda. **Algumas das dúvidas mais comuns nos relacionamentos são:**

- Será que estou exigindo demais?
- Será que eu estou aceitando pouco?
- Será que o problema sou eu?
- Será que eu estou romantizando demais?
- Será que essa relação vale a pena?
- Será que eu estou me abandonando, para não ser abandonada?
- Será autossabotagem?
- Será que vale a pena continuar tentando?
- Será que isso é amor mesmo... ou só apego, hábito, carência?

**Agora, vamos tentar responder algumas dessas dúvidas?**

### *Passo 2: Exigente demais?*

**Volte na sua lista de critérios, e marque quais critérios você mesma cumpre.** Marque com ✓ para os critérios que você acredita que já cumpre, ou X para os que ainda não consegue oferecer.

**O que você pode refletir dessa atividade:**

→ Se perceber que nem você mesma cumpre o que está exigindo, talvez esteja esperando algo **inalcançável**. Mas se você cumpre esses critérios, isso indica que você pode e tem o direito de encontrar alguém assim.

→ Essa autoavaliação pode mostrar pontos que você **precisa melhorar** ou pode revelar que **você tem feito a sua parte**, e que a incoerência talvez esteja do outro lado.

## Lidando com as *Incertezas*

### *Passo 3: Estou aceitando pouco?*

**Volte na sua lista de critérios**, nas caixinhas, dê uma avaliação, **de 0 a 10, do quanto a pessoa que você está hoje, está perto de cumprir estes critérios.**

Depois, marque nos corações  quais critérios são **essenciais** - ou seja, aquilo que, se faltar, vai fazer a relação perder o sentido.

#### **O que você pode refletir dessa atividade:**

→ Se você percebe que a pessoa que está com você hoje está **longe** daquilo que é essencial pra você, talvez esteja aceitando pouco ou tentando sustentar algo que não te faz feliz.

→ Se você tem clareza do que é indispensável, mas continua em algo que não te oferece isso, pode ser um sinal de que está se adaptando demais pra não perder o outro... e, nesse processo, talvez esteja **perdendo a si mesma**.

→ E se você perceber que essa pessoa cumpre muitas coisas da sua lista, talvez a questão não seja "aceitar pouco", mas olhar pra outros pontos (como comunicação, suas inseguranças, traumas e medos ou expectativas irreais).

### *Passo 4: Vale a pena tentar?*

Depois de entender o que você busca, perceber o que tem oferecido e identificar o que é essencial pra você, chega o momento de olhar para a relação em si: **Ela tem espaço pra melhorar e crescer?**

Antes da atividade em si, volte à sua lista de critérios, veja quais as **essenciais** que a pessoa **NÃO cumpriu ou cumpre pouco** e se pergunte:

- Isso já existiu nessa relação?
- Essa pessoa demonstra abertura real para crescer nisso?
- Essa pessoa já teve algum avanço até hoje?

## Lidando com as *Incertezas*

- O quão desgastante tem sido insistir nisso? Tem valido a pena?
- Ela teria que mudar um comportamento ou sua essência?
- Quantas vezes você já conversou sobre isso e nada mudou?
- Se essa pessoa nunca mudar isso, está tudo bem?
- Existe algo que você possa fazer melhor que já não tenha tentado?
- Você acha que pode ter a ver com algum problema de comunicação?

**Volte à sua lista de critérios. Para cada um deles, preencha:**

● **Nível de Desgaste (de 0 a 10): o quanto tem sido ou será desgastante insistir por isso na relação.**

★ **Chance de mudança (de 0 a 10): o quanto você acredita que esse ponto pode realmente melhorar.**

**O que você pode refletir desta atividade:**

→ Se você vem lutando demais por algo essencial, e a outra pessoa não demonstra disposição real pra mudar, talvez o **esforço esteja sendo só seu**.

→ Se o **desgaste está alto e a chance de mudança é baixa**, talvez você esteja tentando fazer florescer algo em solo seco.

→ Mas se você enxerga abertura, pequenas mudanças reais e disposição mútua, pode ser que **ainda exista espaço para reconstruir**.

→ Às vezes, a questão não é se "vale a pena tentar", mas quanto você tem se **desgastado** tentando.

### *Atenção:*

Nem sempre vamos sair com todas as respostas. Mas toda vez que a gente se escuta de verdade, alguma coisa dentro da gente se organiza.

Esse exercício não é sobre decidir agora. É sobre clarear. Sentir. Honrar suas necessidades.

Se algo ainda te deixa confusa, tudo bem. Confusão também é um sinal de que seu olhar está mudando. E mudança, por mais dolorosa que pareça, é sempre uma forma de crescimento.

Seja gentil com você no processo.