

7 PASSOS PARA QUE VOCÊ DEIXE DE SER SOLTEIRO

1 - AUTO RESPONSABILIDADE

ESCOLHAS = A VIDA QUE VOCÊ VIVE

2 - ENTENDA O QUE É UM RELACIONAMENTO

Relacionamento **EXIGE**:

1. *Clareza de objetivos;*
2. *Comunicação clara e franca;*
3. *Visão estratégica;*
4. *Contratos e acordos;*
5. *Comprometimento e dedicação.*

3 - ESCOLHA ESTAR EM UM RELACIONAMENTO

Você está escolhendo entrar e ficar em um relacionamento ou está se distraindo?

4 - CONHECER OCE NÃO É IGUAL À ACERTAR DA 1ª VEZ

- a) **TEORIA E PRÁTICA** - Treine na vida real;
- b) **TESTE** - E veja se o que você está buscando realmente funciona pra você.

5 - FAÇA LISTAS

- a) Saiba o que você está buscando. Se você não sabe o que está buscando, como você vai saber que encontrou?
- b) Seja realista: O que você está buscando é compatível com o que você entrega?
- c) Saiba: Você não é essa Coca Cola toda.

6 - SEJA UM **ADULTO SAUDÁVEL**

Pare de invalidar os 5 passos anteriores.

COMO EU ME TORNO UM ADULTO SAUDÁVEL?

Você tem que desejar viver o seu sonho mais do que qualquer outro ganho indireto que você tenha.

7 - FAÇA ACORDOS

- a) Entenda o que você está buscando e tem pra entregar.
- b) Entenda o que o outro está buscando e tem pra entregar
- c) O que vocês querem como pessoa e o querem como casal?
- d) Negociem e façam ajustes que vão de encontro às necessidade individuais e do casal.
- e) Refaça os termos e os acordos sempre que necessário.

COMO “CANTAR” CADA TRAÇO

ESQUIZÓIDE

Tenha interesse genuíno nas suas ideias malucas e puxe conversas inteligentes.

ORAL

Primeiro deixe ele falar e se importe com o que ele diz. converse sobre sensações, sentimentos e vivências e convide essa pessoa para uma atividade em que ela possa sentir tudo isso.

PSICOPATA

Valorize as conquistas dele e deixe ele ter o controle e te surpreender.

MASOQUISTA

Vá no tempo dele e não faça perguntas muito íntimas. Demonstre que se importa de verdade. Evite qualquer coisa que o exponha em público.

RÍGIDO

Se mostre interessante, de um jeito que ele sinta que vai ser um desafio, mas vai valer a pena te conquistar

COMO “SAIR” DE CADA TRAÇO?

Se você tem clareza do que você quer, você tem clareza do que você **NÃO QUER**.
Se pergunte:

1 - Você não quer porque não atende ao que você está buscando, e você tem critérios pontuais e experiência pra saber que essa não é uma boa opção pra você;

2 - Ou o seu “não” é apenas uma distração?

Se realmente essa pessoa não é uma opção e a sua decisão não é uma distração, **comunique isso de maneira clara, adaptando sua linguagem ao traço**.

LEMBRE-SE: Claramente não é grosseiramente.

APLICATIVOS E BALADAS

1 - O que você está buscando?

2 - O que você tem pra oferecer?

3 - Como você está “vendendo” isso?

EXERCÍCIOS

1 - Você realmente quer um relacionamento sério?

2- O que te distrai?

Que tipo de pessoa “errada” que você está escolhendo pra não ter que escolher uma que também quer um relacionamento sério? Sabendo isso, você já sabe o que evitar.

3- O que você quer de verdade em uma pessoa?

Liste atributos físicos e comportamentais, considere o que te dá tesão de verdade em outra pessoa.

4- O que você tem pra oferecer? O que faz de você uma pessoa interessante?

Liste atributos físicos e comportamentais que poderiam dar desejo e tesão no seu pretendente.
(E lembre-se que relacionamento são para adultos)

Repassa isso para você mesmo até que esteja internalizado, de modo que quando você for pra vida prática, você saiba **reconhecer rapidamente** se aquela opção **se enquadra ou não no que você está buscando** e/ou se é uma distração; E que você tenha **clareza** suficiente **no que você é único e interessante** e que aumentam as suas chances de **ter sucesso nessa investida**.