

GUIA GRATUITO

5 conversas que todo o casal devia ter — e nunca teve

Um guia prático para começar a dizer o que ficou por dizer

[Nome da Terapeuta] · Terapeuta de relações, emoções e comunicação

A relação que queres pode ser a que já tens. Só precisas de a ver de outra forma.

Este guia é para ti · Uso pessoal e intransferível

Porque este guia existe

A maior parte dos casais não se separa por falta de amor. Separa-se porque nunca aprendeu a ter certas conversas. Não por má vontade — simplesmente ninguém ensinou.

Crescemos a observar os adultos à nossa volta a evitar o que era difícil de dizer. Aprendemos que algumas coisas "não se falam". E quando chegámos às nossas próprias relações, trouxemos esse silêncio connosco.

Este guia não é uma lista de conselhos. É um convite. Para cinco conversas que podem mudar a forma como te relacionas — com o outro e contigo mesmo.

Não precisas de estar em crise para o ler. Precisas apenas de acreditar que a tua relação pode ser mais do que é agora.

Como usar este guia

Cada conversa tem um conceito e um exercício. Lê com calma — não é para fazer tudo de uma vez. Escolhe a conversa que mais ressoa hoje. Os exercícios são para ti, não para o outro. Podem ser feitos a solo ou partilhados — a escolha é tua.

1

O que precisas mas nunca pediste

Necessidades não expressas

CONCEITO

A maioria das discussões de casal não é sobre o que parece. São sobre necessidades emocionais não ditas — de segurança, atenção, validação — que nunca chegaram a ser expressas diretamente.

Quando uma necessidade não é pedida, ela transforma-se em expectativa. E a expectativa não cumprida torna-se ressentimento. Não porque o outro não se importa — muitas vezes simplesmente não sabe.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Completa a frase:

"O que mais preciso de ti e raramente peço é _____."

Escreve sem filtro. Não é para mostrar — é para tu veres.

2

O que te magoa e finges que não

Emoções suprimidas

CONCEITO

Guardar mágoa por "não valer a pena" é uma das formas mais silenciosas de distância emocional. Com o tempo, o que não foi dito acumula e transforma-se em ressentimento sem nome.

Não se trata de abrir feridas desnecessárias. Trata-se de reconhecer o que ainda carregas — porque o que não é nomeado continua a pesar.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Completa a frase:

"Há algo que aconteceu entre nós que ainda carrego comigo e nunca disse porque achei que não devia importar. Foi quando _____ e o que senti foi _____."

Escreve. Depois decide se partilhas — mas primeiro, reconhece.

3

Como imaginas o futuro a dois

Projeto de vida compartilhado

CONCEITO

Muitos casais vivem juntos mas têm futuros imaginados completamente diferentes — e nunca falaram sobre isso. Filhos, casa, ritmo de vida, prioridades, liberdade.

A divergência silenciosa é um dos maiores motores de desgaste. Não porque os sonhos sejam incompatíveis — muitas vezes não são — mas porque nunca foram ditos em voz alta.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Cada um escreve separadamente:

"Daqui a 5 anos, a nossa vida ideal tem _____."

Depois leem em voz alta um ao outro. Sem debate — só escuta. O objetivo não é concordar. É conhecer.

4

O que quase disseste mas não disseste

Comunicação interrompida

CONCEITO

Há momentos em que estivemos prestes a dizer algo importante — e não dissemos. Por medo da reação, por não saber como, por ter parecido o momento errado.

Essas palavras não ditas constroem uma parede invisível. Não porque sejam explosivas — muitas vezes são apenas verdadeiras. E é isso que as torna difíceis de dizer.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Completa a frase:

"Há algo que quis dizer-te num momento específico e não disse. Foi _____ e o que queria dizer era _____."

Não precisas de o dizer agora. Só de reconhecer que existe.

5

O que te faz querer ficar

O porquê da relação

CONCEITO

Em momentos de desgaste, esquecemos facilmente porquê começámos. A rotina, o cansaço, os conflitos não resolvidos vão cobrindo o que de melhor existe entre dois.

Reconectar com as razões que nos fazem querer continuar não é nostalgia — é combustível para o trabalho que qualquer relação exige.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Completa a frase:

"O que me faz querer continuar nesta relação, mesmo quando está difícil, é _____."

Escreve sem pensar demasiado. A primeira resposta costuma ser a mais verdadeira.

E AGORA?

O próximo passo é teu

Se chegaste até aqui, já fizeste algo importante: paraste para olhar para a tua relação com honestidade. Isso não é pouco.

As perguntas que ficaram em aberto — as frases que não conseguiste completar, as emoções que surgiram — são pistas. São o início de um trabalho que pode mudar a forma como te relacionas.

Se sentires que há mais para explorar, e que precisas de um espaço seguro para o fazer — estou aqui.

Marca a tua primeira conversa

[link para marcação de consulta]

Sem compromisso · Só uma conversa para perceber se faz sentido

[Nome da Terapeuta] · Terapeuta de relações, emoções e comunicação Este guia é gratuito e de uso pessoal. Proibida a reprodução sem autorização.