

19 MANEIRAS DE APRIMORAR E RESGATAR RELACIONAMENTOS

Pessoa(s) _____

Data ____/____/____

MANEIRAS	ATUAL	SEM 1	SEM 2	SEM 3
1. Afeto: beijo, toque, abraço				
2. VO: em todas as situações (Velocidade Zero / troca de olhar fixo no parceiro)				
3. Diálogo: falar com respeito e ouvir com atenção				
4. Elogiá-lo: nas virtudes e acertos				
5. Profetizar: nos sonhos e necessidades da pessoa				
6. Cuidar: das necessidades emocionais e físicas (dia a dia)				
7. Socorrer: atender às necessidades físicas e emocionais (emergenciais)				
8. Participar: da vida e interesses				
9. Limite: com respeito e saber dizer não				
10. Paciência: sob estresse				
11. Respeito: como indivíduo e suas diferenças e estilos				
12. Amar a si mesmo				
13. Surpreender: sem cobrar o retorno				
14. Ver o amor/harmonia: manifestar harmonia e amor pelos outros membros				
15. Perdoar: não se/os contaminar com o passado				
16. Cumplicidade: qualidade de estar junto seja qual for a situação/ do mesmo lado				
17. Fidelidade: exatidão em cumprir obrigações e manter promessas				
18. Sacrifício: abster-se de ganhos ou prazeres pessoais em favor de outros				
19. Sexo prazeroso do casal (quando em união estável).				

Resultados da semana 1

Resultados da semana 2

Resultados da semana 3

Contato:

☎ 55+ 81 99299-0150
 @fredestevesoficial
 fredesteves@conceitocoach.com

Fred Esteves
 WWW.CONCEITOCOACH.COM