

## 19 MANEIRAS DE APRIMORAR E RESGATAR RELACIONAMENTOS

Pessoa(s) \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

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