✦ BÔNUS

MATERIAL 08 · PARA A FASE RECOMEÇAR

Um novo amor *sem repetir* os mesmos padrões

Entender o que se repete nas suas relações, saber o que você quer — e escolher diferente quando o coração disser que é hora.

PARTE 1 · EXERCÍCIO

A linha do tempo da sua história amorosa

Liste as relações que marcaram você — namoros, casamentos, paixões não correspondidas, relações que nunca tiveram nome. Não precisa ser em ordem perfeita. Se forem mais de quatro, continue numa folha à parte.

Quem / período: Como começou: Como terminou:

O que me atraiu nessa pessoa:

Como eu me sentia na maior parte do tempo:

Quem / período: Como começou: Como terminou:

O que me atraiu nessa pessoa:

Como eu me sentia na maior parte do tempo:

Quem / período: Como começou: Como terminou:

O que me atraiu nessa pessoa:

Como eu me sentia na maior parte do tempo:

Quem / período: Como começou: Como terminou:

O que me atraiu nessa pessoa:

Como eu me sentia na maior parte do tempo:

DICA

Responda com as primeiras palavras que vierem. Por exemplo: “me atraiu: parecia seguro de si, era intenso no começo”; “eu me sentia: ansiosa, esperando mensagem”. As palavras repetidas entre uma relação e outra são as pistas mais valiosas.

PARTE 1 · EXERCÍCIO

O que se repetiu

Agora olhe para a sua linha do tempo como se ela fosse a história de uma amiga querida. Com carinho, sem julgamento, responda:

1. **Que características das pessoas se repetem? (jeito, situação de vida, disponibilidade)**

2. **Que papel eu assumi com mais frequência? (veja a página 6)**

3. **Que sinais de alerta apareceram no começo e eu ignorei?**

4. **Do que eu abri mão nessas relações (amigos, gostos, planos, limites)?**

5. **Esse padrão lembra algo que eu vi ou vivi na minha família?**

6. **Em qual relação eu me senti mais eu mesma(o)? O que era diferente nela?**

COMPLETE AS FRASES

"O padrão que eu quero deixar para trás é..."

"E, no lugar dele, eu escolho..."