

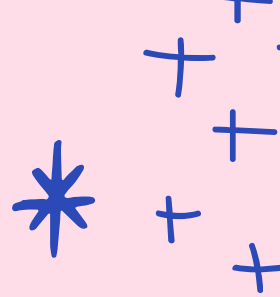
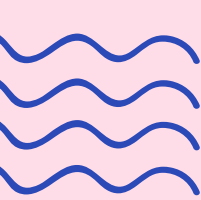


NAMORO LEGAL

6 dicas para você

Uma apostila com dicas para você identificar um
namoro não saudável

Andrea Cainby 
PSICOLOGIA



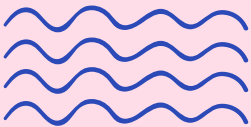
APRESENTAÇÃO



Você já deve ter ouvido falar a respeito de relacionamentos abusivos. Porém, na vida real, não é tão fácil saber se você está em um relacionamento assim. Mas difícil mesmo é saber como e quando agir em relação a namorados e namoradas controladores.

Relacionamentos fazem parte da vida, devem ser agradáveis e saudáveis. Aqui, nestas páginas, você aprenderá como identificar comportamentos abusivos e o que fazer quando o parceiro ou o crush é controlador.





AS 6 DICAS



1

Confie nas atitudes.
Não nas palavras



2

Seu espaço é só seu

3

O “Código de um
bom namorado/a”

4

A chave da sua vida

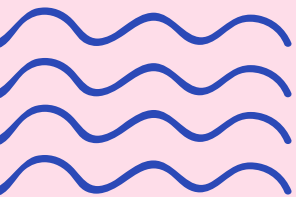
5

Saia dessa montanha
russa de emoções

6

Fera não se transforma
com o “seu amor”

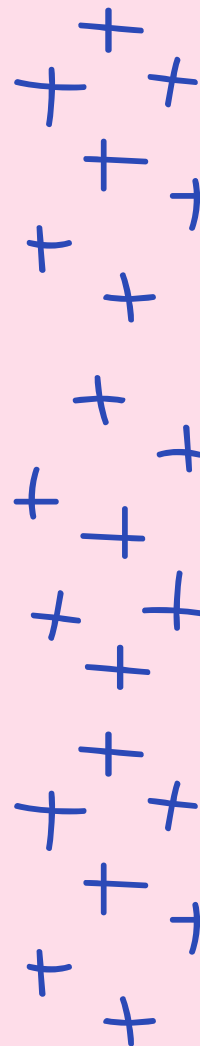


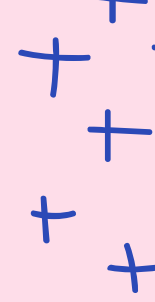
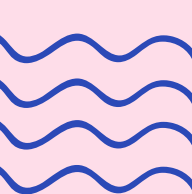


CHOICE

**CONFIE NAS ATITUDES.
NÃO NAS PALAVRAS**

MORAL





Antes de mergulhar de cabeça em uma relação, é importante descobrir com quem você está. Muitos garotos e garotas fazem declarações de amor e colocam apelidos fofinhos em seus pares, mas, ao mesmo tempo, tem atitudes explosivas, são autoritários, insensíveis, criticam o corpo, as falas do outro, a postura, os amigos e a família do outro. Opa! Se atente à isso!

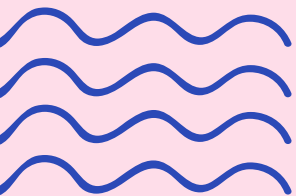


* * Namorados e namoradas assim **destroem a sua autoestima**. Sem você perceber, eles controlam com quem você se relaciona, ignoram seus sentimentos, dizem que ciúmes é “prova de amor”, até que, quando você percebe, já está insegura e longe de quem gosta. Longe de quem você é por si só.

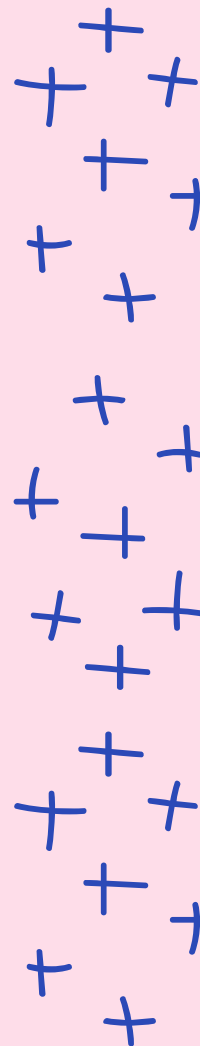
Então, mesmo que o companheiro abusivo **diga** coisas lindas, o que ele **faz** é que pode causar um grande mal para a sua vida. Entenda que são as atitudes de alguém que mostram quem essa pessoa é de verdade.

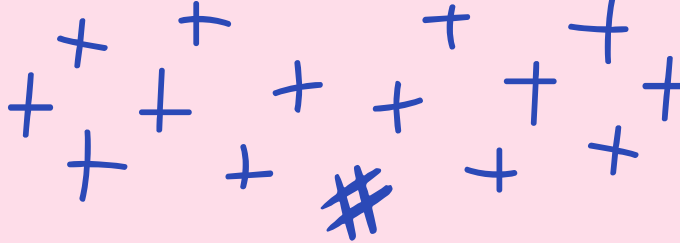
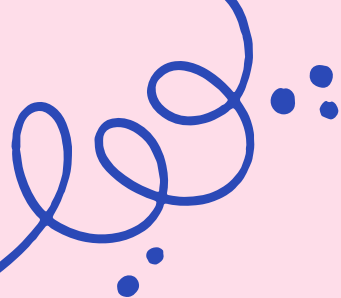


Lembre-se sempre: críticas devem ser sempre **construtivas e isoladas**, pois se elas forem constantes, geram insegurança e atingem sua autoestima. Portanto, imponha limites. **Quem gosta de verdade aceita, apoia e incentiva, não anula a outra pessoa. Se o namoro te fizer mal, procure apoio dos amigos, da família e saia fora.**



SEU ESPAÇO É SÓ SEU



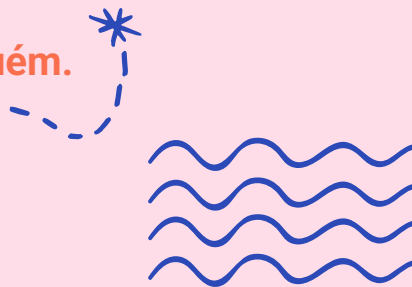


Não abandone o que te faz feliz!

Valorize o seu espaço, o seu território físico e mental, o lugar onde você se sente segura e conectada com sua essência. Esse espaço inclui sua família, seus amigos, estudos, trabalho, autocuidado e lazer. **Esse espaço é o seu modo de ser. Você não deve abrir mão desse espaço por ninguém!**

Não faça malabarismos para agradar o crush. Reserve um tempo só para você, para estar com amigos, com sua família e trabalhar, para cuidar do seu corpo e da sua mente, **dedicando-se em cuidar de si.**

O mais importante: não deixe de ser você mesma para estar com alguém.

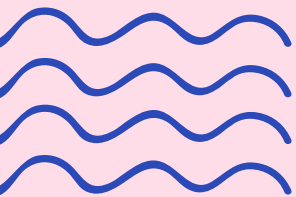


Está difícil definir o seu espaço? Use a referência abaixo e faça suas anotações pensando só em você e não vale mencionar o crush em nenhuma das respostas:

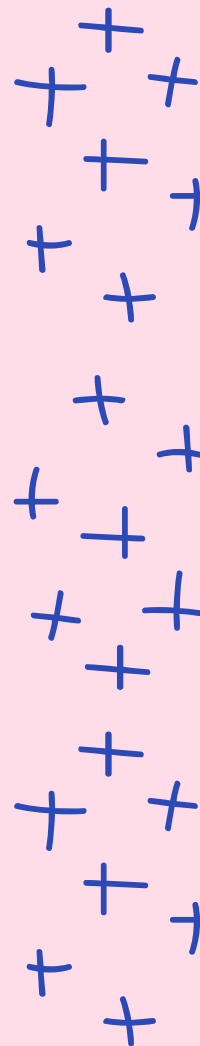
MEU TERRITÓRIO:

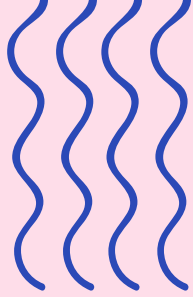
- Pessoas mais importantes da minha família:
- Amizades mais importantes:
- No meu tempo livre, eu gosto de:
- Meu lugar preferido é:
- Eu me sinto atraente quando:
- Se estou nervosa, o que me acalma é:
- Eu me destaco na escola ou no trabalho quando:
- Meu maior dom é:

Guarde essas respostas e cuide do seu território. Ele é sua essência!



O “CÓDIGO DO BOM NAMORADO/A”

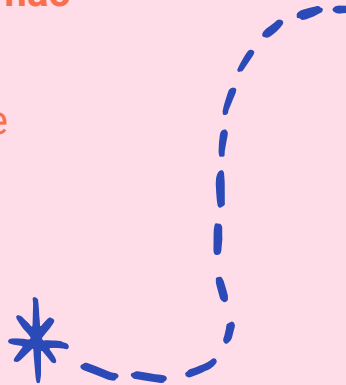


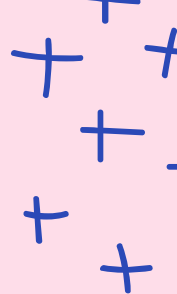


Você já ouviu falar no “Código de um bom namorado/a”? Nunca? É porque ele não existe. Não existe essa de uma namorado/a ideal, modelo padrão para todos.

No namoro, você não tem que seguir uma lista de comportamentos permitidos e proibidos. **Respeite seus próprios limites e aprenda a dizer “não” quando a resposta em seu coração for “não”.**

Namorado e namorada legais são aqueles que exigem respeito e igualdade na relação!





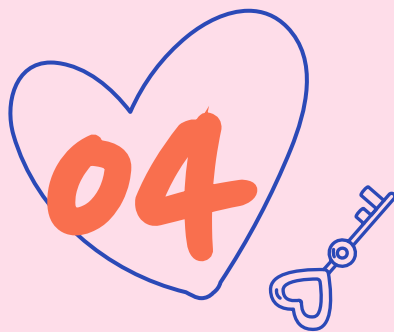
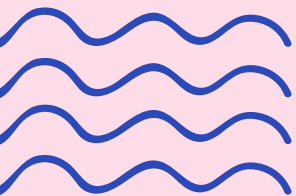
Aí vão algumas dicas de como namorar sem estresse:

- Não troque de roupa com seu companheiro: você tem o seu próprio estilo.
- Não deixe de frequentar lugares porque ele não gosta: você define a onde você quer ou não ir.
- Não coloque seu namorado em um pedestal: ele faz parte da sua vida, mas não é a sua vida.
- Antes de mudar de ideia por influência do parceiro, reflita se essa mudança lhe fará bem: você é seu melhor conselheiro.
- Não permita que ele ou ela te trate como bobo: isso é estratégia, você é inteligente!
- Não permita que ele te interrompa o tempo todo: você tem voz!
- Não aceite piadinhas ofensivas: você tem valor.
- Não permita que seu companheiro destrua suas conquistas: orgulhe-se e exiba seus troféus!
- Nunca aceite explosões: homens e mulheres devem conservar o respeito no modo de falar.
- Nunca aceite gritos: o respeito é a base de tudo.
- Nunca aceite escândalos: saia do local imediatamente.
- Não invente desculpas para as falhas do outro: a culpa não é sua.

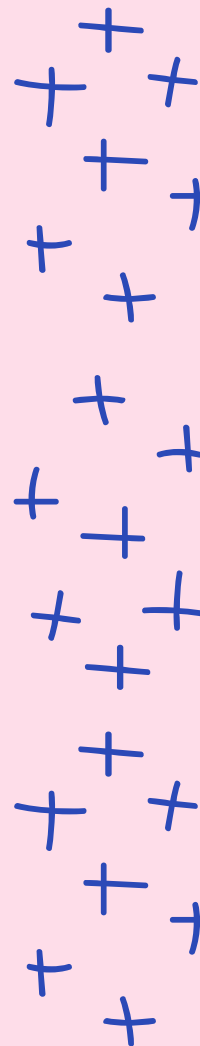


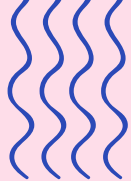
Assim, namore bastante, curta o crush, mas busque sempre equilibrar a vida pessoal com o namoro.



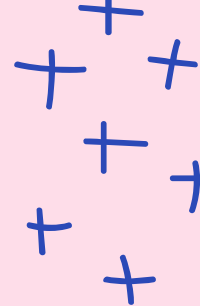


A CHAVE DA SUA VIDA





Em um namoro legal, cada um mantém a chave da sua vida em seu próprio bolso. Isso quer dizer que você não deve deixar as decisões da sua vida nas mãos de ninguém mais.



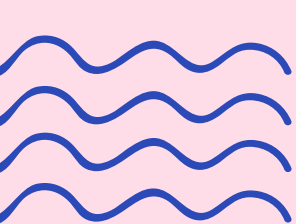
É muito importante não abrir mão daquilo que te dá o poder de decisão: trabalhos, estudos, independência. Quem não tem para onde ir, acaba ficando no relacionamento abusivo por falta de opção, não porque quer ficar. Nesse ponto, o parceiro romântico deixa de ser legal, deixa de ser uma escolha e se torna uma prisão.

Ninguém é dono do outro. Amor não é posse.

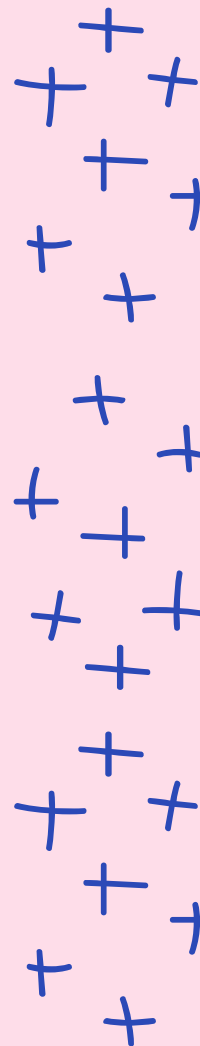


Largar tudo pelo crush não é uma escolha de amor. Estude para você e por você. Trabalhe por você. Construa um futuro! Nunca por ninguém e por nenhum motivo, abra mão de sua independência: só abre a porta da vida quem tem a chave da decisão!



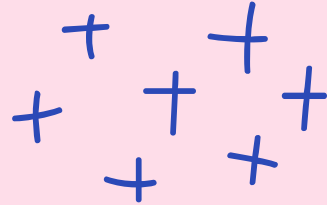


SAIA DESSA MONTANHA RUSSA DE EMOÇÕES



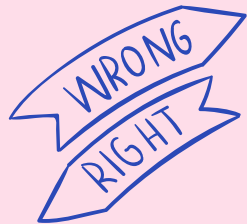


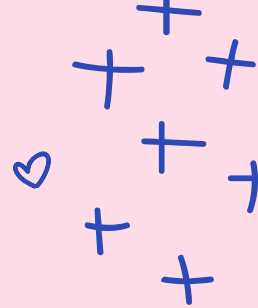
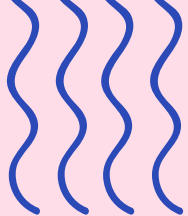
mutual respect
and support



Um dia você está feliz e lá nas estrelas e, no outro, está triste jogada na cama. Você percebe que o crush mudou. Ele explode de ciúmes e depois pede desculpas. Vira especialista em críticas que te deixam arrasada e diz que elas são para te ajudar a melhorar, para o seu próprio bem e para o bem da relação de vocês. Ou ele parece contorcionista para olhar outras garotas bem debaixo do seu nariz e ainda te acusa de ser ciumenta e louca. Some de dia ou noite e esconde informações de você. Xinga num dia, porque estava nervoso e te agrada no outro. E lá vem outra crise, seguida de mais desculpas.

Para tudo! **Altos e baixos só são divertidos no parque de diversões!**



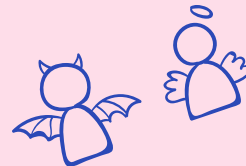
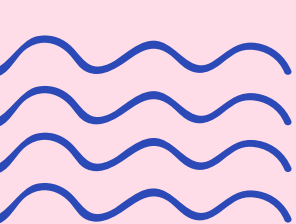


Duas perguntinhas importantes para te ajudar a identificar os sinais de alerta de um namoro abusivo:

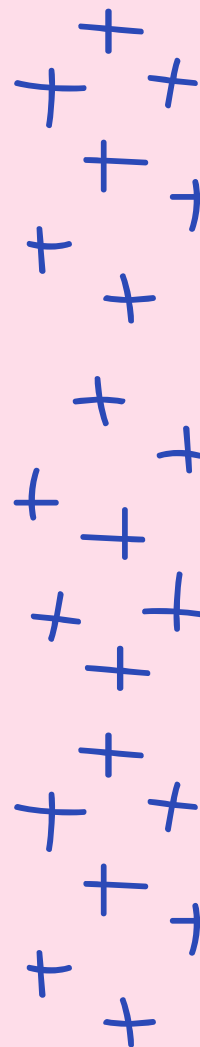
1. As pessoas dizem, em tom de preocupação, que você está diferente depois que começou a namorar?
2. Você teve medo de seu namorado alguma vez?

Lembre-se: **você em primeiro lugar sempre!** Entre você e o crush, só existe uma opção: você!





**FERA NÃO SE
TRANSFORMA COM O “SEU
AMOR”**

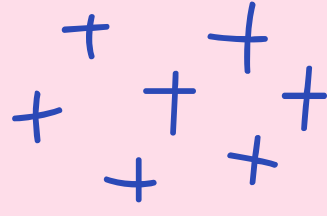




MENINAS, DICA PARA VOCÊS!



Ensinaam que cabe às garotas transformar, com seu amor, qualquer um em príncipe encantado. Desculpe dizer, mas esta é a maior mentira da história. Não acredite na ilusão de que o amor irá mudá-lo.



Alguns comportamentos podem até ser evitados, mas só se o casal tiver respeito e igualdade em sua dinâmica. Quando nos relacionamos, é muito difícil não haver defeitos no parceiro, pois afinal, somos todos humanos. Então, com críticas construtivas à ações que te incomoda, você pode construir uma relação mais saudável. No entanto, **atente-se ao que você coloca esforço para ajustar no outro**, pois comportamentos de uma pessoa são diretamente um reflexo do que a pessoa acredita e é, o que é impossível transformar apenas com “seu amor”.

Por mais que você tente e acredite, **não há amor capaz de mudar um padrão que está naturalizado dentro da pessoa**. Ela é o que é e faz o que acredita ser o certo. Logo, **a única pessoa que tem o poder de mudá-la é ela mesma**.



AGORA, VALEND PARA TODOS!





Atenção!

você é o seu maior bem



Valorize o respeito e a admiração, o amor saudável
é construído com base no que te faz bem!



Obrigada!

Você pode me encontrar em:

Email: andreavscaiuby@gmail.com

Cel: +55 (11)992247279

Instagram: [@andreavscaiuby](https://www.instagram.com/andreavscaiuby)

Andrea Caiuby



PSICOLOGIA