



AS 19 MANEIRAS DE APRIMORAR E RESGATAR RELACIONAMENTOS

Coachee: _____ / ____/____

ATITUDES - COMPORTAMENTOS	ATUAL _/_	SEM 1 _/_	SEM 2 _/_	SEM 3 _/_
1. Afeto: beijo, toque, abraço				
2. V0: (V zero é zerar a situação - olho no olho): Em todas as situações (+ e -)				
3. Diálogo: falar com respeito e ouvir com atenção				
4. Elogiá-lo (a): 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 as 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 (fazer o que gosta / estar com, pessoas que ama...)				
13. Surpreender: sem cobrar o retorno				
14. Ver o amor/harmonia: manifestar harmonia e amor pelos outros membros				
15. Perdoar: não se contaminar com o passado ou contaminar os outros				
16. Cumplicidade: 6qualidade de estar junto seja qual for a situação / do mesmo lado / nas promessas e planos / acordos				
17. Fidelidade: Exatidão em cumprir obrigações e manter promessas				
18. Sacrifício: Se abster de ganhos ou prazeres pessoais em favor de outros				
19. Sexo prazeroso do casal (quando união estável)				
Anote – Resumo dos seus resultados Semana 1				
Anote – Resumo dos seus resultados Semana 2				
Anote – Resumo dos seus resultados Semana 3				



Que aprendizados você teve com essa ferramenta ?

Você dialogou com seu cônjuge, e ele te avaliou também ? Sim () Não () Comente

Que DECISÕES você toma para evolução do seu RELACIONAMENTO CONJUGAL ?

Todas as notas abaixo de 8, você (s) devem gerar um Plano de Ação e FOCAR na melhoria destes comportamentos.

Depois, fazer um DIÁLOGO sincero, perguntando um ao outro como eu posso te fazer mais feliz neste quesito / que atitudes te deixam mais próximo de você ? que vícios emocionais preciso descartar, ou seja, AGIR COM AMOR.