

# Comunique-se melhor no casamento



Mulher Sábia e Virtuosa

[www.mulhersabiaevirtuosa.com](http://www.mulhersabiaevirtuosa.com)

Copyright © por Cintia Amorim

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação deve ser reproduzida, distribuída ou transmitida em nenhuma forma e por nenhum motivo, incluindo cópia, gravação ou quaisquer outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a permissão escrita da autora, exceto no caso de pequenas citações em análises críticas e outros usos não-comerciais permitidos pela lei de Direito Autoral.

Para pedidos de permissão, escreva para a autora, com o assunto “CMC permissão de uso” no endereço de abaixo:

[www.mulhersabiaevirtuosa.com](http://www.mulhersabiaevirtuosa.com)

·

Cintia Amorim

Belo Horizonte/MG

Imagem da capa: freepik.com

Unsplash.com by Rachael Crowe

# ÍNDICE

## Página

|         |  |
|---------|--|
| 07..... | Introdução                             |
| 12..... | Uma necessária recomendação            |
| 19..... | Dica 1: a regra básica                 |
| 28..... | Dica 2: o uso do porque                |
| 33..... | Dica 3: nunca se humilhe               |
| 41..... | Dica 4: imponha limites                |
| 48..... | Dica 5: antecipe as objeções           |
| 53..... | Dica 6: use cartas para quebrar o gelo |
| 59..... | Dica 7: apelo à identidade             |
| 72..... | Conclusão                              |
| 77..... | Você vai errar!                        |
| 80..... | Apêndice                               |
| 85..... | Sobre a autora                         |

## Nota da autora:

Este é um material essencialmente prático. Você não verá extensas teorias, nem uma infinidade de histórias para ilustrar cada tema. São dicas muito práticas e eficazes.

A leitura deste livro é bem rápida e simples. Se estiver com tempo, em menos de uma hora poderá terminá-lo.

Mas não se engane com isso. Faça uma primeira leitura para ter uma visão geral do assunto. Depois volte, releia cada dica com atenção. **E coloque em prática.**

Faça deste um material de constante consulta. Por isso recomendo que o imprima e guarde em lugar acessível.

Caso perceba alguma dificuldade de comunicação no seu relacionamento. Volte aqui, e veja qual estratégia funcionará

melhor dentro do quadro específico em que está vivendo.

Existem algumas ideias centrais às quais gostaria que prestasse atenção:

1. Não haja apenas por impulso, seja mais estrategista;
2. Esteja sempre discernindo quando a situação requer uma intervenção espiritual, ou quando a dificuldade é realmente de comunicação;
3. Invista em sua auto estima.

Este material foi originalmente elaborado como um bônus do [Método Esposa Sábia e Virtuosa](#). E continua sendo. Ele representa apenas 10% do conteúdo total do método.

E mesmo assim, se colocado em prática, poderá trazer resultados incríveis para seu casamento. Experimente e comprove. Boa leitura!



# INTRODUÇÃO

Durante os anos que tenho trabalhado no blog [Mulher Sábia e Virtuosa](http://www.mulhersabiaevirtuosa.com), atendi a centenas de leitoras... e uma questão acabou se destacando nos conflitos entre o casal: a comunicação (ou a falta dela).

São poucos os casamentos que não sofrem com problemas de diálogo entre o casal.

Eu mesma tive muita dificuldade para aprender a conversar com meu cônjuge. Expor e resolver problemas de forma madura e pacífica.

**Durante um bom tempo tudo em nossa casa parecia ser motivo de guerra. As brigas se davam por questões mínimas. As difíceis, então... sempre terminavam em insultos pessoais.**

Eu sei, portanto, como é difícil lidar com as dificuldades de comunicação no casal.

Eu e meu marido, somos pessoas de temperamento tranquilo. E um dia realmente nos cansamos das brigas. Definitivamente, não é da nossa índole.

### **Então fomos para o outro extremo: o afastamento.**

Mal, mal nos cumprimentávamos dentro de casa. Evitávamos ficar perto um do outro, exatamente para não gerar atritos.

Éramos como dois estranhos morando debaixo do mesmo teto. Dividindo a mesma cama, e educando as nossas filhas.

Bem... é claro que esta situação é igualmente detestável. Mas toda vez que, por algum motivo, tentávamos quebrar o gelo, uma briga acontecia, ou gerava um mal-estar.

**Nós, simplesmente, não conseguíamos nos conectar.**



Bem... como sempre eu fui buscar solução para os problemas. Como mulher proativa, que eu procurava me tornar, não poderia simplesmente me acomodar com a situação.

E foi nessa busca que li dezenas de livros. E dois deles me ajudaram bastante. Dois autores muito especiais para mim, que me ajudaram a entender melhor o que pode causar tanto conflito entre as pessoas.

Os autores são Dale Carnegie, e Nuno Cobra. E o que aprendi com eles, dividi no [Método Esposa Sábia e Virtuosa](#).

Mas mesmo assim algumas leitoras me procuravam para resolver algumas questões pontuais, que não eram abordadas especificamente no método.

E foi por isso que resolvi falar sobre elas neste ebook.

**O que você verá aqui são dicas práticas, para questões práticas, do dia a dia de várias leitoras do método.**

Bem... se você já entrou em contato comigo, é bem provável que sua questão esteja sendo abordada aqui... mas de forma indireta.

As leitoras me perguntavam como proceder em tal e tal situação. Eu aconselhava e depois recebia o *feedback*. Para saber se havia dado certo ou não.

E a verdade é que às vezes determinada estratégia não funcionava. Então recorria-se a outra e... "*sim... agora as coisas estão melhorando*".

Então, minha sincera sugestão para você é: teste.

Experimente o que dará certo para seu caso específico. Afinal, cada caso é um caso.

Não existem maridos iguais, casamentos iguais, e mesmo para um determinado casal, as situações de conflito podem mudar.

Então, leia, coloque em prática. Vá vendo o que funciona para o jeito do seu marido.

Mas, de um modo geral, todas as dicas que lhe trarei aqui são eficazes.

Neste breve ebook reuni 7 questões bem interessantes que vão lhe ajudar muito. Porém, em breve pretendo criar um material bem mais abrangente sobre o assunto.

Fique atenta para saber quando já estará disponível.

No mais, espero que coloque em prática as 7 lições que preparei com carinho para você. Mas antes quero lhe dar uma preciosa sugestão:

A man and a woman are walking together outdoors. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers, with his right hand on the woman's left arm. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. They are walking on a paved path. In the background, there is a white fence, trees, and a building. The entire image has a green tint.

# Uma necessária recomendação

Não adianta você conhecer todas as melhores dicas e técnicas de comunicação... se, na hora H, você não conseguir se comunicar.

E este é um grave problema de várias esposas. Não sabem se comunicar ou expor suas ideias e pontos de vista.

Simplesmente, na hora da conversa, quando o maridão aumenta o tom, ou até se cala (fazendo-se de vítima), elas não sabem reagir. Engolem a conversa e um monte de ansiedade junto com ela.

Se existe algo que você precisa aprender com o máximo de urgência possível é que:

**Pessoas bem-resolvidas comunicam-se muito melhor.**

Ou seja, quanto melhor você estiver consigo, melhor será sua capacidade de comunicação.

E por que estou falando isso? Porque **desejo que você esteja atenta à questão da auto estima.**

Sem uma auto estima saudável, você nunca alcançará seu pleno potencial de comunicação. E isso porque a auto estima influencia áreas fundamentais de nossa vida.

Todas as nossas escolhas e decisões são afetadas pela imagem que temos de nós mesmas.

Dizendo de forma direta: **na vida você fará as escolhas que acha que merece, de acordo com a visão que tem de si mesma.**

Se você acha que merece coisas boas, você decidirá por isso. Se, por algum motivo, você achar que merece coisas ruins, mesmo de forma inconsciente, é o que escolherá para si.

**Seu interior é o ponto de referência de suas decisões e escolhas.**

## **E o que isso tem a ver com comunicação?**

Absolutamente tudo. Vejamos:

-se você acha que na sua vida tudo tem de ser resolvido na base da força e da briga, sempre estará criando um ambiente de conflito;

- se acredita que ninguém o leva a sério o suficiente, e portanto se cala e se intimida, estará sempre aceitando passivamente tudo o que outros impõem a você;

- se você se acha uma pessoa muito superior e importante (portanto, sofre problemas de auto estima), você será do tipo que atropela a todos, causando um rastro de mágoas por onde passa.

E se é indiferente a isso, você está sendo uma péssima cristã;

- se você não sabe exatamente o que quer, não tem como se expressar com clareza. Como vai pedir algo que você nem sabe exatamente o que é?

- se você pensa que ninguém a ama, e que se fazer de vítima é a única forma de chamar a atenção: você fará isso. Mas só tem um problema: **não existem vítimas vencedoras;**

Enfim, como a bíblia afirma no livro de Provérbios:

*"Porque, **como imagina em sua alma, assim ele é**".*  
Provérbios 23:7

Você é o resultado da visão que tem de si mesma. E isso influencia diretamente sua forma de se comunicar com o mundo.

Por isso, **quanto mais saudável e verdadeira a visão que tem de si, melhor será sua forma de se comunicar com os outros.**



**Outro ponto fundamental: as pessoas tratam você, da mesma maneira que você se trata.**

Não sei o quanto acredita em psicologia, mas esta ciência apresenta algumas teorias que podemos chamar, popularmente, de “espelhos psicológicos”.

Ou seja, muitas situações em sua vida, são apenas reflexo de seu interior, de sua auto-imagem.

Não vou entrar em detalhes desses assuntos neste momento da leitura. Apenas desejo que esteja presente a isso, ok?

**Sua auto estima é muito importante.**

Vou deixar no final deste livro um Apêndice, onde este tema será discutido de uma forma um pouco mais aprofundada.

Também darei a você uma sugestão de leitura que, caso deseje, poderá aprofundar o tema de uma forma muito mais elaborada.

Uma vez falando sobre isso com uma leitora, ela me disse que tinha imensas dificuldades de se comunicar no trabalho, em casa, na igreja, enfim, em qualquer lugar.

As pessoas acabavam sempre impondo suas ideias sobre ela, pois era incapaz de dizer não, e de argumentar com coerência e segurança (mesmo que estivesse com os argumentos na ponta da língua).

Pois foi somente com bastante treino, e investimento em sua autoconfiança, que ela conseguiu superar essas dificuldades. E hoje já se sente mais confortável em expor suas ideias.

Até porque ela tem aprendido a deixar de lado aquela bobagem de não querer desagradar as pessoas. De ser "a boazinha". E a se importar menos com a opinião alheia, e respeitar mais suas convicções interiores.

Por isso, recomendo que você também [invista em sua autoestima](#). Dito isso, prossigamos para as 7 dicas.

A man and a woman are walking together on a paved path in a rural setting. The man is wearing a white shirt and dark trousers, and the woman is wearing a white lace dress. The man has his hand on the woman's arm. The background shows a white fence and some trees.

# **Dica # 1 – A regra básica**

Esta dica você verá com muito mais profundidade no [Método Esposa Sábia e Virtuosa](#). Está no módulo 3 – Ser grata.

Quero reforçar aqui as principais ideias, porque elas são, de fato, fundamentais para construir pontes de diálogos, e derrubar muros de brigas e indiferença.

- Não murmure
- Não critique
- Não julgue
- Não acuse
- Elogie com mais frequência

Toda boa comunicação passa por esses princípios. Negligenciá-los é o mesmo que decretar o fracasso de todos os seus esforços de comunicação.

**Não adianta querer que seu marido se aproxime para escutá-la, se tudo o que tem a dizer são críticas e julgamentos.**

Não espere que seu companheiro se aproxime para ouvir apenas um monte de lamúrias e queixumes.

**Se você deseja criar pontes de comunicação em seu casamento: critique bem menos. E elogie muito mais.**

Eu sei que em alguns momentos teremos de repreender o parceiro. Sei que às vezes perderemos a paciência. Sei também que às vezes temos de “soltar os cachorros” mesmo.

Todo casamento é assim. E a bíblia diz que há tempo para tudo. **Se for o tempo de falar duro e cobrar uma postura do maridão, ótimo. Faça sua parte. Não seja omissa.**

Muitas mulheres confundem não criticar e reclamar, com permissividade. Por favor, querida leitora, não cometa este engano.

**Se em algum momento você tiver de puxar a orelha do maridão, faça-o. Mas faça com autoridade.**

Só quero que você perceba que ter autoridade é completamente diferente de ser uma faladora, reclamona.

Ter autoridade é completamente diferente, também, de gritaria. Por favor, entenda isto: **autoridade não tem nada a ver com gritaria e xingação.**

Falar com autoridade é fazer como Jesus fazia com os fariseus. É dar uma palavra *rhema*. É matar a conversa com uma flechada só, sem bate boca.

Se você fica argumentando e batendo boca com seu cônjuge, deixa eu lhe dizer algo (desculpe a sinceridade): você anda sem moral, sem autoridade.

**Falar com autoridade é falar com consciência de seus argumentos.** É falar com o respaldo da honestidade de suas justificativas (ainda que, porventura, exista um outro ponto de vista mais interessante). Preste atenção nestes trechos bíblicos:

28 Chegando um dos escribas, tendo ouvido a discussão entre eles, **vendo como Jesus lhes houvera respondido bem**, perguntou-lhe: Qual é o principal de todos os mandamentos?

29 Respondeu Jesus: (...)

30 Amarás, pois, o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todo o teu entendimento e de toda a tua força.

31 O segundo é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Não há outro mandamento maior do que estes.

(...) **E já ninguém mais ousava interrogá-lo.**

***Mateus 12: 28-34***

\*\*\*\*\*

28 Quando Jesus acabou de pronunciar estas palavras, **estavam as multidões atônitas com o seu ensino.**

**29 Porque Ele as ensinava como quem tem autoridade, e não como os mestres da lei.**

***Mateus 7:28-29***

Veja bem, querida leitora, e aprenda isso de uma vez por todas.

**Você não pode ser omissa e permissiva no seu casamento. Mas não precisa ser uma chata, rabugenta e brigona.**

**O que você precisa é aprender a preparar seus argumentos e falar com segurança, com autoridade. Sem deixar brechas para que a outra parte fique discutindo.**

E é por isso que mais uma vez digo que você precisa ter uma boa dose de autoconfiança.

Na questão específica de dialogar, você adquirirá autoconfiança com duas principais atitudes:

1. sendo coerente com suas ideias; sabendo exatamente o que deseja;
2. preparando bem o seu discurso;



Quando você é uma pessoa coerente, que sabe o que quer, que sabe o que não quer, e que é minimamente justa em suas reivindicações, você alcançará autoridade no falar.

Porém, se é uma pessoa desequilibrada, que hoje fala uma coisa, amanhã fala outra totalmente diferente. Esqueça! Você nunca alcançará o respeito de ninguém.

**Seja coerente com o que diz, com o que faz (Tiago 2:12). Seja o vosso sim, sim; e o vosso não, não (Mateus 5:37). Isso demonstra segurança interna. E as pessoas respeitam isso.**

**Você não precisará ficar batendo boca quando alcançar o respeito do seu cônjuge. Ao contrário, é bem provável que ele quererá ouvi-la.**

Agora... quando tiver de puxar a orelha do maridão, faça como Jesus fazia com os fariseus: dê uma palavra *rhema*. Uma palavra certa que elimina argumentos evasivos.

Porque quando se preparar para fazer isso, verá que o bate-boca irá diminuir, e muito, em sua casa.

Você já leu os evangelhos?

Já viu Jesus batendo boca com fariseu?

Jesus não batia boca... Jesus calava bocas.

**E você fará o mesmo quando aprender a preparar seus argumentos diante de determinada situação.**

Quando não agir meramente por impulso, mas orar, buscar uma direção de Deus e agir de forma assertiva, para resolver um problema, e não apenas para ficar reclamando.

Resolver problemas é diferente de murmurar sobre o problema.

**Querer resolver problemas** é completamente diferente de fazer papel de vítima rabugenta.

Então, recapitulando este tópico:

Não murmure, não critique, não xingue. E também não seja omissa.

**Quando for preciso repreender o companheiro em algo, prepare seu discurso. Elabore bem seus argumentos. E diga com segurança, com a autoridade de quem sabe o que está falando.**

Jamais, querida leitora, esqueça isso:

Autoridade é diferente de bate-boca e gritaria.

**E claro, sempre que puder, elogie seu companheiro.** Mesmo se tiver de repreendê-lo, comece a conversa com elogios sinceros. Isso ajuda a introduzir o assunto. Veremos mais disso adiante.

Não seja bajuladora. Seja sábia. Lembre-se sempre da rainha Ester.

A man and a woman are walking together outdoors. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers, with his right hand on the woman's left shoulder. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. They are walking on a paved path. In the background, there is a white fence, trees, and a building. The entire image has a green tint.

# **Dica # 2 – Gatilho mental do porquê**

Em marketing estudamos algumas estratégias de comunicação que são chamadas de gatilhos mentais. E eles são exatamente isso: gatilhos que ativam certas áreas do cérebro humano, e influenciam na comunicação persuasiva.

Não vou entrar em detalhes aqui. Mas se quiser se aprofundar no assunto, pesquise no Google sobre o termo gatilhos mentais. E verá uma tonelada de material sobre o tema.

O que eu pretendo é lhe falar de um gatilho específico. Extremamente simples, mas muito poderoso na comunicação. O gatilho mental do porquê.

Sim... **pesquisas científicas comprovaram que apenas usando o termo PORQUE nas suas falas, você pode aumentar em 60% as chances de sua comunicação ser mais efetiva.** Incrível, não é mesmo?

## **Uma única palavra pode lhe abrir muitas portas.**

Um cientista fez um experimento. Em determinada faculdade a fila de espera para tirar xerox costumava ser enorme. E claro, ninguém gostava dos fura-filas.

Ele então pediu a uma estudante que furasse a fila com o seguinte argumento: Preciso entrar na sua frente, **porque** estou com muita pressa.

Veja bem... provavelmente a maioria das pessoas ali estavam com pressa... mas o simples fato de a estudante ter dito a palavra **porque**, fez com que mais de 80% das pessoas na fila lhe cedessem lugar sem maiores questionamentos.

É claro que a pesquisa foi mais complexa, mas não entrarei em detalhes. O que desejo que você perceba é que ao usar boas justificativas no seu diálogo, e explicar **o porquê** de suas argumentações, você aumentará em muito as chances de ter sucesso.

Mas é claro, se fizer isso com educação e cordialidade. Na verdade, a maneira como conversamos é tão importante quanto o assunto.

**Se você falar com autoridade, e ainda usar o gatilho mental do porque, estará construindo uma comunicação mais eficaz.**

Percebe isso?

Nada de gritaria... blá, blá, blá... lamúria. Apenas autoridade e bons argumentos.

Você já sabe que quando fica criticando e xingando, você arma seu "inimigo".

**O maior efeito das críticas é gerar auto-defesa em quem as escuta. Isso é instintivo. E você também se defende quando é "atacada".**

Já falei sobre isso no método.

**O sujeito pode estar errado da cabeça aos pés. Experimente ficar igual uma goteira na cabeça dele, criticando e reclamando, que ele irá se justificar de mil maneiras, e ainda porá a culpa em você.**

Agora, treine falar com autoridade e apresentar bons argumentos. Ele não terá muito que discutir.

- Fulano, não gostei da sua atitude porque....
- Amor, gostaria de discutir aquele assunto porque...
- Querido, fiquei chateada naquele dia porque...

Treine isso. Nada de agir por impulso. Saiba o que vai dizer. Fale com autoridade e use e abuse dos **porquês**.

Arrisco dizer que aquelas seções intermináveis de bate-boca irão reduzir bastante.



A man and a woman are walking outdoors on a paved path. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers, with his hand on the woman's shoulder. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. The background shows a fence and some trees. The entire image has a green tint. Large, bold, black text is overlaid on the image.

**Dica # 3 –  
Nunca se  
humilhe ou  
implore atenção**

Minha querida e amada leitora. Faça um precioso favor a esta que lhe escreve com tanto carinho.

**NUNCA SE HUMILHE DIANTE DO SEU MARIDO, IMPLORANDO AS COISAS.**

**Por favor, entenda que isso só irá lhe enfraquecer.**

Veja bem, não estou lhe dizendo para bancar a orgulhosa arrogante. O que estou lhe dizendo é:

**PREFIRA MIL VEZES SE HUMILHAR NA PRESENÇA DE DEUS, DO QUE DIANTE DE UM HOMEM, SEJA ELE QUEM FOR.**

Porque a bíblia é clara em dizer que Deus exalta os humildes. E a bíblia diz, lá no livro de Tiago, que quando nos humilhamos na presença de Deus, ele nos exalta.

**Humilhai-vos na presença do Senhor, e Ele vos exaltará!** Tiago 4:10

Aprendi isso desde muito cedo, quando tinha por volta dos 12 anos de idade. Tinha um professor que enrolava o ano inteiro em sala de aula, quase não dava aula.

E, no fim do ano, sempre quase metade da turma ficava de recuperação. Era assim todo ano. E ele adorava, então, ter aquele monte de alunos correndo atrás dele, implorando por alguns pontos. E ele, arrogantemente, distratando a todos.

Certa vez vi aquela cena, e meu coração se revoltou. E decidi comigo:

-Eu só me humilho diante do meu Deus!

Fui para casa, estudei sozinha no quarto. Fiz a prova e passei. E desde então, sempre que estou diante de alguma injustiça, eu me lembro dessa cena (e tantas outras).

Eu fiz minha parte e entreguei a situação aos cuidados do Pai.

E posso lhe garantir que Deus SEMPRE honrou essa minha postura. Milagres aconteceram.

E isso se repetiu em várias situações da minha vida. E a postura foi sempre a mesma: colocar a situação diante de Deus em oração; fazer o que for possível fazer; esperar a resposta dos céus.

Querida leitora... quantas vezes recebo emails de esposas dizendo que não aguentam mais se humilhar e ser humilhada. Mulheres implorando atenção... carinho... dinheiro... compromisso de seus parceiros.

E meu conselho é sempre o mesmo: se sua esperança está no homem, você continuará se humilhando. Se sua esperança está em Deus, Ele lhe honrará, porque Deus tem compromisso com aqueles que fazem D'ele seu refúgio.

**Onde está a sua esperança? Onde está o seu coração?  
Onde está a sua Justiça? No seu cônjuge ou em Deus?**

Gosto muito do versículo que ensina:

**Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em ti; porque ele confia em ti.**

**Confiai no SENHOR perpetuamente; porque o SENHOR DEUS é uma rocha eterna.**

**Isaías 26:3,4**

Se o seu coração confia nas pessoas e espera a solução dos problemas nela, você estará sempre nas mãos de homens. Porém, se sua confiança é plena em Deus, você estará segura.

Novamente, vai o recado: procure ser uma pessoa coerente. Fale e viva de acordo com os princípios da Palavra de Deus, procurando fazer o que é certo. Procurando pedir o que é correto.

Para isso, você terá de estudar a bíblia, meditar seriamente na Palavra. E confiar plenamente que Aquele que a escreveu, é fiel para cumpri-la.

É por isso que gosto tanto do Método Esposa Sábia e Virtuosa, porque nele você aprende a andar segundo princípios bíblicos. E quando faz isso, Deus assume compromisso com sua causa.

Porque Deus é zeloso por Sua Palavra. **Seja a melhor esposa que puder ser, e coloque suas causas diante de Deus.**

Isso também evitará muitas feridas sem necessidade. Palavras duras, que machucam, que acabam com a auto estima da mulher.

Quantos maridos dizem coisas horrendas para ferir as esposas!

Perceba isso, cara leitora. **Uma boa comunicação também é questão de postura.** Por isso insisto novamente. Se você tem sérios problemas de auto estima, invista nessa área de sua vida.

Não se humilhe diante do seu esposo sem necessidade. Prefira se humilhar na presença do seu Deus. Entre no seu quarto, feche a porta.

Desabafe com Deus. Coloque diante d'Ele sua causa. Chore na presença d'Ele. Esvazie sua alma e seu coração na presença do Senhor. E ele te honrará.

Quando estiver perto de seu esposo, faça como a mulher virtuosa de Provérbios 31: revista-se de dignidade.

Faça isso: entre no seu quarto e coloque sua causa diante do seu Deus. E se humilhe na presença d'Ele. E espere n'Ele sua resposta.

Lembre-se de Abigail, que não gastou tempo discutindo, nem se desesperando com Nabal. Ela agiu de forma assertiva. Lembre-se de Ester, que não foi questionar o rei (até o momento oportuno, em que lhe pediu uma atitude).

**Humilhe-se diante de Deus. E esteja disposta a resolver os problemas. E você evitará muita confusão e palavras duras em seu casamento.**

Quando você colocar esse princípio em prática em sua vida, verá que, muitas vezes, é totalmente desnecessário até iniciar certas brigas.

Vou mencionar de novo a sábia Rainha Ester... Ela esperou o tempo certo para agir... e só depois de ter colocado sua causa diante do Senhor, e ter conquistado metade do reino do seu marido... ela se prostrou diante dele e falou de seu sofrimento.

Se você for sábia, e esperar a hora certa de falar, será honrada. Se você for tola e ansiosa, e ficar se humilhando e mendigando migalhas, será motivo de deboche e crueldade.

O que você prefere? É sua decisão, é sua escolha.

Humilhe-se diante daquele que promete lhe honrar. E faça tudo que é certo fazer. Não seja passiva, não seja omissa. **Seja uma mulher de atitudes sábias.**



A man and a woman are walking together outdoors. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers, with his right hand on the woman's left arm. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. They are walking on a paved path. In the background, there is a white fence and some trees. The entire image has a green tint.

# **Dica # 4 – Imponha limites**

## ***As pessoas fazem conosco o que permitimos.***

Aprendi esta frase bem cedo. Eu tinha 14 anos, e acho que ela resume bem este tópico. Na verdade, eu acho que nem seria preciso escrever mais nada.

No fundo, é você quem determina (ou deveria determinar), até onde seu parceiro vai no trato com você.

E mais uma vez a questão da auto estima se faz crucial.

Creio que você já leu que submissão é uma questão de respeito. Mas existe um ponto muito importante nesse entendimento. **Você não oferece o que não tem.**

Da mesma forma que você não pode dar amor, se não amar a si mesma. Também não pode dar respeito se não aprender a se respeitar. O que desejo dizer é que, **se você deseja ter uma relação respeitosa, comece respeitando a si mesma.**

Respeite-se e imponha respeito. Já falamos sobre não ficar reclamando, e também sobre ter autoridade. E creio que você está lendo todo esse material para se tornar uma pessoa cada vez melhor.

**Então torne-se uma pessoa respeitável.** Consciente de suas fraquezas, de suas qualidades, de seu esforço. E exija respeito.

Preste atenção: quanto mais você crescer como pessoa, mais terá condições de estabelecer as regras de convivência com você.

Mas para isso você precisa de autoconhecimento: saber seus valores, saber o que deseja, determinar como pretende ser tratada dentro de um relacionamento.

O problema é que algumas mulheres começam muito mal seus relacionamentos. São omissas, permissivas, verdadeiras "pamonhas". Como uma leitora costumava se auto-definir.

A verdade é que se você começou assim, será bem mais difícil mudar. Mas não impossível.

Você precisará do dobro de pulso firme, postura, dignidade.

Aliás, essa é uma palavra que eu gosto de repetir. **Se você ler Provérbios 31, verá que a mulher virtuosa se vestia de força e dignidade.**

Minha irmã, seja uma mulher digna. E isso quer dizer, entre outras coisas: não permita que ninguém a trate como um lixo. Não permita que seu companheiro a trate como uma idiota.

E deixa eu ser bem sincera. É você quem impõem esses limites. Não pense a irmã que Jesus vai mandar um anjo do céu para conversar com seu marido.

**Não se iluda achando que Jesus fará o que só cabe a você fazer.**

A bíblia diz no livro de Provérbios que *"o justo é intrépido como o leão"*. A palavra de Deus nos adverte, no livro de Josué, que devemos ser fortes e corajosos.

**Irmã, se você escolher ser uma pessoa fraca, omissa, que deixa todo mundo a fazer de gato e sapato, por favor, não reclame disso. É sua escolha, é sua decisão ser assim.**

Eu sei que essas palavras podem parecer duras, mas quem vos escreve é uma ex-pamonha de carteirinha. Que um dia resolver dar um BASTA a muitas situações abusivas.

E foi fácil? Óbvio que não.

Não é nada fácil deixar de ser a "boazinha" (lê-se idiota), e passar a ser a vilã da história, a rebelde, a revoltada, a amarga... Mas não importa do que as pessoas lhe chamem. O que importa é sua decisão de começar a dizer: BASTA, VOCÊ SÓ VEM ATÉ AQUI.

Vai levar um tempo para seu marido, ou seja quem for, se acostumar com sua postura. Mas seja firme e decidida. E imponha limites justos.

Lembre-se que: **o mundo só muda quando você muda.**

Imponha limites. Se você quer ser tratada com respeito, deixe isso bem claro. E não apenas em palavras, mas principalmente em suas atitudes.

Seja uma pessoa coerente. Faça sua parte. Seja o melhor que puder ser. E imponha limites em seu relacionamento. Aprenda a dizer NÃO. Aprenda a dizer BASTA.

**Outra coisa: tenha brilho pessoal. Seja uma pessoa iluminada. Ninguém respeita uma barata tonta.**

Conheça suas capacidades e invista nelas. Seja uma mulher autêntica, capaz, ativa... invista em sua auto estima, e aprenda a se respeitar... e a impor limites.

Certa vez estava conversando com uma leitora cujo marido fazia e acontecia. Ele não tinha o menor respeito por ela.

Durante a conversa percebi exatamente isso: ela era uma pessoa totalmente sem brilho pessoal, uma personalidade apática.


Conversamos e ela começou a investir mais em si mesma. Em se descobrir, em investir em coisas que lhe faziam bem... que lhe faziam brilhar de felicidade.

O relacionamento dela melhorou em muitos aspectos:

1. Ela aprendeu a não depender do marido para ser feliz;
2. Ela começou a ter mais coragem para dizer até onde o bonito podia chegar;
3. Ela conquistou muito mais respeito e admiração da parte dele.

Lembre-se disso: imponha limites enquanto desenvolve seu brilho pessoal. Isso só fará bem para seu relacionamento.



A man and a woman are walking together outdoors. The man is on the left, wearing a white shirt and dark pants, with his right hand on the woman's left shoulder. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. They are walking on a paved path. In the background, there are trees and a building. The entire image has a green tint.

# **Dica # 5 - Antecipe as objeções do seu parceiro**



Esta é mais uma dica prática e bem interessante. Sempre que for requerer algo justo ao seu parceiro, e você sabe que ele criará resistência, procure antecipar as objeções que ele apresentará.

Por exemplo: se você deseja que ele vá com você na festa de Natal de sua família, mas sabe que ele apresentará um bocado de desculpas para não fazê-lo, procure já trazer solução para cada um dos problemas apresentados.

*É muito longe – tudo bem, eu dirijo.*

*É muito frio – já comprei uma jaqueta.*

*Não gosto do seu irmão – não tem problema, meus primos estarão lá também.*

Enfim... sempre que for possível, já adiante a conversa trazendo soluções para os possíveis obstáculos que seu parceiro apresentar.

**Em outras palavras... planeje suas conversas.**

Seja uma boa estrategista, uma mulher que se antecipa a possíveis situações. Lembre-se novamente de Ester.

É claro que você pode fazer isso sem ser chata, sem ficar insistindo em excesso.

**Apenas mostre ao seu companheiro que as desculpas dele são furadas (ou que você é tão proativa, que já se antecipou aos problemas).**

Não seja uma mulher chata, rixosa, uma goteira. Mas seja uma mulher inteligente, sempre com uma boa conversa, com postura, com atitude e com bons argumentos.

Tudo isso é treino. Poucos nascem assim. Mas essas são características que você pode desenvolver com esforço e perseverança. Se errar, bola pra frente, vida que segue.

Mas comece a se imaginar assim, e trabalhar para adquirir essas habilidades. Lembre-se: **tudo é treino!**

Antes de iniciar uma conversa com seu companheiro, faça-se as seguintes perguntas:

- O que pode impedir o meu marido de aceitar essa ideia?
- Quais são suas principais objeções?
- Como eu poderei rebater essas objeções com os melhores argumentos possíveis?

Depois que tiver “resposta” para todas essas questões, então inicie a “negociação”.

Mais uma vez batemos na mesma tecla: planeje suas conversas.

Seja sábia como Ester, que só introduziu o assunto principal com o rei, depois de cumprir algumas etapas de seu planejamento.

**Perceba que nem tudo é sorte. Muitos sucessos são arduamente construídos.**

A rainha Ester precisava convencer o rei do erro que havia cometido. Ela poderia ter se deixado dominar pela ansiedade, e ter se atirado na presença do rei, questionando suas leis. Talvez isso tivesse sido fatal.

O que ela preferiu fazer?

Agradar o rei com o que ele mais gostava: banquetes.

Ela pode ter imaginado todas as objeções que o rei faria:

*-Esta lei não pode ser revogada. Este povo judeu não honrou meus servos.*

E ela, cuidadosamente, introduziu o assunto de forma a evitá-las. Ela não foi pedir o que já sabia que não podia. Ela foi buscar alguma solução possível.

Pense a respeito e no seu dia-a-dia, busque soluções, em vez de buscar lamúrias.

A man and a woman are walking together outdoors. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers, with his right hand on the woman's left arm. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. They are walking on a paved path. In the background, there is a white fence, trees, and a building. The entire image has a green tint.

**Dica # 6 –  
Use cartas para  
quebrar o gelo**

Esta dica é baseada em minha própria experiência. Como já disse algumas vezes, houve momentos em meu casamento em que não era possível conversarmos.

**Sinceramente, qualquer mínima tentativa de conversa terminava em briga.**

O que fiz então? Fui orar, e pedir a Deus uma direção.

Então tive a ideia de escrever cartas, falando o que pensava ao meu companheiro. E as deixava em um lugar visível, em um horário em que eu estaria trabalhando.

As cartas eram em tom cordial, nelas eu simplesmente abria meu coração e falava de coisas que estava pensando, que estavam me incomodando.

Por um tempo foi uma situação estranha. Porque eu não perguntava se meu marido havia lido. E ele também não dizia nada a respeito.

Porém, passado um tempo, ele começou a deixar cartas também para eu ler.

**Até que finalmente, começamos a mencionar alguns assuntos. Ele já conhecia meu ponto de vista. Eu já conhecia os dele.**

Então era tentar, amigavelmente, desenvolver a conversa.

E sinceramente, a estratégia deu certo. Porque, com o tempo, passamos a respeitar mais a opinião um do outro.

Mas a essa altura eu já adotava a firme posição de não ficar criticando, julgando ou acusando meu marido. E sempre que podia, eu elevava a moral dele em alguma situação.

Tudo isso foi um processo, é claro, mas agradeço a Deus por ter tido essa iniciativa. E com o tempo, as cartas não eram mais necessárias. Aprendemos a conversar cordialmente.

Costumo dizer que esta é uma estratégia ideal para os casais que já alcançaram níveis de estresse tão grande, que já não conseguem se comunicar.

As cartas, literalmente, representam pontes de diálogo.

E o ideal é tentar estar longe quando o companheiro estiver lendo. Mesmo que você seja dona de casa.

Por exemplo, você pode deixá-la na pasta dele, antes de ele sair para o serviço.

Ou em cima do travesseiro, quando ele chega. Então, assim que ele entrar no quarto, arrume um pretexto para sair de cena. Tome um banho, arrume a janta, ou simplesmente vá assistir televisão em outro cômodo.

**A ideia básica é: deixe-o ler em paz, sem constrangimento.**



Eu realmente a aconselho a adotar essa estratégia, caso esteja passando por grande dificuldade de comunicação com seu cônjuge.

Mas tome o cuidado de não escrever “cartas-bombas”.

**Ore, peça orientação de Deus. Se for o caso, escreva uma primeira carta, onde você fala o que quiser. Despeje sua raiva e frustração.**

**Depois tome o cuidado de rasgá-la e escrever uma segunda carta, em tom bem mais ameno. E entregue-a.**

Abra seu coração. Exponha seus sentimentos. Diga o que pensa e o que espera. Converse por cartas aquilo que não consegue falar pessoalmente.

Este é um primeiro passo para uma comunicação que foi totalmente desgastada. Experimente!

Mas tome cuidado com algumas posturas:

-Não fique feito uma chata ansiosa perguntando seu marido se ele já leu... quando é que ele vai ler. Simplesmente entregue a carta e faça o favor de esquecer o assunto.

Ocupe sua mente com coisas produtivas. Vá para a academia se exercitar... vá preparar uma comida gostosa... vá lavar um tanque de roupa.

Enfim, ocupe-se ao invés de se preocupar. E, no tempo oportuno, quando se seu marido tocar levemente no assunto, converse em tom ameno.

Se ele não ler a primeira carta, escreva uma segunda. Ore e espere as coisas começarem a acontecer.

Mais uma vez: entregue e esqueça. Não fique como uma chata ansiosa cobrando que ele leia o recado.



# **Dica # 7 – Apelo à identidade**

Ok, então chegamos a nossa última dica. E espero que este material tenha lhe servido de inspiração até aqui.

Neste último tópico quero falar sobre uma matéria também muito estudada em algumas rodas de marketing. Trata-se de outra espécie de gatilho mental: o apelo à identidade.

**Consiste, basicamente, em você cutucar a pessoa pela imagem que ela sustenta de si mesma.** Por exemplo:

Seu marido pode se achar uma pessoa muito responsável. Ele se considera assim e se orgulha disso. Então use isso a seu favor. Diga coisas como:

*- Você é tão responsável, tenho certeza de que é o tipo de pessoa que não faria...*

Mas tome cuidado para não parecer chantagem, ok!

**A ideia não é ofender ou jogar verdades na cara... é fazer a pessoa refletir, e procurar agir de forma coerente com o que pensa e/ou acredita.**

A pessoa se sente no dever de fazer o que você está sugerindo, caso contrário, estará indo contra sua própria identidade.

Uma boa sacada é conciliar isso com alguns elogios tipo:

- *Você é um homem visionário, não perderia essa oportunidade, não é mesmo?*
- *Uau, você é um pai tão bom. As crianças gostam tanto de você, imagina como elas ficariam tristes se....*
- *Ao contrário de outros maridos, você é bastante carinhoso, por isso eu tenho certeza de que...*

Este é um recurso bem interessante, mas é importante que seja usado com certa habilidade. Caso contrário poderá parecer falsidade, ou pura provocação.

Repito a sugestão: sempre que possível, planeje suas conversas.

É claro que nem sempre isso irá funcionar... mas se determinada estratégia não der certo, não desanime, tente outra. Ou persista um pouco mais.

Tudo isso é um processo. Não são dicas instantâneas com resultados imediatos. Você está adquirindo a habilidade de se comunicar com maior eficiência. Então, tenha calma, e pratique.

E claro, ore sempre. Peça a Deus direção.



# Dica # 8 – bônus

Você realmente achou que eu iria entregar apenas o que prometi? Não, não... sempre que possível quero lhe entregar mais do que a promessa.

Então vamos lá. Esta é também uma dica fundamental. Negligenciá-la é como dar um tiro no próprio pé. Se você fizer tudo que foi escrito até aqui, mas se esquecer deste detalhe, poderá, literalmente, colocar todo seu esforço a perder.

E a dica é:

**A maneira COMO você fala, é tão, ou mais importante DO QUE você fala.**

Sim... já vi mulheres que perderam completamente o relacionamento e apoio do marido, simplesmente porque sempre que iam conversar, agiam como umas jumentas.

Desculpe a fealdade da palavra, mas é para causar impacto mesmo. É para despertar sua atenção.



De que adianta você dizer: EU TE AMO, com ira, gritando, tratando seu parceiro mal.

Eu sei que muitas leitoras dirão que seus parceiros é que são uns jumentos grosseiros e ríspidos. E elas somente reproduzem. **Mas não estamos aqui para aprender a dar as melhores desculpas. Queremos aprender a sermos eficazes.**

E a uma forma correta de ser eficaz na sua comunicação, é falar com mansidão. Sim, falar com autoridade, e não com gritaria, como já vimos.

***Toda amargura, cólera,  
ira, gritaria e blasfêmia sejam  
eliminadas do meio de vós, bem  
como toda a maldade!  
Efésios 4:31***

Grave isso definitivamente: a maneira COMO você fala, é tão importante quanto o conteúdo da sua conversa.

Se está muito furiosa, dê um tempo, esfrie a cabeça, faça uma caminhada. Escreva uma "carta-bomba". Jogue tudo no papel. Depois queime, rasgue, e espere o sangue esfriar.

Evite, a todo custo, tratar seu parceiro com agressividade. Isso é muito pernicioso. Lembre-se sempre da mulher de Provérbios 31:

***Abre a sua boca com sabedoria, e a lei da beneficência está na sua língua.*** Provérbios 31:26

Ficar o tempo todo esbravejando com seu parceiro, é tão inteligente quanto fazer carinhos com socos e pontapés. Apenas machucam e trazem o desejo de vingança, ou o afastamento.

Tenho plena consciência de que isso não é nada fácil na prática... e novamente... treine!

Persista em praticar o que é o correto. Leia e releia este ebook várias vezes, até que os conceitos aqui expostos comecem a se tornar familiares, ok?

***A resposta branda desvia o furor,  
mas a palavra ríspida desperta a violência.***

*Provérbios 15:1*

Se você optar em ser ríspida, mandona e grosseira, você estará semeando brigas e desunião no seu lar. Então, se optar por isso, não reclame dos resultados.

Novamente, seja coerente. Se você plantar grosseria, não espere colher carinho e compreensão.

A man and a woman are walking together on a paved path in a rural setting. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers, with his right hand on the woman's left arm. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. The background shows a white fence, trees, and a building. The entire image has a green tint.

# **Dica # 9 – Aprenda a ouvir**

***Todo homem, pois, seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar." Tiago 1:19.***

Algumas mulheres ansiosas são verdadeiras metralhadoras falantes. Abrem a boca e não conseguem ouvir.

Sinceramente, se você acha que dialogar é somente impor ao outro suas ideias e convicções, você está absurdamente enganada.

Nem vou me aprofundar nesse tópico, tão óbvio ele é.

Se você não consegue se controlar... Se acha que suas ideias são sempre as melhores... Se acredita nessa bobagem de que a mulher tem sempre a razão, só posso lhe dizer algo:

Trate, com urgência da sua auto estima.

Pessoas bem resolvidas não impõem ideias, elas influenciam.

Nunca me esqueci do caso de uma leitora que se achava possuidora de uma grande auto estima, só porque havia alcançado uma boa posição profissional.

Mas estava desesperada, sempre maltratando o marido, humilhando, jogando-lhe verdades na cara.

O esposo se cansou e disse que iria embora. Então ela, desesperada, veio procurar ajuda.

Quando mencionei a ela que tinha um grave problema de auto estima, ela retrucou na hora:

*-Ninguém chega aonde cheguei com uma auto estima baixa. Eu me amo, sou bem resolvida!*

Não! Essa leitora não tinha uma boa auto estima. Ela apenas tinha sucesso profissional. E talvez fosse uma pessoa bonita. Mas era um rolo compressor, que estava esmagando o relacionamento.

Se você não sabe ouvir e respeitar a opinião alheia, você é uma péssima comunicadora. E isso, certamente, comprometerá a qualidade da sua relação.

Trate de cuidar de suas emoções. Lembre-se do fruto do Espírito. E se aperfeiçoe na arte de ouvir.

Você não é obrigada a concordar com as ideias do seu companheiro, mas se estiver disposta a ouvir, sem dar pedradas o tempo inteiro, poderá ter certeza de que ele estará mais disposto a abrir o coração e expor ideias para você.

A photograph of a man and a woman walking together on a paved path in a rural setting. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers with suspenders. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. The image has a green tint. The word "Conclusão" is written in large, bold, black letters across the bottom of the image.

# Conclusão



Todas sabemos da importância do diálogo e da comunicação eficaz dentro de um casamento. E todas sabemos também como é difícil manter essa prática de forma saudável.

Por isso este material reuniu algumas dicas práticas, que foram dadas a centenas de leitoras que pediram ajuda através do blog Mulher Sábia e Virtuosa. E mesmo leitoras do [MESV](#) que não sabiam como agir em algumas situações específicas.

A ideia central é:

Use de estratégias para manter um bom diálogo. Evite críticas e gritarias, isso só arma seu companheiro. Elogie mais e murmure menos.

**Seja uma mulher coerente, que aprende também a ouvir. Dialogar não é apenas impor suas ideias. Seja empática também com o ponto de vista do outro.**

Aprenda a respeitar e impor respeito. Aprenda a se valorizar.

Cuide da sua auto estima. Pessoas com boa auto estima geralmente são melhores comunicadoras.

E ore, leia a bíblia. Tenha discernimento espiritual. Em alguns momentos, antes de tentar conversar, você terá de repreender demônios que estão tumultuando o diálogo de vocês.

Tenha sensibilidade para discernir quando se trata de uma questão espiritual, e quando se trata apenas de ter mais trato e sabedoria.

Não sou muito de falar de batalha espiritual, ou até mesmo de demônios (até porque acho que as igrejas já falam disso o suficiente), mas eu não nego essas coisas.

Há momentos em que sua guerra começa no nível espiritual.

Mais uma vez recorro à história da rainha Ester. Ela orou, jejuou, e só depois tomou as atitudes necessárias.

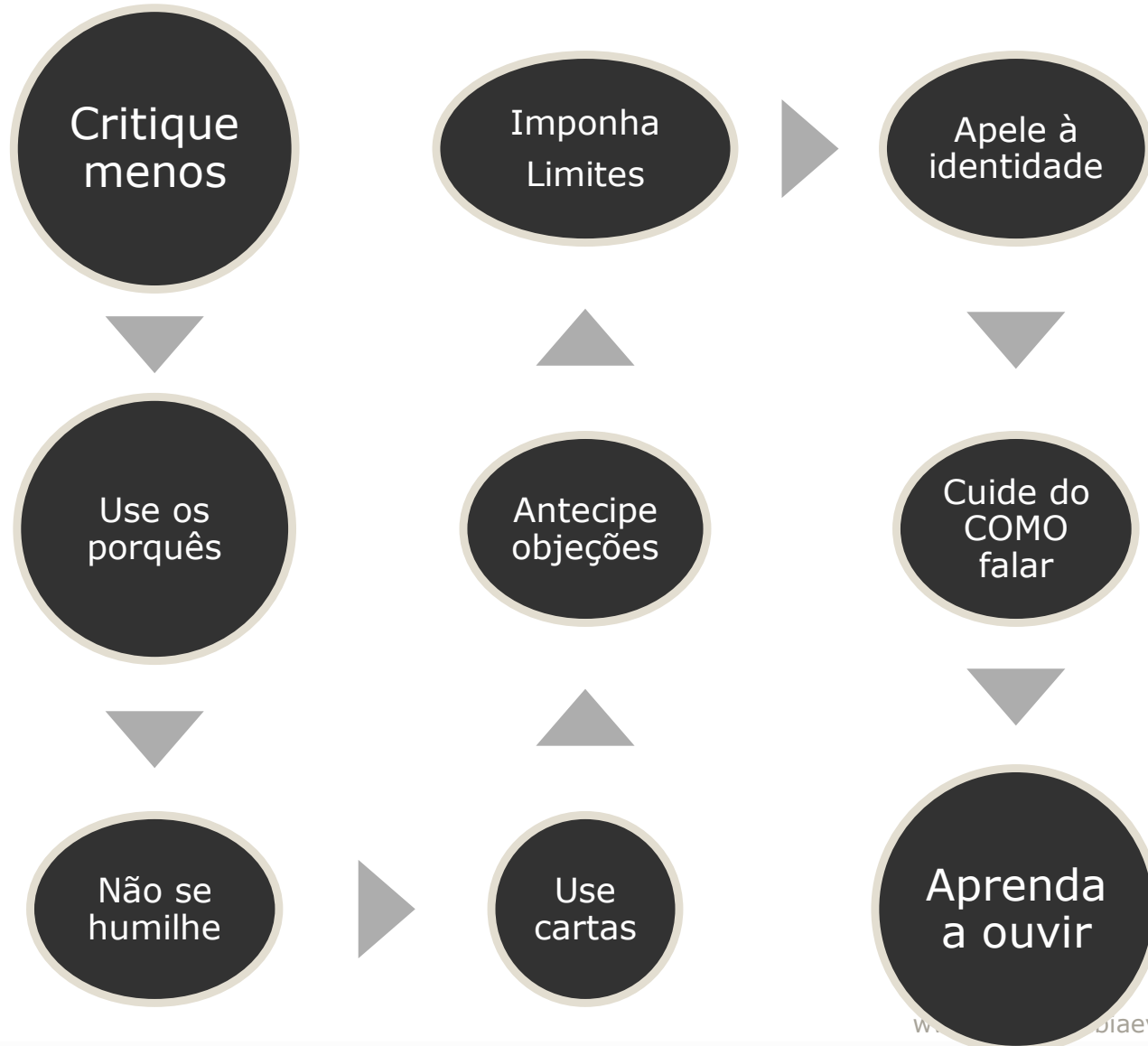
Veja bem: nem tudo é só oração. E nem tudo é só ação. Descubra o tempero das coisas.

Quando tiver de orar... ore. Quando tiver de jejuar... jeje. Quando tiver de tomar atitude, de traçar uma estratégia de diálogo... faça isso.

**Não gosto de espiritualizar demais questões práticas do dia a dia. Nem de negligenciar o mundo espiritual. Busque equilíbrio.**

Na próxima página, vamos fazer um breve apanhado do que foi estudado aqui, das dicas eficazes que, postas em prática, lhe ajudarão a aumentar a eficiência da sua comunicação.

Veja este resumo visual das lições estudadas aqui:





**Você vai errar!**

Quero deixar aqui uma mensagem de motivação:

## **Você vai errar!**

Tudo que você estudou aqui é uma questão de treino. Você não nasceu sabendo todas essas técnicas. Isso é uma questão de desenvolver o hábito.

Então, o segredo é: seja persistente!

Talvez você erre uma, duas, três... duzentas vezes... mas não deixe que isso a abata e a tire do propósito de continuar se aperfeiçoando nessas práticas.

Lembre-se do famoso cientista que teve de tentar mais de mil vezes até conseguir ter sucesso na criação da lâmpada elétrica.

Isso exigiu dele muito esforço e resiliência, mas seu sucesso transformou o mundo!

De igual modo, se você for forte e persistente, você promoverá mudanças positivas no seu lar.

Eu me lembro que sempre que assisto a essas entrevistas em que um repórter pergunta para um casal idoso, qual é o segredo de permanecerem tanto tempo juntos, e felizes, em 90% dos casos a resposta é: **manter um bom diálogo.**

É isso que torna o marido e a esposa em mais do que amantes: em verdadeiros amigos, companheiros, solidários.

Persista em cultivar uma boa comunicação dentro do seu lar, e você estará cultivando felicidades no seu casamento.

No mais... leia este manual pelo menos três vezes. E coloque em prática, sempre testando o que caberá melhor em cada situação específica.

Deus a abençoe ricamente,  
Mulher Sábia e Virtuosa.

A photograph of a man and a woman walking together on a paved path in a park-like setting. The man is on the left, wearing a white shirt and dark trousers with suspenders. The woman is on the right, wearing a white sleeveless top and a white skirt. The entire image has a green tint. The word "Apêndice" is overlaid in large black font at the bottom left.

# Apêndice



## **Breve reflexão sobre a auto estima:**

Bem... como prometido, faremos também uma breve reflexão sobre a importância da auto estima para sua vida de uma forma geral... e também para seu relacionamento.

Auto-estima é, basicamente, a percepção que temos de nós mesmos. É a nossa conversa interior, o termômetro que mede a capacidade que temos de nos respeitar e de gostar de nós mesmos.

A auto-estima está diretamente relacionada ao amor-próprio, a nos aceitarmos como somos e acreditar em nosso potencial de alcançar nossos sonhos (ou o inverso disso).

A imagem que criamos em nossa mente a nosso respeito, se transformará em realidade externa. É como dizer que, **o que você pensa sobre si, torna-se real** (Pv 23:7). Seja esse pensamento positivo ou negativo.

Por isso, a auto-estima deve ser tratada de dentro para fora, ou seja, na sua mente. *Para ter uma auto-estima saudável, você precisa estar mentalmente saudável.* Guarde isso: **Sua auto-estima começa na mente.**

Exatamente por isso, não adianta mudarmos apenas os fatores externos como: comprar um carro novo, uma roupa bonita, ter um cônjuge bacana, emagrecer e fazer plástica para começar a se sentir bem consigo mesmo. Não se melhora a auto-estima *apenas* com estímulos exteriores.

Se não estivermos verdadeiramente bem, por dentro, jamais alcançaremos plena satisfação pessoal e uma auto-estima saudável.

Você só conseguirá melhorar sua auto-estima, quando melhorar seu diálogo interior, ou seja, *seus pensamentos*.

**Quando você aprender a pensar o melhor a seu respeito (e acreditar nisso), você mudará suas atitudes, e por fim, seus resultados.**

Mas como fazer isso?

- Conhecendo a si mesmo, seus valores mais profundos, seus sonhos mais arraigados, a vontade de Deus para sua vida;
- Questionando pensamentos destrutivos e paralisantes. Sim, você tem o poder de dizer NÃO a todo pensamento destrutivo a seu respeito;
- **-Se enchendo do que é bom, verdadeiro e produtivo.** Alimentando sua mente da Palavra de Deus;
- Mudando alguns hábitos e atitudes que produzem resultados ruins, por hábitos e atitudes que potencializarão suas conquistas;
- Amando-se e respeitando-se de verdade.

Vou sugerir aqui os 5 passos que dei em minha própria vida, para mudar minha auto estima. Elas estão expostas de forma muito mais completa no MAMC, o Método Auto estima da Mulher Cristã. Vamos a elas

- 1. Autoconhecimento:** você precisa saber exatamente o que é, e a que veio neste mundo;
- 2. Domínio próprio:** é importante aprender a ser uma pessoa proativa, tomar conta de si, e tentar dominar menos os outros;
- 3. Transformar sua mentalidade:** através da prática em meditar continuamente na Palavra de Deus;
- 4. Exercitar o otimismo:** que é uma habilidade que pode ser desenvolvida, como tantas outras;
- 5. Criar novos e bons hábitos:** que é o que realmente colocará você no trilho das conquistas e aumentará sua autoconfiança.

Colocando esses 5 princípios em prática, você já experimentará uma melhora significativa da sua auto estima.

## **SOBRE A AUTORA:**

Cintia Amorim é escritora. Autora de vários livros, entre eles o [Método Esposa Sábia e Virtuosa](#), que tem ajudado muitas mulheres a se encontrarem de verdade, e a viver seu máximo potencial em Cristo.

Lembrando que este ebook é apenas um dos muitos bônus que existe no MESV. Diria que apenas 10% do conteúdo do método. Sendo assim, Você pode imaginar a riqueza desse material.

Sou autora também do MAMC, o Método Auto estima da Mulher Cristã. Que tem transformado vidas.

Clique na imagem e saiba mais!



Acesse também o blog:

[www.mulhersabiaevirtuosa.com](http://www.mulhersabiaevirtuosa.com)

E tenha acesso a muito conteúdo grátis, de excelente qualidade.

Deus a abençoe ricamente,  
Cintia Amorim.