

SEJA *amada* E
RECONHECIDA
PELO SEU
MARIDO

por

Natalie
PINHEIRO

05

INTRODUÇÃO

QUAL É A DURAÇÃO DO AMOR?
AMOR E PAIXÃO: DUAS COISAS DIFERENTES
O AMOR E SUAS DIFERENTES LINGUAGENS

14

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

É PRECISO SABER FALAR
FALAR PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO NÃO É O MESMO
QUE ADULAR

20

TEMPO DE QUALIDADE

FOCO NA CONVERSA
EXISTE UM TEMPO PARA CADA COISA
PERSONALIDADES OPOSTAS
PRESENÇA NAS ATIVIDADES

27

PRESENTES

O MELHOR INVESTIMENTO
PRESENÇA: UM GRANDE TESOURO
AS DIFERENTES FORMAS DE PRESENTEAR

32

ATOS DE SERVIÇO

AMOR É CONTRA EXIGÊNCIAS
SERVIR NÃO É SERVIDÃO
QUEBRAS DE PARADIGMAS

37

TOQUE FÍSICO

TOQUES AMOROSOS EXPLÍCITOS E IMPLÍCITOS
O PODER DO TOQUE
CONSOLO TAMBÉM É UM TOQUE FÍSICO

42

**DESAFIOS DE APRENDER A
LINGUAGEM DO SEU CÔNJUGE**

46

**DESCUBRA A SUA LINGUAGEM
E A DO SEU CÔNJUGE**

QUAL A MINHA LINGUAGEM DO AMOR?
QUAL LINGUAGEM DO AMOR DO MEU CÔNJUGE?
TESTE

51

**HORA DE ARREGAÇAR
AS MANGAS**

ATIVIDADES: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO
ATIVIDADES: TEMPO DE QUALIDADE
ATIVIDADES: PRESENTES
ATIVIDADES: ATOS DE SERVIÇO
ATIVIDADES: TOQUE FÍSICO
DESAFIO DOS 7

Casada, mãe de dois filhos lindos, sou gastrônoma, palestrante, líder de casais, cristã e coach especializada em mulher, casamento e família. Minha formação como coach vem da Federação Brasileira de Coaching Integral Sistêmico e pela instituição Homero Reis Inteligência Relacional e Coaching. Além disso, fiz os cursos DWD e UPW com o coach norte americano Tony Robbins. Sou especialista nos pilares espiritual, emocional, conjugal, familiar e filhos.



Antes que você comece esta leitura, preciso confessar que hoje vivo uma vida que, durante um tempo, não imaginei que fosse possível.

Sim, já vi meu casamento destruído, já me senti desvalorizada e que meu marido não me amava mais. Por isso mesmo, decidi compartilhar meus conhecimentos neste livro.

Sou coach porque amo ajudar as pessoas. Neste ebook compartilho caminhos que me ajudaram a restaurar a minha família. Esse conhecimento também já ajudou a centenas de outros casais a conquistarem um relacionamento pleno.

Espero que esse livro também possa ser uma ajuda para você.

Vamos juntas que isso é só o começo!



INTRODUÇÃO



O AMOR TEM DURAÇÃO?

Você tem se sentido amada? Como anda o seu relacionamento? Durante o tempo que tenho como coach integral sistêmico voltada para mulheres, tenho escutado queixas recorrentes sobre problemas de relacionamento.

Muitas vezes, as reclamações são de que depois de um tempo a relação esfria, as brigas ficam intensas e recorrentes e, para piorar, chega um momento em que as mulheres não se sentem mais amadas nem respeitadas.

Há pessoas que acreditam que todo relacionamento está fadado ao fracasso ao passar do tempo. Se olharmos para os dados, podemos mesmo ser induzidas a acreditar nisso. Os últimos resultados das Estatísticas do Registro Civil brasileiro apontam um crescimento de 161,4% no número de divórcios na última década. Mas será mesmo que o amor tem um prazo de validade?

Posso afirmar com certeza que o maior problema dos relacionamentos não é o tempo e sim forma errada de se comunicar.



O maior problema dos relacionamentos é a forma errada de se comunicar



Cheguei a essa conclusão ao conhecer o livro “As 5 linguagens do amor” de Gary Chapman. A seguir, vou explicar melhor.

Todos fomos feitos para amar e quando nos casamos buscamos saciar o anseio dessa necessidade. Precisamos de amor enquanto vivermos. Buscamos um relacionamento que não só satisfaça nossos desejos, mas que também ofereça um crescimento e conhecimento pessoal de ambos os envolvidos. Porém, só podemos dar aquilo que recebemos.

O que eu quero dizer com isso é que só conseguimos dar amor se estamos cheias dele.

Gary Chapman ensina que nós temos um tanque de amor. Esse reservatório se enche cada vez que nos sentimos amados. Para ter um relacionamento duradouro é fundamental que o nível desse tanque esteja completo tanto em um, quanto no outro. Dessa forma, o amor não tem prazo de validade, mas precisa de combustível para continuar existindo.

AMOR E PAIXÃO: DUAS COISAS DIFERENTES



Para continuar te contando como manter o nível do reservatório de amor alto, é fundamental esclarecer a diferença entre paixão e amor. Eles até podem coexistir, mas os sentimentos não são os mesmos.

Sabe aquela máxima “o amor é cego”. Ela é uma grande mentira. Na verdade, a paixão nos cega. Quando estamos apaixonadas temos a ilusão de que nosso amado é perfeito. As manias não nos incomodam e as imperfeições são pequenos rabiscos sem importância. Ficamos obcecadas. Nossos pensamentos geralmente giram ao redor do ser que estamos apaixonadas e tudo o que ele faz é bom.

Mas a paixão tem um prazo e quando acaba a realidade aparece. As atitudes que não importavam tornam-se um incômodo, as imperfeições ficam mais nítidas e percebemos que o nosso relacionamento não é tão íntimo como parecia. Várias pesquisas norte americanas e europeias apontam que a paixão dura, em média, 24 meses.

Muitas vezes, quando ela termina, as pessoas optam por acabar também o relacionamento em busca de outra experiência de paixão.

Diferente disso, o amor é escolha. Apesar de ser emocional, o amor também é racional. Com ele você enxerga todas as imperfeições, e mesmo assim decide continuar amando aquela pessoa. Ele é um ato de vontade que exige disciplina e crescimento pessoal. Quando estamos amando, escolhemos nos esforçar para beneficiar o ser amado. Sabemos que essa doação nos traz a satisfação de se entregar aquele sentimento, de amar de forma genuína.


*Amar é uma
decisão*


O amor se desenvolve após o período da paixão. Para ter saúde emocional nossa necessidade de amar precisa ser saciada. Para isso, temos que ser amadas por alguém que escolha nos amar e que a gente deseje amar também. Quando escolhemos amar, precisamos expressar esse amor de forma que nosso cônjuge pede e entende. Assim, o relacionamento será mais eficiente em termos emocionais.

O AMOR E SUAS DIFERENTES LINGUAGENS

Quando identificamos que o nosso relacionamento está passando por um momento difícil, na maioria das vezes, precisamos dar o primeiro passo para as

mudanças começarem. Para isso, é fundamental encher o tanque do amor do seu parceiro. Quando ele está cheio, seu cônjuge se sente seguro do seu sentimento e terá vontade de se esforçar para manter o seu amor. Porém, quando o tanque está vazio, ele pode se sentir usado, rejeitado e acreditar que não há sentido investir mais no relacionamento.

Para manter o tanque do amor sempre cheio, é fundamental comunicar o seu amor constantemente. Aquele que ama tem que buscar maneiras efetivas e adequadas de expressar esse sentimento, essa decisão diária. Na minha busca para me sentir amada e para ter um casamento maravilhoso, descobri que as pessoas interpretam gestos como demonstração de amor de formas diferentes.

Chapman dá a isso o nome de linguagens do amor e afirma que cada pessoa tem sua linguagem. Assim como na sociedade em que vivemos, se queremos nos comunicar em uma cultura diferente, precisamos aprender a língua local. Dessa forma, é preciso descobrir a linguagem do amor do meu esposo para que ele se sinta amado. Por mais que você se esforce em demonstrar e comunicar seu amor, se a mensagem não for transmitida na linguagem do amor do seu cônjuge, ele não entenderá e a comunicação não será eficiente.

É preciso descobrir a linguagem do amor do seu cônjuge para que ele se sinta amado.

Eu descobri isso de forma tardia. Quando eu e o Beto, meu esposo, nos casamos novamente. Embora ele tentasse me fazer sentir amada de várias formas, não me sentia dessa forma. O mesmo acontecia com ele. O jeito como eu tentava fazer ele se sentir amado não tinha efeito. Nessa tentativa, ele começou a me falar algumas dicas.

Um belo dia, decidi me desafiar e fazer algo diferente. Ele ia fazer uma viagem, então arrumei a mala dele e enchi de bilhetinhos com elogios e palavras afirmação entre as roupas. Quando ele chegou no hotel e viu a mala, me ligou agradecendo e falando que estava super feliz. Como recompensa ele me trouxe um presente da viagem. Eu me senti extremamente amada pelo fato dele ter lembrado de mim.

Essa foi uma das primeiras vezes que ele se sentiu muito amado. E eu também.

Entendi isso melhor quando busquei por conhecimento. Encontrei a melhor divisão sobre a linguagem do amor na obra do antropólogo e palestrante Gary Chapman. Ele afirma que existem cinco linguagens básicas que as pessoas falam e compreendem o amor emocional. O estudioso as divide em palavras de afirmação, tempo de qualidade, presentes, atos de serviço e toque físico. Além das linguagens existem também dialetos que são formas mais específicas de cada pessoa expressar a sua linguagem do amor.

Chapman afirma que cada pessoa possui uma linguagem do amor

específica, com a exceção de algumas que se expressam em duas linguagens. Diferente dele, de acordo com a minha experiência, acredito que todos expressamos as 5 linguagens. Porém, uma se destaca mais do que as outras. A primária é aquela mais evidente. É a que nos expressamos e identificamos melhor que somos amados. A secundária também é extremamente importante, mas diferente da primeira, ela não é tão eficaz para encher o tanque de amor.

Quando eu e o Beto começamos a demonstrar o nosso amor a partir da linguagem primária um do outro, saímos de um ciclo vicioso de ataques, reclamações e murmurações e entramos em um ciclo virtuoso de elogios, carinho, amor. O que eu

quero que você entenda é que se você quer que seu cônjuge se sinta amado, é preciso descobrir qual é a linguagem primária dele para saber como expressar o seu sentimento. Como já afirmei, o amor é uma decisão diária, um esforço. Sendo assim, é fundamental gastar energia para descobrir como expressar o seu amor.

A nossa maior tendência é falar a nossa linguagem primária do amor e ficamos frustradas quando o cônjuge não entende o que estamos comunicando. Por exemplo, antes de descobrir a linguagem do meu esposo, eu compra-va vários presentes para ele. Quando os entregava, ele sempre reclamava que eu gastava muito. E ele sempre me elogiava, porém isso não me

emocionava. Nessa inversão, tudo estava indo por água abaixo.

Só quando consegui encher o tanque de amor do Beto, ele começou a buscar encher o meu também. Por isso, afirmo que o amor não tem prazo de validade. Para que ele continue vivo é essencial aprender a comunicar esse amor. É fundamental aprender uma linguagem do amor secundária: a do seu amado.

Meu principal objetivo com esse ebook é te ajudar a descobrir a sua linguagem e a do seu cônjuge. Quero fazer isso porque realmente acredito que esse é um dos melhores caminhos para você melhorar o seu relacionamento e se sentir realmente amada.

Funcionou comigo. Hoje, me sinto plena e sei que meu casamento é uma aliança sólida, capaz de enfrentar os desafios.

Quando descobrimos a linguagem de amor primária do nosso cônjuge, conseguimos encher o tanque do amor dele de forma rápida e eficaz. É como se estivéssemos em um posto de gasolina e cada bomba de combustível enchesse o tanque de amor em uma velocidade distinta. Na bomba da linguagem primária, conseguimos encher 100 litros por minuto. Na da linguagem secundária 50 litros por minuto e assim sucessivamente.

Porém, o contrário também é válido. Ou seja,

se cometemos erros de comunicação dentro da linguagem primária dos nossos esposos, esvaziamos os tanques deles 100 litros por minuto. Por isso, reafirmo que é fundamental, para o sucesso de um casamento, conhecer e expressar a linguagem primária do amor do cônjuge.

Nos próximos capítulos vou te mostrar as cinco linguagens do amor básicas, segundo Gary Chapman, e formas de expressá-las. Além disso, vou compartilhar um pouco sobre minha história e como esse conhecimento modificou a minha trajetória.





**PALAVRAS DE
AFIRMAÇÃO**

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Todas sabemos que as palavras são poderosas. Elas podem edificar a vida de uma pessoa, mas também pode destruir. Porém, para algumas pessoas elas tem um valor especial. Para elas, as palavras são o principal meio de expressar amor e também de se sentirem amadas.

As pessoas que têm como linguagem primária as palavras de afirmação precisam que os parceiros expressem o amor de forma verbal. Isso não significa que o tempo todo elas querem ouvir um "eu te amo".

Elas entendem como declarações de amor

elogios, palavras de apreciação, de reconhecimento, de encorajamento, palavras gentis ao lidar com desentendimentos e várias outras formas de valorizar aquilo que as tornam únicas.

Uma das formas mais clássicas de comunicar amor é por meio de elogios. Eles suscitam confiança e elevam a autoestima dos que os ouvem. A forma mais eficaz de elogiar é fazendo declarações simples, afirmativas e diretas como: "Você foi muito gentil em fazer isso por mim" ou "Você ficou muito bonito assim"

ou ainda “Você é um profissional excelente”.

Os elogios além de serem formas de demonstrar amor, podem servir como setas para apontar ao seu companheiro maneiras de você se sentir amada.

O encorajamento também é um meio para comunicar sentimentos àquele que têm como linguagem primária as palavras de afirmação. Muitas pessoas deixam de realizar sonhos e alcançar metas porque não têm coragem. Você pode ter o poder de libertar todo o potencial do seu cônjuge por meio das suas palavras de apoio. Afinal, também nos sentimos realizadas ao ver aqueles que amamos alcançando conquistas.

Mas, para encorajar realmente é fundamental ter empatia, se colocar no lugar do outro. É necessário descobrir as metas e anseios do cônjuge. Só assim é possível ser sincero ao demonstrar apoio. Caso contrário, corremos o risco de impor e cobrar que sejam realizadas nossas expectativas, e não os sonhos dele. Quando se faz isso, além de não demonstrar amor pode significar rejeição.



*Os elogios servem
como setas para
apontar ao seu
cônjuge formas
de você se sentir
amada também.*



O objetivo do encorajamento sempre deve ser mostrar ao cônjuge que os planos dele também são importantes, que suas capacidades são reconhecidas e que ele pode contar com apoio.

É PRECISO SABER FALAR

Para que a mensagem seja passada com clareza, sem ruídos, é necessário ter atenção ao modo como isso é feito. Neste caso, o tom de voz e a conotação dada às palavras faz toda a diferença na hora de interpretar aquilo que se é passado. A gentileza é uma das características do amor, por isso, ela sempre tem que estar presente quando expressamos nossos sentimentos. Ela também é fundamental para o cotidiano do casal.

Não é raro acontecer de um elogio ser interpretado como ironia ou de declarações de amor serem entendidos como deboche. Uma mesma frase pode deixar de ser expressão de amor para se transformar em uma crítica ou uma cobrança, basta utilizar uma voz alta e áspera para que isso ocorra.

Dessa forma, as palavras de afirmação sempre devem ser sinceras e regadas de cuidado e carinho. Não se esqueça que uma vez que a palavra é lançada, não podemos controlar seu efeito.

Aqui, cabe acrescentar uma observação sobre pedidos. É normal desejar que nosso cônjuge nos auxilie ou que faça algo por nós. Porém, é preciso estar atenta a linha tênue entre o pedido e a exigência.

A primeira opção incita uma oportunidade de expressar amor. Ao optar por realizar um pedido, seu companheiro pode demonstrar que te ama. Já a segunda opção sufoca essa possibilidade pois não leva em consideração o desejo do outro.

Neste caso, a forma como é passada a mensagem também é determinante. Uma mesma frase pode ser interpretada como pedido ou como uma exigência a partir do o tom de voz que é utilizado para fazer a solicitação.

FALAR PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO NÃO É O MESMO QUE ADULAR

Quem tem as palavras de afirmação como linguagem primária não quer ser bajulado nem se deve utili-

zar desse artifício para conquistar coisas para o bem próprio. Quem ama sempre pensa em se doar para a felicidade do outro. Ao utilizar essa linguagem o foco sempre deve estar na pessoa que você ama. Não podemos esquecer que devemos demonstrar nosso amor de uma forma que o outro vá entender.

Claro que quando nos sentimos amadas, temos a tendência de retribuir esse sentimento e, dessa forma, buscamos realizar os desejos de quem nos ama. Porém, a consequência que se deseja alcançar deve ser a de ter um bom relacionamento e não o favorecimento próprio.



*Quem ama sempre pensa
em se doar para a
felicidade do outro*





PARA NÃO ESQUECER

Para quem tem as Palavras de Afirmação como linguagem primária do amor, elogios, palavras de apreciação, de reconhecimento, de encorajamento e palavras gentis são fundamentais para manter o tanque de amor cheio. Dessa forma, elas devem sempre estar presentes no vocabulário daquele que quer expressar seus sentimentos a ele.



TEMPO DE QUALIDADE



TEMPO DE QUALIDADE

Quando estamos amando e sabemos que somos correspondidos há uma tendência de quereremos ser o centro das atenções do nosso amado. O que para muitos é um desejo, para as pessoas que têm como linguagem primária o Tempo de Qualidade, a atenção é essencial para manter o tanque de amor fora do vermelho.

Entende-se por Tempo de Qualidade a atenção completa que se dá a alguém. Em tempos de WhatsApp, Facebook, Instagram e várias outras mídias sociais, pode parecer extremamente desafiador dedicar vários

minutos a alguém sem dividir o foco da atenção verificando as notificações no celular. Mas, se seu cônjuge tem essa linguagem como primária e você quer se sentir amada por ele, é fundamental que você se esforce.

Sabemos que o tempo que passa não volta mais. Quando dedicamos integralmente nossa atenção a alguém é o mesmo que dar de presente um pedaço da nossa história. Olhar nos olhos, fazer de coração algo que aquela pessoa goste, não dividir a atenção com outras atividades são elementos que fazem

com que essa oferta seja completa e plena.

A ação de dedicar tempo ao outro gera vínculo e o sentimento de proximidade. Além disso, passa a informação de que ele é uma pessoa importante e de que apreciamos fazer coisas com ele.

Eu sei que nossas vidas estão cada vez mais corridas e que para alcançar nossos objetivos, muitas vezes, precisamos fazer várias coisas ao mesmo tempo. Mas, ao dedicar pouco tempo ao seu amado o tanque de amor dele se esvazia e ele não sentirá mais segurança em seu amor. Sendo assim, dificilmente conseguirá retribuir amor.



*Dedicar tempo ao outro
gera intimidade*



FOCO NA CONVERSA

Um dos dialetos dessa linguagem é a Conversa de Qualidade. Ou seja, aquele diálogo bom e tranquilo em que as pessoas dividem sentimentos, lembranças, desejos, experiências, aprendizados, sem que existam várias interrupções. Esse tipo de bate-papo é essencial para a percepção emocional daqueles que têm Tempo de Qualidade como linguagem primária.

Uma forma de mostrar atenção é fazer perguntas com o desejo sincero de descobrir mais e entender os pensamentos e sentimentos do cônjuge. É preciso se envolver na conversa, ouvir com empatia e atenção tudo o que ele está falando.

Lembre-se que diálogo não é um monólogo. De fato, diferente da Palavra de Afirmação, o foco da linguagem que estamos tratando agora não está no falar, mas sim no ouvir. Porém, dar atenção também significa compartilhar. Quem tem essa linguagem como principal expressão de amor não quer apenas ser ouvido, mas também quer conhecer mais sobre o amado. Ou seja, só conseguiremos ajudar a encher o tanque de amor emocional se também nos revelarmos.

EXISTE UM TEMPO PARA CADA COISA

Apesar disso, é necessária sensibilidade para entender o momento e o contexto do diálogo.



*Todo cônjuge precisa de
um ouvido solidário
quando está passando
por um momento difícil*



Se não tivermos atentas, podemos cometer o erro de, em um momento de desabafo, pressionar e cobrar nosso cônjuge com nossas opiniões. Em momentos assim, muitas vezes eles não buscam conselhos, mas sim aquele famoso ombro amigo.

Não podemos tratar o casamento como um problema a ser solucionado. Uma união é um relacionamento que precisa de um ouvido solidário quando um dos dois está passando por um momento de crise.

PERSONALIDADES OPOSTAS

Existem barreiras que podem nos atrapalhar na hora de nos expressar por meio da linguagem do nosso cônjuge. No caso do dialeto Conversa de Qualidade, a personalidade por ser uma delas. Uma pessoa pode ter um perfil de ser mais reservada. Outra pode ser completamente o oposto. Nesses casos, será preciso muito esforço para sair da zona de conforto e tentar produzir um diálogo completo, onde a fala e a escuta se fazem presentes.

*É preciso sair da
zona de conforto*

PRESENÇA NAS ATIVIDADES

Não sei se já aconteceu com você, mas uma das coisas mais chatas no mundo é ir ao cinema com alguém e a pessoa dormir durante o filme, ou ir a um show e seu acompanhante passar o tempo inteiro tirando selfies e postando nas redes sociais sem sequer olhar para o palco direito. Ou ainda, ir a um jantar de amigos e seu companheiro ficar a noite toda no celular resolvendo problemas de trabalho.

Essas situações já são ruins por natureza, mas para quem tem como linguagem primária Tempo de Qualidade e como dialeto Atividades de Qualidade, esse tipo de atitude incomoda profundamente.

Para manter um bom nível do tanque emocional, essas pessoas precisam que os cônjuges passem tempo com elas dedicando atenção plena a isso. Para algumas pessoas essa ação é a forma mais evidente de amor.

Para expressar amor neste dialeto, o companheiro também precisa se esforçar para fazer atividades que a pessoa amada gosta.

Dessa forma ele demonstra que se importa com ela. Mas não pode fazer por fazer, precisa querer e gostar de realizar aquilo.

O desejo de realizar a atividade, a disposição para fazê-la e a consciência de que passar momentos juntos é uma forma de expressar amor são ingredientes fundamentais para ter tempo de qualidade.





PARA NÃO ESQUECER

Atenção é o elemento fundamental para manter o nível do tanque do amor do seu cônjuge nas alturas se a linguagem primária dele for tempo de qualidade. Para isso, quando estiver com ele você tem que se esforçar ao máximo para não se distrair com outras coisas. Foque seu tempo nele e verá o seu amor ser retribuído.



P R E S E N T E S



PRESENTES

Um presente pode ser interpretado como a materialização de um sentimento, o símbolo de um pensamento. É exatamente desse jeito que as pessoas que têm Presentes como a linguagem primária do amor interpretam o amor. Para elas o que importa não é o valor financeiro do presente, mas sim a lembrança, o esforço de demonstrar amor de uma forma materializada.

Desta forma, um presente não é interpretado apenas como algo material. Pode ser um ato concreto ou uma ação do cônjuge, como escrever uma música,



levar de surpresa o café da manhã na cama, entre outras coisas. O fato é que, quando se tem essa linguagem, a falta da materialização do amor leva ao questionamento sobre o real sentimento daquele com quem se está relacionando.

O MELHOR INVESTIMENTO

Ao falar dessa linguagem, a tendência das pessoas é focar apenas no lado financeiro, mas ela é muito mais do que isso. O significado de presente, neste caso, é dar a alguém uma prova de amor de

maneira visível. Há inúmeras formas de fazer isso, mas é claro presentear por meio de objetos também é uma forma importante de comunicar esse amor.

Investimos nosso dinheiro em tantas coisas. Por que aplicar em um relacionamento é algo ruim? Na verdade, é um dos melhores investimentos. Vou lembrar: quando o tanque do amor do seu cônjuge está cheio, é muito provável que ele retribua esse amor. Quando os dois se sentem amados o casamento se transforma. Ou seja, lucro garantido.


*Quando os dois se
sentem amados o
casamento
se transforma*


PRESENÇA: UM GRANDE TESOURO

“Na saúde ou na doença, na alegria ou na tristeza”. Sem dúvidas, essa é uma das formas mais clássicas de se comprometer com alguém. Também é uma forma de dizer que por amar aquela pessoa você se compromete a se fazer presente em qualquer que seja o momento da vida dela. Essa promessa é uma das formas de dialeto daqueles cuja a linguagem do amor primária é presentes.

O presente da presença é importante principalmente em situações desfavoráveis. É no momento da crise que o cônjuge é desafiado a verdadeiramente demonstrar o seu valor. Ficar ao lado dessa pessoa enquanto ela passa

por uma fase ruim é um símbolo poderoso de seu amor. Caso isso não ocorra, dificilmente o sentimento permanecerá o mesmo.

AS DIFERENTES FORMAS DE PRESENTEAR

Se a linguagem do seu cônjuge for Presentes, você terá que se tornar uma presenteadora nata. Ou seja, sua criatividade não pode ter limites. Fique atenta as coisas que ele lhe disser. Geralmente, damos dicas do que queremos mesmo sem perceber.

Às vezes, uma carta lembrando o dia que vocês se conheceram, um pen drive com músicas que o faz se sentir bem, ingressos para a partida de um jogo podem ser ótimos presentes.

Não se esqueça que ações também são presentes. Contrate uma babá para vocês irem ao cinema, leve-o para conhecer um restaurante bacana, faça uma massagem depois de um dia intenso de trabalho. Essas são algumas atitudes que podem servir de presentes.



*Não esqueça que
ações também
são presentes.*





PARA NÃO ESQUECER

Um presente não tem nada a ver com dinheiro, mas sim com amor para as pessoas que tem como a linguagem primária do amor Presentes. Eles não precisam ser caros nem ofertados sempre, mas são importantes para manter o nível do tanque emocional do seu cônjuge cheio.



ATOS DE SERVIÇO



ATOS DE SERVIÇO

Todas as linguagens requerem dedicação, planejamento, esforço, energia e tempo. Mas, talvez essa seja a que exija mais. Mais do que palavras de motivação, uma conversa boa ou presentes, algumas pessoas só conseguem entender que os cônjuges de fato as amam se eles fizerem coisas para elas, ou seja, expressar o amor por meio do serviço.

Ações como preparar o jantar, levar os cachorros para passear, manter o quarto arrumado, dar banho nas crianças são verdadeiras expressões de amor para aqueles que têm como linguagem

primária do amor os Atos de Serviço.

Assim como as outras, existem vários dialetos para essa linguagem. Seu cônjuge por entender melhor seu sentimento quando você realiza atos voltados a rotina dele, como arrumar a pasta de trabalho, ou atos relacionados a afazeres domésticos, como limpar o chão, ou mesmo atos ligados alimentação, como a preparação do almoço, dentre muitos outros.

O importante aqui é que os atos sejam realizados não como uma obrigação,

mas com boa vontade, como uma demonstração de amor. Não podemos esquecer que o amor é uma entrega diária, uma opção livre que sempre precisa ser renovada. E com certeza, essa é uma das formas de fazer isso.

AMOR É CONTRA EXIGÊNCIAS

Para que de fato seja uma linguagem do amor, os atos precisam ser pedidos, não exigidos. Ao exigir a pessoa deseja interferir na liberdade da outra. Por isso, os pedidos são como rotas para o amor. Já as exigências funcionam como pontes quebradas. Elas interrompem o fluxo pois, assim como as críticas, elas causam afastamento.

Por falar em crítica, preste atenção a todas elas. Muitas vezes elas são súplicas de amor. Obviamente, é uma maneira errada de fazer isso. Mesmo assim, há pessoas que criticam com mais intensidade os cônjuges nas áreas onde elas têm necessidades emocionais.

Fazer uma lista das coisas que seu cônjuge vive pedindo para você fazer ou das críticas que ele lhe faz é uma boa opção. Esse processo pode te dar um norte para entender qual a mensagem que ele quer passar.



Os pedidos são como rotas que levam até o amor



SERVIR NÃO É SERVIDÃO

Entenda que expressar o amor por meio de atos de serviço não significa ser escravo de alguém. As ações não são feitas por causa de coerção ou medo. O ato deve ser entendido por todos como demonstração de amor. Ao manipular ou tratar o nosso cônjuge como servo, como objeto, estamos excluindo o amor do relacionamento.



*A recompensa de
satisfazer as
necessidades
emocionais de seu
cônjuge vale todo
o esforço*



QUEBRAS DE PARADIGMAS

Aprender essa linguagem para agradar nosso cônjuge pode significar a modificação de nossos padrões. Apesar de atualmente ser cada vez mais difícil, alguns estereótipos dos papéis de marido e esposa podem estar presentes em nossas vidas. Sei que não é fácil abandonar conceitos que foram construídos em nossa personalidade, mas satisfazer as necessidades emocionais do nosso cônjuge vale o esforço.





PARA NÃO ESQUECER

Uma autêntica declaração de amor para quem tem Atos de Serviço como linguagem do amor primária é fazer algo por ele. Seja na preparação do jantar, ou na arrumação da casa, brincar com os filhos ou limpar o carro, essas ações são as melhores formas de comunicar o amor para aqueles que possuem essa linguagem. Porém, a mensagem só é completa se as atividades forem feitas de forma livre, por opção, com o objetivo de agradar o cônjuge.



TOQUE FÍSICO



TOQUE FÍSICO

Pessoas que têm como linguagem do amor primária o Toque Físico só se sentem emocionalmente seguras se seu cônjuge demonstrar os sentimentos pelo toque. Andar de mãos dadas, dormir de conchinha, beijar, abraçar são formas de comunicar o amor ao cônjuge. Sem isso, eles podem se sentir inseguros.

É claro que dentro de um relacionamento todos nós queremos receber carinho e afeto dos nossos parceiros, mas no caso dessas pessoas, essas atitudes fazem a diferença para manter o tanque

do amor cheio. Eles anseiam pelo toque do cônjuge.

TOQUES AMOROSOS EXPLÍCITOS E IMPLÍCITOS

Podemos considerar como dialeto dessas linguagens dois grandes grupos de toques físicos: os amorosos explícitos e os implícitos.

O tempo é uma das principais características dos toques explícitos. Eles costumam ser mais

demorados e exigem que a atenção seja toda voltada na ação. Uma massagem, um abraço, a relação sexual são alguns exemplos. Os toques são formas de declarar abertamente ao seu cônjuge o quanto ele é importante para você. Esse tipo de toque exige um pouco mais de tempo para se descobrir qual a melhor forma e jeito de demonstrar verdadeiramente ao cônjuge o seu amor.

Já os toques implícitos são uma forma mais subliminar de mostrar o amor pelo seu cônjuge. Eles costumam ser rápidos e, apesar de sutis, são formas eficazes de manter o tanque emocional do seu amado cheio. Exigem muita concentração para passar em poucos minutos o amor que você sente.

Abraços e beijos breves e um carinho no cabelo são formas desse tipo de toque.

Não há limites para desenvolver formas de expressar o amor por meio dessa linguagem, mas não podemos esquecer que quem tem a palavra final e dita as regras em relação aos toques é o cônjuge.

O PODER DO TOQUE

A partir da sensibilidade da nossa pele, interpretamos vários tipos de toques, do amoroso ao hostil. Dessa forma, quando somos tocados, surgem sentimentos como reação. Sendo assim, um toque físico é capaz de edificar ou ruir um relacionamento. Assim como as pessoas que têm a linguagem

primária as Palavras de Afirmação são sensíveis a forma como é dito algo, o toque, para aqueles que têm a linguagem do Toque Físico, pode passar uma mensagem tanto de amor como de ódio.

Para se expressar bem nessa linguagem a ajuda do cônjuge é fundamental. É ele quem vai impor limites e indicar formas para que a mensagem seja efetiva. Um erro comum relacionado a essa linguagem é de achar que toques que nos dão prazer são os mesmo que despertam o prazer e o amor no outro. Sempre respeite o momento e o jeito do seu cônjuge.



CONSOLO TAMBÉM É UM TOQUE FÍSICO

Para quem tem como linguagem primária Presenças, a presença do cônjuge em um momento difícil é um sinal de que ele é importante. Já para quem tem a linguagem do Toque Físico, a presença apenas não é suficiente. É preciso consolar com um abraço, um beijo. Neste caso, enxugar as lágrimas, por exemplo, é um gesto que não será esquecido.



*O toque pode
passar uma
mensagem
de amor
ou de ódio*





PARA NÃO ESQUECER

Beijo, abraço, passear de mãos dadas, assistir a um filme de braços dados, fazer sexo. Todas essas ações são verdadeiras declarações de amor para quem tem o Toque Físico como linguagem primária do amor. Existem inúmeras maneiras de se expressar dentro dessa linguagem, mas é preciso respeitar o momento e as formas que seu cônjuge gosta de ser tocado.



**DESAFIOS DE
APRENDER A
LINGUAGEM DO
SEU CÔNJUGE**

DESAFIOS DE APRENDER A LINGUAGEM DO SEU CÔNJUGE

Quando casamos, carregamos para dentro do nosso lar todas as influências e conceitos de relacionamento que adquirimos ao longo da vida. O modelo de nossos pais, nossa percepção de amor, emoções, necessidades e desejos. Tudo isso forma a nossa bagagem emocional que está diretamente relacionada às nossas ações. Cearense, nasci em um lar com pais jovens que casaram com 19 e 15 anos.

Aos 22, minha mãe já tinha 4 filhos e meu pai tinha uma tripla jornada: trabalhava o dia todo,

fazia faculdade à noite e quando chegava em casa tinha esposa e filhos. Meus pais construíram a família com muito esforço e dedicação.

Todo o empenho foi compensado com a conquista de uma condição financeira muito boa. Dentro deste contexto, o casamento deles teve experiências de impacto que alcançaram a família. Tivemos que viver fases difíceis como o adultério no casamento deles, a crise financeira e a depressão. Apesar de tudo isso, nossa família permaneceu firme, superando todas as expectativas.

Essa vivência gerou em mim uma crença de que família era um projeto “a prova de bala”, que resiste a todas as coisas e permanece firme. Também despertou em mim o desejo de construir a minha família, ou seja, casar e ter filhos.

A história da minha família começou a ser construída em 2004. Eu estava em um restaurante com uma amiga e ela me apresentou o Beto. Naquela noite, conversamos muito sobre as nossas vidas como bons amigos e compartilhamos nossas frustrações emocionais a respeito de relacionamentos. Entre encontros e desencontros, começamos a namorar meses depois.

Nos casamos pela primeira vez em 29 de julho de 2005. Fomos morar em Salvador para que o Beto assumisse um empreendimento.

Dois anos depois, os negócios não deram certo e tivemos que voltar para o Ceará. Enfrentamos a primeira crise conjugal e a primeira conversa sobre divórcio. Contornamos essa situação após fazer um curso cristão para casais. Na ocasião, o Beto me confessou todos os adultérios e mentiras cometidas e me pediu perdão. Eu o perdoei e juntos superamos essa primeira crise.

Fizemos muitas tentativas de demonstrar amor um ao outro, porém não conseguimos efetivamente manter cheios nossos tanques de amor. Não sabíamos como falar a linguagem um do outro. Por esses e outros motivos, nosso primeiro casamento não resistiu. Quando terminamos eu voltei grávida para Fortaleza e Beto ficou

em Brasília para começar um novo restaurante.

A vinda de Caio, nosso primeiro filho, fez nascer em nós a esperança e a coragem de tentar novamente construir a nossa família. Foi então que, ainda na maternidade, Beto pediu novamente minha mão e nos casamos. Um novo começo exigiu também nova mentalidade e atitudes renovadas.

Com essa vontade de fazer dar certo, nos deparamos quase que sem querer com as linguagens do amor. Eu me propus a conhecer e a me comunicar com Beto a partir da linguagem dele. Foi a partir daí que entramos no Ciclo Virtuoso.

Eu parei de reclamar o tempo todo e de jogar piadinhas. Fui mais assertiva nos meus pedidos e

larguei o pessimismo e a murmuração.

Quando comecei a plantar amor, com o tempo, colhi esse amor de volta. Se nossas palavras e atitudes forem comparadas a uma semente, percebemos que essa realidade de troca é real e possível.

Compartilhei minha história para que você saiba que falar a linguagem do amor do seu cônjuge não é fácil. No primeiro momento, pode parecer que não dá resultados para você. Mas, com paciência e persistência você perceberá que o seu esforço será recompensado. Por isso, não desista e siga firme no seu propósito.

No próximo capítulo, vou te dar dicas de como descobrir a sua linguagem e a do seu cônjuge também. Vamos juntas?



**DESCUBRA A SUA
LINGUAGEM E A DO
SEU CÔNJUGE**

DESCUBRA A SUA LINGUAGEM E A DO SEU CÔNJUGE

A descoberta da linguagem é um caminho de autoconhecimento e de conhecimento do seu cônjuge. Por isso, é fundamental ser sincera em relação aos seus sentimentos e ter consciência das consequências dos seus atos na vida de quem você ama.

Muitas pessoas conseguem identificar a linguagem primária do amor apenas ao ler a descrição dela.

Outras sentem mais dificuldades por se identificar com mais de uma, ou não se identificarem completamente com nenhuma. O primeiro passo é ter clareza sobre quais ações você gosta que façam com você, das que são essenciais para o seu bem estar. É preciso eliminar ao máximo esse tipo de confusão.

A seguir, separei algumas perguntas que podem te ajudar a descobrir a sua linguagem:

QUAL A MINHA LINGUAGEM DO AMOR?

Qual atitude do seu cônjuge que te tira do sério?

Às vezes a crítica é uma pista sobre qual linguagem devemos nos expressar. Por isso, pensar no que mais te irrita pode ser um caminho para descobrir sua linguagem.

O que te faz sentir especialmente querida por seu cônjuge? Qual atitude dele te encanta mais?

Com certeza uma dessas respostas será uma linguagem ou dialeto do amor.

Quais são os pedidos recorrentes que você faz a ele?

Geralmente, pedimos aquilo que queremos receber. Assim, analisar nossos pedidos é uma das formas de descobrir a linguagem.

O que você faz para expressar seu amor por ele?

Essa é outra forma muito boa de descobrir sua linguagem. Geralmente, expressamos a nossa linguagem primária do amor porque ela é a que temos maior fluência, e porque acreditamos que com ela seremos bem interpretados já que funciona conosco.



QUAL LINGUAGEM DO AMOR DO MEU CÔNJUGE?

Para saber a linguagem do amor de seu cônjuge, basta fazer as mesmas perguntas, mas tendo ele como foco. Ou seja:

- Qual atitude que você faz que tira seu cônjuge do sério?
- Quais são os pedidos recorrentes que ele faz a você?
- O que o faz se sentir especialmente querido por você?
- O que ele faz para expressar o amor por você?

Caso nenhuma dessas perguntas tenha te ajudado, sugiro que faça um teste rápido para conseguir descobrir a sua linguagem e a do seu cônjuge. A sexóloga Paula Napolitano, em uma entrevista para o programa Morning Show da Jovem Pan¹, fez um breve resumo sobre o livro e apresentou um teste baseado no que é tratado no livro “As Cinco Linguagens do Amor” de Gary Chapman.

Ele é uma forma eficaz para descobrir a linguagem do amor.

Tenha acesso ao teste neste link -> www.goo.gl/7nudS3

Algumas dicas para fazer o teste de forma eficaz:

- Se tem um item que você não tem certeza, é melhor deixá-lo em branco para não maquiagem o resultado. O chute pode atrapalhar a descobrir a sua linguagem e a do seu cônjuge;
- Marque todas as alternativas que você se identificar por item, mesmo que sejam as duas disponíveis;
- Se você não se identificar com nenhuma afirmação, não marque.

Agora que você descobriu a sua linguagem e a do seu cônjuge, vamos partir para a parte prática.

¹ Entrevista disponível em <http://jovempnfm.uol.com.br/morning-show/melhore-seu-relacionamento-e-descubra-qual-e-sua-linguagem-do-amor.html> . Último acesso: 23 de janeiro de 2017 às 16h49



**HORA DE
ARREGAÇAR
AS MANGAS**

HORA DE ARREGAÇAR AS MANGAS

Para começar a mudança na sua vida conjugal hoje mesmo, sugiro algumas atividades específicas para cada linguagem. Essa é uma forma de você começar a se expressar na linguagem certa e depois descobrir outras formas de demonstrar amor ao seu amado.

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

1 Escreva um pequeno elogio sobre uma lembrança feliz do passado em um bilhete e deixe num lugar fácil do cônjuge encontrar

Exemplo: Tenho certeza de que você foi a melhor escolha que fiz na minha vida!

2 Envie, no meio do dia, uma mensagem para o celular dele dizendo "Eu te amo"

3 Reconheça e parabeneze por meio de palavras uma qualidade da pessoa.

Exemplo: "Você é um excelente pai!"

TEMPO DE QUALIDADE

- 1** Convide-o para jantar e durante o tempo em que estiverem fazendo a refeição peça para que não sejam interrompidos por outras pessoas. Além disso, guarde o telefone celular no modo silencioso
- 2** Converse olhando nos olhos do seu cônjuge quando vocês estiverem deitados na cama
- 3** Leve-o ao cinema. Lembre-se: nada de ficar olhando as notificações do celular.

PRESENTES

- 1** Compre um presente simbólico, como um chocolate ou um chaveiro, e coloque na mesa do café da manhã
- 2** Envie para o trabalho um presente surpresa como, por exemplo, uma cesta da tarde
- 3** Leve-o para um jantar romântico. No início do encontro, entregue uma caixa de chocolates. Depois, surpreenda-o com um belo presente.

ATOS DE SERVIÇO

- 1 Se seu cônjuge for viajar, prepare a mala e coloque bilhetes com mensagens carinhosas entre as roupas
- 2 Arrume a cama de uma forma especial
- 3 Ponha a mesa das refeições como se fossem dar uma festa

TOQUE FÍSICO

- 1 Convide-o para tomar banho juntos
- 2 Faça massagem nos pés ou nas costas de seu cônjuge
- 3 Faça carinho na cabeça

OBSERVAÇÃO

Não espere datas comemorativas para fazer essas atividades. Faça delas ações do cotidiano do casal.

DESAFIO DOS 7

Alterar nossos hábitos e sair da zona de conforto pode ser algo extremamente desafiante e exige de nós esforço e coragem. Como incentivo, te convido a colocar em prática essas e outras atividades durante 7 dias.

Acredito que o impacto de falar a linguagem do amor do cônjuge é algo tão poderoso que pode gerar sim algum resultado durante esse período.

Depois de terminar o desafio, fala para mim como você se saiu e quais foram os efeitos que você já conseguiu perceber.

Mande um email para falecom@nataliepinheiro.com.br e me conta tudo.

*O amor é uma escolha
que precisamos renovar
todos os dias*



Espero que você tenha gostado desse ebook preparado com muito carinho e que as informações dele possam de fato te ajudar a se sentir amada e reconhecida por seu cônjuge. Não se esqueça que o amor é uma escolha feita diariamente. Ele exige de nós esforço, mas é a garantia de um coração cheio de alegria.

Hoje tenho a certeza de que por meio do amor e do perdão, é possível um recomeço e transformações. Uma nova história pode ser escrita no casamento e na família. Tenho confiança no poder de mudanças que esse conhecimento traz aos relacionamentos. Ele me ajudou a me sentir plena, realizada e feliz no relacionamento. Espero que possa te ajudar a conquistar isso também.

Tenho certeza que isso é apenas o começo.



BIBLIOGRAFIA

CHAPMAN, Gary. As 5 linguagens do amor. Traduzido por Emerson Justino, 3ª edição, São Paulo, Mundo Cristão, 2013

NAPOLITANO, Paula. Melhore seu relacionamento e descubra qual é sua linguagem do amor: entrevista. (03 de junho de 2015). São Paulo, Programa Morning Show, Rádio Jovem Pam.

WWW.NATALIEPINHEIRO.COM.BR



[/NATALIEMPINHEIRO](https://www.instagram.com/NATALIEMPINHEIRO)



[/NATALIEMPINHEIRO](https://www.facebook.com/NATALIEMPINHEIRO)

VAMOS JUNTAS QUE ISSO
É SÓ O COMEÇO!!

