

ANKUSHA THERAPIES

Exercício Semanal de Conexão no Casal

As relações não se transformam em grandes momentos, mas em pequenos gestos repetidos. Este exercício treina o teu olhar para voltares a ver o teu parceiro a partir do vínculo.

Segunda-feira

Pensamento: “Eu escolho olhar para o meu parceiro com apreço.”

Tarefa: Escreve até 3 qualidades que valorizas no teu parceiro e diz-lhe diretamente.

Terça-feira

Pensamento: “A nossa história tem momentos valiosos.”

Tarefa: Recorda um momento especial e partilha-o com o teu parceiro.

Quarta-feira

Pensamento: “O meu parceiro sustenta a relação em pequenos gestos.”

Tarefa: Observa algo concreto que ele/ela faça hoje e agradece.

Quinta-feira

Pensamento: “Posso aproximar-me com curiosidade.”

Tarefa: Faz uma pergunta aberta e escuta sem interromper.

Sexta-feira

Pensamento: “Houve uma razão pela qual escolhi esta pessoa.”

Tarefa: Escreve porque escolheste o teu parceiro e partilha uma razão.

Sábado

Pensamento: “A conexão constrói-se intencionalmente.”

Tarefa: Propõe um momento juntos sem distrações.

Domingo

Pensamento: “A nossa relação merece atenção consciente.”

Tarefa: Reflete sobre a semana e expressa algo que valorizas.

© Madalena Seruya

Psicoterapeuta de Casais e Famílias

Psicóloga Integrativa