

DESAFIO AHI

ADEUS HOMENS INDISPONÍVEIS

Dia 4 – Crenças e Motivações para Buscar um Relacionamento

Objetivo do dia

Hoje você vai **identificar quais crenças você carrega sobre relacionamentos e quais são suas reais motivações para querer estar com alguém.**

Esse exercício é fundamental para você perceber se está buscando um relacionamento a partir da **plenitude (porque quer compartilhar)** ou da **carência (para preencher um vazio).**

Quando a motivação vem da carência, você acaba aceitando pouco, se anulando ou entrando em relações que não te nutrem. Quando vem da plenitude, você escolhe melhor e constrói algo saudável.

Introdução

Muitas vezes, buscamos um relacionamento acreditando que ele vai “consertar” algo em nós ou preencher um espaço que sentimos vazio.

O problema é que, quando nossas motivações vêm da carência, acabamos escolhendo pessoas que confirmam nossos medos e inseguranças.

Por outro lado, quando buscamos um relacionamento a partir da plenitude, ou seja, estando bem com nós mesmas, nossas escolhas são mais conscientes, saudáveis e alinhadas aos nossos valores.

Hoje, você vai fazer um exercício para identificar:

- As crenças que podem estar sabotando sua vida amorosa.
- Suas motivações reais para querer um parceiro.

Assim, você vai ganhar clareza para diferenciar o que vem de **plenitude** e o que vem de **carência**.

Passo 1 – Suas 10 Crenças Sobre Relacionamentos

Abaixo estão 10 crenças comuns que podem influenciar suas escolhas amorosas. Leia cada uma e reflita: você acredita nela?

Marque ao lado sem pensar muito:

Se concorda

Se discorda

E depois escreva uma nova visão saudável para substituir aquela que te limita.

Exemplo:

Crença limitante:

Você só vai ser amada se fizer tudo pelo outro e cobrar pouco, caso contrário será trocada.

Nova visão Saudável

Quem te ama de verdade valoriza quem você é, não só o que você faz.

SUA VEZ:

Crença Limitante	Concordo ?	Nova Visão Saudável
Você só é um bom parceiro se exigir pouco do outro e dar muito.		
Você só vai ser amada se fizer tudo pelo outro e cobrar pouco.		
As pessoas só te respeitam e valorizam se você tem alguém do lado.		
Você só é uma boa parceira se tomar a frente e resolver tudo, se fazer demais pelo outro e dar soluções para ele.		
Você só vai pertencer se for com os outros.		
Você só pode se sentir segura e adequada se ver alguém do seu lado para te acompanhar. Caso contrário, será trocada.		
Se eu me mostrar “difícil”, ele vai perder o interesse. Então é melhor aceitar o que ele dá, mesmo que seja pouco.		
Relacionamento bom é aquele onde não há conflitos. Então, para manter a paz, é melhor engolir o que me incomoda e não falar.		
Homem bom é artigo raro, então é melhor segurar esse mesmo com defeitos. Posso não encontrar outro.		
Amor verdadeiro exige sacrifício. Se está doendo, é porque vale a pena.		
Se eu não ajudar a resolver os problemas dele, ele não vai ver valor em mim. Preciso ser indispensável para não ser trocada.		

Passo 2 – Questionário das Motivações

Agora, responda às perguntas abaixo.

Marque todas as opções que se aplicam a você.

Não existe certo ou errado, apenas clareza.

Por que eu quero um parceiro?

- Quero dividir a vida com alguém.
- Me sinto sozinha e preciso de companhia.
- Quero ter uma família e filhos.

- Me sinto incompleta, como se faltasse algo.
- Preciso que me complete para preencher meu vazio e me sentir realizada.
- Quero ser reconhecida por alguém todos os dias.
- Quero atender à expectativa da sociedade de ter um par.

O que eu espero com a chegada desse par?

- Me sentir mais amada e importante.
- Ter pessoas dependentes de mim, sempre por perto.
- Ter companhia, já que me sinto sozinha.
- Mostrar para a sociedade que tenho alguém.
- Sentir segurança com a permanência dessa pessoa — logo, sou boa.
- Ter o que os outros têm, para não me sentir inferior.
- Ter alguém para me acompanhar sempre.
- Ser percebida como relevante para outra pessoa.
- Ter alguém poderoso que resolve tudo por mim.

O que não ter um parceiro provoca em mim?

- Me sinto frustrada e fracassada.
- Sinto que não construí nada bem-sucedido que preencha meu vazio.
- Não gosto de sair sozinha ou ser vista como solteira.
- Me sinto inadequada, desamparada, insegura.
- Me sinto esquisita, incapaz de ser amada e manter alguém.

Passo 3 – Reflexão

Depois de preencher, responda:

- Quais respostas mostram que minha motivação vem da plenitude?

- Quais mostram que vem da carência?

- O que posso fazer para fortalecer a plenitude e diminuir a carência?

- Qual crença limitante mais me impacta hoje e qual será a nova visão que vou adotar?

Dica do dia

Este exercício é como acender a luz num quarto escuro: quando você enxerga o que está guiando suas escolhas, pode mudar o caminho.

Relacionamentos saudáveis começam com clareza e amor-próprio.