

# DESAFIO AHI

ADEUS HOMENS INDISPONÍVEIS

## Dia 6 – Identificando padrões de homens errados

---

### Objetivo do dia

Reconhecer sinais de indisponibilidade logo no início, para não perder mais tempo e energia com os homens errados. Aprender a enxergar a relação como ela é de verdade, sem idealizações, desculpas ou autoengano.

---

### Introdução

Quando você não sabe identificar sinais de indisponibilidade, acaba investindo energia, tempo e sentimentos em homens que nunca vão oferecer o relacionamento que você deseja.

A boa notícia é: esses sinais quase sempre aparecem cedo e a sua missão é aprender a **ver e acreditar no que vê**.

Isso exige **realismo afetivo**:

Ver a relação como ela é, e não como você gostaria que fosse.

Enxergar ações e não apenas palavras. Parar de inventar desculpas para manter alguém que não está disponível para te dar o que você quer.

---

### Passo 1 – Identifique os sinais que você já ignorou

Leia a lista abaixo e marque quais comportamentos ou sinais já apareceram nos seus últimos relacionamentos.

Depois, anote quais você:

- **Ignorou**
- **Deu desculpas**
- **Acreditou que ele ia mudar**

#### **Sinais de um homem indisponível:**

- Demora para responder e some sem explicação.
- Conversa superficial ou sexual rapidamente.
- Evita falar sobre relacionamento ou responde de forma vaga.
- Vida “misteriosa” nas redes sociais.
- Sempre adia encontros ou marca de última hora.
- Não planeja nada especial.
- Evita lugares públicos com você.
- Discurso não bate com ações.
- Não demonstra interesse no seu mundo.
- Pressa para intimidade física.
- Não te apresenta para amigos/família.
- Nunca fala em futuro juntos.
- Alterna presença intensa com sumiços.
- Mantém vida de solteiro mesmo envolvido.
- Usa justificativas para não assumir.

#### **Anote os que você já viveu:**

---

---

---

---

---

## **Passo 2 – Reconheça as desculpas que você já usou**

O autoengano é um dos maiores inimigos de quem quer encontrar um relacionamento saudável.

Abaixo estão as desculpas mais comuns que mulheres usam para continuar com homens indisponíveis.

Veja as que você já usou e seja honesta.

### **Distorções cognitivas que impede de ver a verdade:**

#### **1- Justificar o pouco ou nulo amor recebido:**

“Ele me ama, mas não se dá conta”

“Seus problemas psicológicos o impedem de me amar”

“Esse é o jeito de amar”

"Ele me ama ama, mas tem impedimentos externos"

"Ele vai se separar"

## **2- Minimizar os defeitos do parceiro ou da relação**

"Ninguém é perfeito ou tem piores por aí"

"Não é tão grave assim"

"Não me lembro de nada ruim"

## **3- Não se resignar à perda 1 - Achar que ainda há amor onde não há:**

"Ele ainda me liga, ainda me olha ou ainda pergunta por mim"

"Ainda fazemos amor"

"Ele ainda não tem outra pessoa, ainda está disponível"

"Ele vai perceber meu valor"

## **4- Não se resignar à perda 2 - Persistir em recuperar um amor perdido:**

"Deus vai me ajudar", "Fui a uma cartomante", "Fiz meu mapa astral"

"Tentarei novas estratégias de sedução"

"Meu amor e minha compreensão o curarão"

## **5- Não se resignar à perda 3 - Afastar-se, mas não totalmente:**

"Vou deixá-lo aos poucos"

"Seremos só amigos"

"Seremos só amantes"

Escreva quais você já falou para si mesma:

1-

---

2-

---

3-

---

---

## Passo 3 – Conclusão com realismo afetivo

Agora olhe para tudo que você escreveu e responda:

- Esse relacionamento é o que você **tem** ou o que você **gostaria que fosse**?
- As ações dele confirmam o que ele fala?
- Se uma amiga vivesse a mesma situação, o que você diria para ela?

 Espaço para reflexão:

1-

---

2-

---

3-

---

### Exemplo de resposta

- **Sinais ignorados:** Ele sempre marcava encontros de última hora e nunca planejava nada. Evitava falar de compromisso.
- **Desculpas usadas:** “Ele é assim porque está focado no trabalho”, “Ele vai mudar quando estiver mais tranquilo.”
- **Conclusão:** A relação era mais sobre como eu queria que fosse do que sobre como realmente era. Se fosse com uma amiga, eu diria para sair antes de se apegar mais.

---

## Reflexão final

Homem disponível não deixa você em dúvida sobre o que vocês têm.

Homem indisponível te mantém confusa e essa confusão não é amor, é falta de clareza e compromisso.