

# DESAFIO AHI

ADEUS HOMENS INDISPONÍVEIS

## Dia 7 – É hora de aprender a ser uma Mulher Bem Posicionada

---

### Objetivo do dia

Hoje é o dia de fechar o nosso desafio com chave de ouro.

Você já percebeu que postura e posicionamento mudam **completamente** a forma como um homem se comporta com você... seja um namorado, ficante ou alguém novo.

Quando você entende quem é, o que aceita e como reage, deixa de ser levada pela maré e começa a conduzir a sua vida amorosa de forma segura.

O que vamos fazer hoje é olhar para situações reais da sua vida e enxergar como você poderia ter agido de forma **bem posicionada**, usando tudo que aprendeu até aqui.

---

### Introdução

Se você não tem clareza sobre **quem é e como reage**, acaba caindo nos mesmos padrões:

- Aceitando desculpas esfarrapadas.
- Tentando controlar para não perder.
- Tendo medo de se posicionar e “assustar” o outro.
- Cedendo mesmo quando sente que está errado.

Quando você se posiciona da forma certa:

- Deixa claro o que aceita e o que não aceita.
- Passa segurança e firmeza.

- Se torna naturalmente seletiva e passa a atrair homens alinhados ao que você quer.
- 

## Exercício do Dia

### Exercício do Dia

1. **Anote 1 ou 2 situações recentes** em que:
  - Você percebeu que estava sendo enrolada ou desvalorizada.
  - Notou comportamentos de homem indisponível (inconstância, sumiços, promessas vazias, etc.).
2. **Identifique como você agiu, em quais** dos 5 perfis que falamos:
  - **Passiva** – Não falou nada, aceitou, deixou pra lá.
  - **Controladora** – Tentou resolver à força, exigindo ou cobrando.
  - **Insegura** – Teve medo de perder, se adaptou demais ao outro.
  - **Desconfiada** – Ficou investigando, testando, criando provas.
  - **Instável** – Uma hora aceitava, outra hora explodia.
3. **Reescreva como agiria hoje** com o conhecimento que você ganhou no desafio:
  - Como se posicionaria?
  - O que não aceitaria?
  - Qual seria a sua postura diante disso?

### Exemplo para ficar mais claro

#### Situação real:

“Ele disse que ia me ligar no sábado à noite, mas sumiu e apareceu só na segunda dizendo que estava cansado.”

#### Antes (perfil Insegura):

“Fiquei chateada, mas falei que estava tudo bem. No fundo, só queria que ele não se afastasse.”

#### Agora (bem posicionada):

“Eu teria dito de forma calma e direta: *'Eu valorizo compromisso e atenção. Se você combinou algo comigo e não pôde cumprir, espero que me avise antes.'* Depois, observaria se a atitude dele mudaria ou se o padrão continuaria.”

---

## O que observar ao final

Como você se sente quando se posiciona?

O que muda na forma como o outro reage?

O que fica claro para você sobre o tipo de relação que quer (ou não) viver?

---

## Reflexão final

### ✦ Lembre-se:

Ser bem posicionada não é ser dura ou insensível.

É ser leve, feminina, mas também firme quando necessário. É saber seu valor, agir com coerência e deixar claro, com palavras e atitudes, o que você merece viver.