



## Erros x Acertos – A Estratégia para o Fortalecimento Conjugal

A complexidade do relacionamento conjugal exige um conhecimento adequado para lidar com as situações adversas. Cada cônjuge deve conhecer a sua capacidade de lidar com o estresse, estabelecer limites, e ajudar o seu par na busca do equilíbrio desejado na relação.

### **Erros – a serem evitados:** (Seja franco e marque o que você identifica no seu comportamento)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ciúme                          | <input type="checkbox"/> Críticas                    |
| <input type="checkbox"/> Gasto financeiro               | <input type="checkbox"/> Xingamentos                 |
| <input type="checkbox"/> Educação dos filhos            | <input type="checkbox"/> Transferir responsabilidade |
| <input type="checkbox"/> Cobranças                      | <input type="checkbox"/> Egocentrismo                |
| <input type="checkbox"/> Mau humor                      | <input type="checkbox"/> Controle                    |
| <input type="checkbox"/> Discussão                      | <input type="checkbox"/> Indiretas                   |
| <input type="checkbox"/> Irritabilidade                 | <input type="checkbox"/> Expor seu cônjuge           |
| <input type="checkbox"/> Desajuste alimentar            | <input type="checkbox"/> Não querer ouvir o outro    |
| <input type="checkbox"/> Pornografia                    | <input type="checkbox"/> Senhas                      |
| <input type="checkbox"/> Tarefas domésticas             | <input type="checkbox"/> Procrastinação              |
| <input type="checkbox"/> Decisões sem acordo            | <input type="checkbox"/> Interferências externas     |
| <input type="checkbox"/> Desajuste na vida profissional | <input type="checkbox"/> Problema na comunicação     |
| <input type="checkbox"/> Bagunça                        | <input type="checkbox"/> Desajuste sexual            |
| <input type="checkbox"/> Falta de diálogo               | <input type="checkbox"/> Maus hábitos                |
| <input type="checkbox"/> Reforço negativo               | <input type="checkbox"/> Insegurança                 |
| <input type="checkbox"/> Uso excessivo do celular       | <input type="checkbox"/> Uso indevido do álcool      |

### **Acertos – a serem praticados: (Pratique**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Seja grato                      | <input type="checkbox"/> Regularidade no relacionamento sexual |
| <input type="checkbox"/> Saiba ouvir                     | <input type="checkbox"/> Fale com carinho                      |
| <input type="checkbox"/> Tempo com qualidade             | <input type="checkbox"/> Valorize o seu casamento              |
| <input type="checkbox"/> Cumprimente ao chegar e ao sair | <input type="checkbox"/> Fale das suas necessidades            |
| <input type="checkbox"/> Dedique tempo para ele/ela      | <input type="checkbox"/> Expresse os seus sentimentos          |
| <input type="checkbox"/> Seja gentil                     | <input type="checkbox"/> Durma em paz com ele/ela              |
| <input type="checkbox"/> Abrace mais                     | <input type="checkbox"/> Pratique o perdão                     |
| <input type="checkbox"/> Seja paciente                   | <input type="checkbox"/> Reciprocidade                         |
| <input type="checkbox"/> Apoie seu cônjuge               | <input type="checkbox"/> Orem juntos                           |

“A beleza da vida conjugal não está na igualdade dos comportamentos, mas na harmonia das diversidades” *Dr. Roberto Silva, PhD*