

Life,
High Performance
& Business Coach

AG

Alexandra Guimaraes



Programa Especial de Desenvolvimento de
Relacionamentos Saudáveis

7 Competências Mestre

E

10 Disciplinas do Amor e Paixão Duradouros

EMPOWERING
PEOPLE
EVERYDAY

WWW.ALEXANDRAGUIMARAES.COM

Programa Especial de Desenvolvimento de Relacionamentos Saudáveis



Um caso de amor verdadeiramente magnífico é o resultado de um compromisso e das práticas diárias: o domínio contínuo das competências fundamentais necessárias para uma relação extraordinária e a disciplina para se manter os teus pensamentos e as tuas ações para padrões que trazem o melhor de ti e do teu parceiro.

Sabias que existem leis para o amor? Existem - mas não te preocupes - elas são leis divertidas para seguir!

As 7 Competências Mestre de Relacionamentos e as 10 Disciplinas de Amor e Paixão Duradouros são as leis naturais das relações íntimas.

Se optares por ignorar estas competências e disciplinas, é como ignorares a lei da gravidade, e há um preço a ser pago por isso! Mas se viveres com estas leis, o teu relacionamento pode atingir um nível que te fará sentir como se estivesse a quebrar todas as regras

As 7 Competências para um Relacionamento EXTRAORDINÁRIO e as 10 Disciplinas do Amor

Estas habilidades definem a tua capacidade de sustentar qualquer relacionamento na tua vida, incluindo a relação com amigos, família e colegas. Desenvolve estas habilidades dentro de ti mesmo, e valida regularmente para ver se estás a praticar todas as disciplinas.

Competência 1: Compreensão sincera

-Colocar o teu parceiro em primeiro lugar. Conecta-te ao mundo emocional do teu parceiro e coloca-te no lugar dele.

-Quando alguém não se sente compreendido pelo seu parceiro, o relacionamento não pode crescer. No entanto, quando decides ouvir sem julgamento, os relacionamentos podem mudar rapidamente.

-Não precisas concordar com tudo o que o teu parceiro diz. O importante é mostrar-lhe que estás do lado dele.

O que podes fazer para que o teu parceiro saiba que o compreendes e o aprecias, que estás do lado dele?

Disciplina 1: Pratica a disciplina de colocar o teu companheiro em primeiro lugar: não se trata de ti!

-Em vez de seres o observador, ou mesmo o crítico, do teu parceiro, desenvolve uma conexão interior de coração e entende o que o teu parceiro sente. Pratica seres altruísta.

-Programa períodos de tempo em que tu atenderás exclusivamente às necessidades de teu parceiro, coloca as tuas necessidades em segundo ou terceiro lugar.

-Descobre o que o teu parceiro gosta e refina a tua abordagem. Que presentes, gestos, toques ou palavras afetam o teu parceiro? Como podes tornar-te ainda mais hábil em agradá-los?

Ao colocar o teu amante em primeiro lugar, vais descobrir o prazer mais profundo no teu relacionamento, tanto intimamente como de outras maneiras.

Competência 2: Dá ao teu parceiro o que ele Realmente Precisa

-Em qualquer relacionamento, precisas entender as necessidades da outra pessoa para evitar a frustração e a decepção que vem "de dares tudo a ela" - tudo, exceto o que ela realmente precisa.

-As necessidades da maioria das pessoas são incrivelmente específicas, como um botão secreto que rá acionar os seus sentimentos de amor, paixão, entusiasmo e gratidão. Encontrar os botões do teu parceiro pode ser complicado, mas se tiveres sucesso, vais gerar níveis profundos de confiança, felicidade, amor e paixão.

-Se descobrires dentro das 6 necessidades humanas quais são as mais importantes para o teu parceiro, saberás como satisfazê-las de forma mais eficaz.

Disciplina 2: Amar, não importa como

-Uma das maiores ameaças a um relacionamento é quando um ou ambos os parceiros se retiram. Sempre que te afastares emocionalmente do teu parceiro, o relacionamento deteriora-se.

-Quando perdes a confiança, o interesse e o compromisso, mesmo que por um momento, aproximam-te de comportamentos de crítica e rejeição.

-No entanto, se te comprometeres a manter a tua conexão emocional, não importa o que aconteça, não haverá espaço para alienação, julgamento e rejeição.

-Compromete-te a manteres-te aberto e presente para o teu amante, mesmo nas situações mais dolorosas. Quando puderes dar este presente ao teu parceiro, o teu relacionamento florescerá.

Cultiva a tua conexão da maneira como cuidarias de um lindo jardim, e o teu relacionamento florescerá - não importa quais sejam as circunstâncias da tua vida.

Competência 3: Criar e Construir Confiança e Respeito

-A confiança é o bloco de construção essencial de todo relacionamento produtivo na tua vida.

Onde não há confiança, as pessoas não compartilham, e onde não compartilham, não há interação, progresso ou crescimento.

-A confiança vem do sentimento de que tu e teu parceiro estão comprometidos em atender às necessidades um do outro.

-A confiança é construída em tempos de incerteza e stress, quando o teu compromisso pode ser questionado. Quando o teu compromisso resiste a estes testes, a confiança aumenta. Quando a confiança não cresce, morre. Não há meio termo.

Disciplina 3: Seres tu mesmo: Emanar e expressar a tua essência natural, o verdadeiro eu

-A confiança começa contigo mesmo, com a confiança nas tuas próprias intenções. Outras pessoas perceberão essa confiança e confiarão em ti. Com o teu parceiro, a confiança vem da confiança nas intenções do outro.

-Seres tu mesmo significa compreenderes as energias masculinas e femininas que existem dentro de ti. Aprende a recuperar aquelas partes de ti que podes ter suprimido.

-Permite que essas energias aumentem a tua intimidade e o propósito da tua vida, e reconhece e aprecia essas energias no teu parceiro.

-Se e quando o teu parceiro te desafiar, mantem-te fiel à generosidade das suas próprias intenções.

Disciplina 4: Intenção Positiva: Elimina Ameaças e Julgamento e Lembra-te do Poder da Linguagem

-Quando tu julgas, ameaças ou culpas, tu enfraqueces o sentimento de intenção positiva. Isso pode deixar o teu parceiro na defensiva, o que pode matar a intimidade.

-Quando o teu parceiro está chateado, significa que algumas das suas necessidades não estão a ser atendidas. Responde com compreensão sincera, compaixão e empatia para reavivar a conexão e a confiança.

-Desperta para o poder da linguagem e aprende a expressar os teus verdadeiros sentimentos um para o outro! Lembra ao teu parceiro do teu amor várias vezes ao dia.

Disciplina 5: Liberdade: O Poder de Perdoar, Esquecer e Inundar

-Todos nós passamos por momentos difíceis, momentos em que não nos apresentamos da melhor maneira. Todos nós também passamos por momentos em que nos sentimos irritados ou frustrados com o nosso parceiro. A questão é se devemos concentrarmo-nos nessas experiências dolorosas - ou se podemos aprender com elas e vamos em frente.

-Quando o teu parceiro cometer um erro, trata-o como tu gostarias de ser tratado: coloca o teu parceiro em primeiro lugar e perdoa-o.

-Lembra-te do poder de gerires as memórias: a inundação emocional. A inundação trabalha com a tua mente e o sistema nervoso central para substituir experiências ruins por boas.

-Não se trata de esquecer lições e avisos importantes do passado. Em vez disso, trata-se de aproveitar conscientemente o que há de bom na vida e trazê-lo para o teu relacionamento para maior prazer e intimidade.

Frequentemente, zangamo-nos, ou pensamos mal do nosso parceiro repetidamente na nossa cabeça. Mas com que frequência nos “inundamos” com lembranças queridas que aprofundam a nossa alma?

Competência 4: Recupera as tuas Brincadeiras, Presença e Paixão

-Muitos casais alcançam uma base de compreensão, doação e confiança sincera, mas não dão o salto para a paixão e a emoção.

-Uma das maneiras de recuperar a tua alegria, presença e paixão é jogar fora as tuas diferenças de gênero. Se fores masculino, isso significaria mostrar a tua paixão e encontrar a intimidade com o teu parceiro. Se fores feminina, isso significaria provocar e seduzir de forma divertida o teu parceiro a vir atrás de ti.

-Na intimidade sexual, abre o espectro de experiências para abraçar não apenas as emoções leves (lealdade, contribuição e devoção), mas também as emoções sombrias (travessura, possessividade e luxúria). Abre, experimente, arrisca e diverte-te!

Disciplina 6: A Disciplina da Intimidade Diária e Envolvimento Total: Abre o teu Coração e Não Segures Nada

-Depois de descobrires a polaridade natural entre ti e o teu parceiro, deixa que a paixão e o entusiasmo se infiltrem noutras partes de tua vida.

-Abre o teu coração para o teu parceiro. Deixa a tua presença, lúdico e paixão trazerem tempero para as tuas vidas.

-Não te contenhas! Está presente. Se houve momentos em que costumavas fechar-te ou desviar o olhar, agora envolve o teu parceiro. Os relacionamentos são alimentados e nutridos através da honestidade e de atenção.

Disciplina 7: A Disciplina da Polaridade: O Poder da Dança das Energias

Em termos científicos, a atração dos opostos chama-se polaridade. Nas relações humanas, existem muitos tipos de polaridade. Somos atraídos por pessoas com qualidades diferentes das nossas. Na intimidade romântica, polaridade refere-se ao jogo entre energias opostas - a masculina e a feminina.

Se conseguires encontrar a tua polaridade natural com o teu parceiro - o jogo das diferenças entre vocês -, poderás desfrutar da atração magnética e da paixão que desfrutavas no início do teu relacionamento.

O lugar onde a polaridade é mais forte é em tempos de stress e perturbações. Nesses momentos, utiliza os pontos fortes da tua essência sexual para ajudar a expandir o teu relacionamento.

Se és masculino, mantem-te firme e dá ao teu parceiro toda a tua devoção e compromisso, não importa o que ele diga ou faça.

Se és feminino, cura o teu parceiro com o teu amor e atenção. Provoca-o com a tua brincadeira.

A polaridade fortalece um relacionamento. Encontra a tua polaridade e não terás apenas amor e confiança, mas também paixão.

Competência 5: Aproveita a Coragem e Abraça a Honestidade

Depois de teres paixão e polaridade, experimentarás um prazer intenso. Também terás momentos de surpresa, mágoa e decepção. Isso acontece em todos os relacionamentos humanos, e um romance excepcional não é exceção.

-Nestes tempos, o que vai alimentar e manter a tua compreensão, doação, confiança e paixão sincera é a verdade.

-Quando as coisas estão a ir bem e algo o perturba, é tentador fazer de conta que não aconteceu nada, não queres perturbar a paz. Mas esses transtornos precisam de ser resolvidos no momento ou então eles aumentam e tornam-se incontroláveis.

-No momento, aproveite sua coragem e abrace a honestidade para que possa compartilhar sua experiência com seu parceiro.

Disciplina 8: A Disciplina da Verdade Amorosa: O Poder da Vulnerabilidade

Esta é uma arte - expressares uma leve perturbação sem criar uma perturbação ainda maior. Porém, quando algo dá errado, deves expressar espontaneamente, no momento, com o coração.

É crucial definires o contexto cuidadosamente para qualquer coisa que partilhares. Lembra-te de usar frases que evitem culpar e salvem a aparência.

Experimenta algo como:

"Querida(o), eu sei que não era a tua intenção, mas acabei de ter uma "reação emocional" que gostaria de partilhar contigo. Eu gosto de brincar assim deste jeito. (Eu senti que não gostaste). Podes ajudar-me com isto? Eu realmente apreciaria se tu pudesses ..."

Não tenhas medo de ser vulnerável!

Competência 6: Descobrir e Criar Alinhamento

-És realmente compatível com o teu parceiro ou pertences a outro lugar? Serás capaz de experimentar o teu eu autêntico junto com a paixão, ou os teus interesses são muito diferentes?

-A seleção é uma parte crucial de um relacionamento. Porém, todo o relacionamento passa por momentos de investigação e reavaliação. Depois de entenderes as diferenças entre ti e o teu parceiro, tens uma escolha a fazer: se vais comprometer-te com o teu parceiro por um longo prazo ou terminar o relacionamento e selecionar novamente.

-Se decidires comprometer-te, a competência de alinhamento consiste em reconhecer e valorizar as vossas diferenças, de modo que elas enriqueçam as vossas vidas em vez de criar atrito.

Disciplina 9: A Disciplina de Utilização: O Poder do Significado Superior e Crescimento Constante

-Quando a vida (ou o teu parceiro) te dá algo que causa dor, tens duas opções:

- 1) Punir a ti mesmo ou ao teu parceiro e sofrer ou
- 2) Aprender com isso e aplicá-lo ao teu futuro. Escolhe a segunda opção! Aprende, adapta-te e aproveita a vida. É para isso que fomos criados!

-Quando tiveres conflitos ou mal-entendidos com o teu parceiro, opta por apreciar e aceitar essas diferenças e mudar a tua abordagem. Este é o caminho do crescimento final.

Disciplina 10: A Disciplina de Gratidão e Poder: Apreciação é o Poder

-Os relacionamentos podem parecer prejudicados pela familiaridade e pelo hábito. Eles podem fazer-nos perder de vista o que é mais importante - que o teu amante é a única pessoa no mundo que está mais próxima de ti.

-Tu és o portador de um conhecimento especial de segredos, desejos e individualidade mais íntimos do teu amante. Aprecia isso! Obtém a perspetiva que te permite celebrar o teu relacionamento único e especial.

-Amores e valorizes o teu parceiro é uma ótima maneira de amar e apreciar a tua vida.

Descobrir e criar alinhamento com um parceiro que tu amas é o caminho de maior crescimento num relacionamento.

Competência 7: Vive Conscientemente, Sê o exemplo do que tu queres no mundo

- Se examinássemos as nossas crenças e padrões de comportamento sob um microscópio, perceberíamos que a maioria do que fazemos e acreditamos não é escolhido conscientemente
- Muitos dos nossos apetites, desejos, opiniões e padrões de comportamento foram absorvidos inconscientemente numa idade precoce das pessoas à nossa volta- os nossos pais, família e irmãos. Mesmo se nós nunca escolhemos essas coisas deliberadamente..
- Muitos de nós vivemos a vida no modo padrão, inconscientes sobre as escolhas que somos todos os dias. Quando tentamos fazer uma mudança, no entanto, podemos encontrar resistência daqueles que nós amamos
- A competência 7 pede-lhe para aplicar-se em todas as habilidades e disciplinas de relacionamento. Tenha a coragem de criar um novo exemplo na sua vida do que é possível..
- Romper com os velhos padrões leva à disciplina, foco e consistência - bem como, brincadeiras, paixão e a capacidade de lidar com surpresas!.

Esta competência aplica-se a todas as 10 disciplinas do amor.

O quadro SINTESE FINAL DO RELACIONAMENTO.
A Tua Lista de Verificação para Amor e Paixão Duradouros.

As 7 Competências Mestre de um Relacionamento	A Lei do amor: As 10 Disciplinas do amor e paixão duradouros
Competência 1: Compreensão sincera	1: Pratica a disciplina de colocar o teu companheiro em primeiro lugar: não se trata de ti!
Competência 2: Dá ao teu parceiro o que ele Realmente Precisa	2: Amar, não importa como. O Poder do Amor, Adoração e Louvor
Competência 3: Criar e Construir Confiança e Respeito	3: Seres tu mesmo: Emanar e expressar a tua essência natural, o teu verdadeiro eu
Competência 4: Recupera as tuas Brincadeiras, Presença e Paixão	4: Conhece o teu parceiro e tem só intenções positivas: Elimina ameaças e sê Consciente dos Julgamentos. Recorda o Poder da Linguagem
Competência 5: Aproveita a Coragem e Abraça a Honestidade	5: Liberdade: O Poder de Perdoar, Esquecer e Inundar.
Competência 6: Descobrir e Criar Alinhamento	6: A Disciplina da Intimidade Diária e Envolvimento Total: Abre o teu Coração e Não Segures Nada
Competência 7: Vive Conscientemente, Sê o exemplo do que tu queres no mundo	7: A Disciplina da Polaridade: O Poder da Dança das Energias
	8: A Disciplina da Verdade Amorosa: O Poder da Vulnerabilidade
	9: A Disciplina de Utilização: O Poder do Significado Superior e Crescimento Constante
	10: A Disciplina de Gratidão e Poder: Apreciação é o Poder
	Esta competência aplica-se a todas as 10 disciplinas do amor.

Ação

Avalia agora as 7 Competências de Mestre dos Relacionamentos e as 10 Disciplinas do Amor para que possas entender onde estás agora. Simples: Se não estás atualmente num relacionamento, como usaste estas competência num relacionamento anterior ou com alguém próximo de ti?

Competência 1: Compreensão sincera	Disciplina 1: Pratica a disciplina de colocar o teu companheiro em primeiro lugar
<p><i>Pontua-te (1-10)</i> _____</p> <p>Como podes expressar compreensão sincera dos padrões emocionais do teu parceiro e comprometeres-te a estar lá para eles?</p>	<p><i>Pontua-te (1-10)</i> _____</p> <p>Como podes mostrar ao teu parceiro que ele é a coisa mais importante na tua vida?</p>

Competência 2: Dá ao teu parceiro o que ele Realmente Precisa	Disciplina 2: Amar, não importa como
<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>O que achas que o teu parceiro realmente precisa? Como poderias atender às suas necessidades num nível mais elevado?</p>	<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Como podes aumentar a tua dedicação ao amor não importa como? Como achas que o teu relacionamento mudaria?</p>

<p>Competência 3: Criar e Construir Confiança e Respeito</p>	<p>Disciplina 3: Seres tu mesmo: Emanar e expressar a tua essência natural, o verdadeiro eu</p>
<p><i>Pontua-te (1–10) _____</i></p> <p>Que impacto achas que a presença de, ou falta de, confiança e respeito têm no teu relacionamento? O que podes fazer para fortalecê-lo?</p>	<p><i>Pontua-te (1–10) _____</i></p> <p>O que você poderia fazer para se sentir mais confortável consigo mesmo e com seu parceiro? Como você poderia criar uma confiança mais profunda em suas próprias intenções e as de sua parte?</p>
	<p>Disciplina 4: Intenção Positiva: Elimina Ameaças e Julgamento e Lembra-te do Poder da Linguagem</p>
	<p><i>Pontua-te (1–10) _____</i></p> <p>Tu e o teu parceiro julgam ou ameaçam um ao outro, mesmo de maneira subtis? Como poderias mostrar melhor a tua intenção positiva para o teu parceiro?</p>
	<p>Disciplina 5: Liberdade: O Poder de Perdoar, Esquecer e Inundar</p>
	<p><i>Pontua-te (1–10) _____</i></p> <p>O que aconteceria se pudesses perdoar completamente o teu parceiro? O que mudaria se pudesses inundar-te com memórias positivas e amor completo?</p>

<p>Competência 4: Recupera as tuas Brincadeiras, Presença e Paixão</p>	<p>Disciplina 6: A Disciplina da Intimidade Diária e Envolvimento Total: Abre o teu Coração e Não Segures Nada</p>
<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>O que fazes para mostrar diversão no teu relacionamento? De que maneiras estás presente para o teu parceiro? Como podes estar mais presente para o teu parceiro?</p>	<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Tens um ritual diário que celebras com o teu parceiro para abraçar a tua intimidade? Como poderias ser mais aberto ao teu parceiro?</p> <p>Disciplina 7: A Disciplina da Polaridade: O Poder da Dança das Energias</p> <p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Como celebras a tua energia masculina ou feminina? O que poderias fazer para criar polaridade?</p>

Competência 5: Aproveita a Coragem e Abraça a Honestidade**Disciplina 8: A Disciplina da Verdade Amorosa: O Poder da Vulnerabilidade***Pontua-te (1–10)* _____

Tens a coragem de ser honesto, mesmo quando as coisas não estão bem? O que poderias fazer para ser mais honesto com o teu parceiro?

Pontua-te (1–10) _____

Tu expressas as coisas no momento para o teu parceiro? O Quão confortável estás sendo vulnerável na frente de teu parceiro?

Competência 6: Descobrir e Criar Alinhamento	Disciplina 9: A Disciplina de Utilização: O Poder do Significado Superior e Crescimento Constante
<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Tu e o teu parceiro têm certos objetivos em comum? O Quão bem alinhadas estão as tuas crenças?</p>	<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>O que há de bom e bonito no teu relacionamento agora? Que significados mais profundos descobriram das dificuldades que experimentaram juntos?</p>
	Disciplina 10: A Disciplina de Gratidão e Poder: Apreciação é o Poder
	<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Tu aprecias as coisas e as pessoas que tens na tua vida, ou toma-las como garantidas? Como mostras o teu apreço?</p>

Competência 7: Vive Conscientemente, Sê o exemplo do que tu queres no mundo	Todas as 10 Disciplinas do Amor e Paixão
<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Que tipo de exemplo tu és para as pessoas da tua vida que podem estar olhar-te como orientação, como exemplo?</p>	<p><i>Pontua-te (1–10)</i> _____</p> <p>Que disciplinas tu já tens no lugar e na prática que ajudam a criar a base para a paixão e o amor duradouros?</p>

AG

Alexandra guimaraes

Notas:

EMPOWERING
PEOPLE
EVERYDAY

AG

Alexandra guimaraes

Notas:

EMPOWERING
PEOPLE
EVERYDAY

AG

Alexandra Guimarães

Empowering people everyday

LIFE, HIGH PERFORMANCE & BUSINESS COACH



Partilha comigo os teus resultados e diz-me como te sentes

Empowering.people@alexandraguimaraes.com

(351) 91 999 10 91

EMPOWERING
PEOPLE
EVERYDAY