

Vídeo: Moro e/ou trabalho junto com o meu amor. O que faço?

O movimento: Fazer o que estiver ao seu alcance para cumprir o contato mínimo necessário.

Precisa interagir com seu ex? Siga o checklist:

- Não ignore, não vire as costas e nem haja com grosseria;
- Responda educadamente;
- Não fale sobre sentimentos, passado ou faça cobranças;
- Seja breve, se necessário diga que tem outro compromisso e precisa ir;
- Não retribua provocações, xingamentos ou humilhações, apenas responda: “Prefiro falar sobre esse assunto em um outro momento, pois estou me sentindo (*Diga como está se sentindo, por exemplo: arrependido, angustiado, chateado, confuso, frustrado, nervoso, magoado*), assim preciso de mais tempo para amadurecer o que aconteceu. Vamos conversar sobre esse assunto daqui alguns dias?”.
- Não haja por impulso, por exemplo, se demitindo do trabalho ou trancando a faculdade.