

## Impeça seu divórcio

[www.Your-Domain-Here.com](http://www.Your-Domain-Here.com)



## **Índice**

<b>INTRODUÇÃO PARA IMPEDIR SEU DIVÓRCIO .....</b>	<b>3</b>
<b>AVALIANDO SEU CASAMENTO .....</b>	<b>5</b>
<b>RESTAURANDO SEU CASAMENTO.....</b>	<b>8</b>
<b>AVANÇANDO .....</b>	<b>10</b>
<b>CONSIDERE ACONSELHAMENTO .....</b>	<b>12</b>
<b>FOCO NO POSITIVO .....</b>	<b>13</b>
<b>Palavras Finais.....</b>	<b>14</b>

## **Introdução para impedir seu divórcio**

As estatísticas são assustadoras, não são? Dizem que todo 1 em cada 2 casamentos termina em divórcio. Então, quando você sente que seu relacionamento começa a se separar e ainda se apaixona por seu cônjuge, você faz qualquer coisa para ajeitar as coisas - e voltar ao lugar em que esteve antes. Apaixonado, comprometido, empolgado com o futuro.

Você sabe por que tantos casamentos estão fadados ao fracasso? Por causa de uma desconexão na comunicação. Simplesmente paramos de falar, paramos de tentar e falhamos em realmente reconhecer o que é importante para o nosso cônjuge.

Nós nos concentramos em nós mesmos - o que precisamos, o que nos faz felizes, para onde queremos ir na vida.

Mas o casamento é uma parceria e, para construir uma união baseada em força e devoção, precisamos considerar nosso relacionamento como uma equipe.

Seu cônjuge deve ser o seu bico na vida, seu melhor amigo, seu confidente e não deve haver outra pessoa a quem possa recorrer, conversar e compartilhar seu coração.

No outro lado da moeda, independentemente de quantos casamentos terminem em divórcio, se você estiver realmente comprometido em salvar o seu, existem algumas medidas que você pode tomar para colocar seu casamento de volta nos trilhos e restaurar o amor que teve.

## **Avaliando seu casamento**

Antes de começar a consertar o que está quebrado, você precisa identificar os problemas em seu relacionamento. Você precisa saber o que o está despedaçando para poder se reunir novamente.

Isso nem sempre é tão fácil quanto parece. O que você acredita ser o ingrediente que falta no seu relacionamento pode ser algo muito diferente do seu parceiro. Você precisa analisar a situação da perspectiva de seu parceiro primeiro, a sua segunda.

O que você acha que é responsável pelo colapso da comunicação? Por que você e seu parceiro estão se sentindo desconectados? Qual foi o único ponto de ruptura que você pode identificar?

Você precisa se concentrar no papel que desempenhou nos problemas do casamento e em como consertar as coisas para mostrar ao seu parceiro que está comprometido em restaurar seu relacionamento.

Pense nas razões que levaram a esse ponto e lembre-se de não destacar nenhum problema ou argumento que possa ter tido.

Quando se trata de dificuldades nos casamentos, geralmente é uma série

---

de incidentes ou problemas repetidos que causaram a explosão final, e você precisa identificar quais eram esses problemas, para ter certeza de que, uma vez que ambos tenham trabalhado para reparar seu casamento, para que os mesmos problemas não voltem à tona.

Embora possa haver vários fatores que influenciam sua capacidade de reavivar seu relacionamento, você precisa saber onde tudo deu errado. Só então você pode reverter a situação e começar a reparar seu relacionamento.

Se você acredita que é responsável pelo rompimento de seu relacionamento, é necessário tomar medidas para corrigir o problema.

*Você negligenciou seu cônjuge?*

*A rotina diária assumiu o controle do tempo que você passa com seu cônjuge?*

*Criar filhos deixou pouco tempo para você ter intimidade?*

*O trabalho tem sido um fator importante para você ser desviado?*

Todo relacionamento exige carinho, principalmente se você estiver junto há

---

algum tempo. Todos nós tendemos a tomar como certo o que acreditamos que nunca desaparecerá e, quando nos sentirmos confortáveis com nossos parceiros, e acreditamos que eles sempre estarão lá para nós, é muito fácil ficar preso nas muitas distrações que enfim, nos afaste da pessoa que mais amamos.

Portanto, comece reservando um tempo para o seu parceiro. Precisa ser apenas vocês dois, como era antes. Planeje uma data para que você possa recuperar a sensação que teve quando começou a namorar. É sempre possível reavivar seu romance, mesmo que você esteja juntos há muitos anos.

Você conhece seu cônjuge melhor do que ninguém, então pense no que pode fazer para planejar uma data especial em que possa criar novas memórias e se conhecer novamente.

Não é hora de resolver seus problemas. Você simplesmente quer ter tempo juntos, longe do caos da vida cotidiana.

Este é um momento para você relaxar, simplesmente estar com seu parceiro em um ambiente relaxante, para que você possa lembrar como é estar juntos e relembrar os dias em que as coisas eram muito menos complicadas.

---

## **Restaurando seu casamento**

Depois que você voltar ao tempo de sua vida em que se lembra das razões pelas quais se apaixonou por seu cônjuge, é hora de aproveitar essa paixão para que você possa revitalizar seu casamento e reacender a centelha.

Para ir além dos problemas de seu relacionamento e colocar as coisas de volta nos trilhos, você precisa reservar um tempo para discutir seu relacionamento com seu cônjuge. Esta é uma discussão particular entre vocês, portanto, é necessário garantir que não haverá interrupções e que você terá o tempo necessário para realmente se conectar.

Seja honesto durante sua conversa. Você precisa compartilhar suas preocupações, suas frustrações e sua dor com seu cônjuge. Da mesma forma, seu cônjuge precisa ser sincero com você sobre os sentimentos dele e os dois precisam estabelecer a liberdade de ser o mais aberto possível, sem julgamento.

Embora possa haver coisas difíceis de serem ouvidas, se você é sério sobre como reparar seu relacionamento, é importante conhecer todos os problemas e preocupações, para que você possa resolver as questões uma por vez.



Dê tempo ao seu cônjuge para conversar, sem interrupção. Mesmo que você sinta a necessidade de expressar suas preocupações ou fazer uma correção, precisa deixar ir e entender que seu ponto de vista será diferente dos seus parceiros e que quanto mais você souber sobre como seu cônjuge está se sentindo, o melhor suas chances de restaurar seu relacionamento.

Esta é uma informação valiosa; portanto, deixe seu parceiro à vontade para compartilhar seus pensamentos e sentimentos sem se preocupar com a maneira como você reagirá.

Vocês dois têm seu próprio conjunto de idéias, pensamentos e sentimentos e precisam comprometer e considerar os dois lados igualmente, para que possam se unir de maneira a se elogiarem e crescerem juntos.

Muitas vezes, quando tentamos chegar ao fundo de um problema, permitimos que os sentimentos ou reações de outras pessoas guiem os nossos.

Quando isso acontece, nos contemos, desconfortáveis em compartilhar nossos pensamentos e preocupações reais, por causa de como faremos com que nosso parceiro se sinta.

Isso torna incrivelmente difícil determinar qual é realmente o problema e

---

minimiza sua chance de reparar seu casamento - então ouça atentamente, dê a seu parceiro a garantia de que ele precisa falar livremente e absorver.

### **Avançando**

Muitas vezes, simplesmente sentar-se com seu parceiro e ter um coração para coração o ajudará a voltar ao lugar em que estava antes. É como um botão "redefinir". Quando você expressa suas preocupações, compartilha seus sentimentos e tira do peito, sente-se novo novamente. Você se sente entendido e, em troca, entende melhor seu parceiro.

Depois de ter um coração para o coração e acreditar que realmente entende como o seu parceiro está se sentindo, bem como o que o seu cônjuge deseja e precisa, você precisa colocar um plano imediato em ação.

É muito fácil voltar aos velhos hábitos; portanto, sente-se e pense em como você pode passar um pouco de tempo por dia promovendo a comunicação com seu cônjuge e dando um ao outro o tempo que você precisa.

Isso pode envolver a modificação de horários de trabalho, levar as crianças para a cama um pouco mais cedo ou acordar mais cedo para que você possa conversar durante o café da manhã.

Seja o que for que você precise fazer, é importante que você desenvolva

---

melhores hábitos em relação ao seu casamento, para que possa demonstrar ao seu cônjuge que está levando a sério e que está realmente comprometido em retomar o seu casamento.

É claro que seu cônjuge também deve devolver a comunicação e a atenção, e se um de vocês sentir que o outro está saindo do caminho novamente, precisará expressar suas preocupações desde o início.

Manter um casamento no caminho certo exige dedicação de ambas as partes. Você precisa entender que nem sempre será fácil, mas que vocês se amam o suficiente para aguentar e superar os momentos difíceis.

Todo casamento tem eles!

## **Considere aconselhamento**

O aconselhamento matrimonial nem sempre é um passo fácil para um casal. Traz consigo o pensamento de humilhação, de ter que abrir nossos corações e compartilhar nossos sentimentos com um completo estranho. Mas o aconselhamento pode ser o trampolim de que você precisa para restaurar seu relacionamento e colocar as coisas de volta nos trilhos. Portanto, você precisa ter a mente aberta sobre a possibilidade de procurar aconselhamento matrimonial de um profissional.

Um conselheiro matrimonial pode formar a ponte entre você e seu cônjuge, ajudando os dois a se comunicar como se sente sem julgamento, e muitas vezes pode descobrir maneiras de promover sua comunicação e interação em um nível muito mais profundo.

Além disso, o aconselhamento pode ajudá-lo a identificar maus hábitos ou áreas do seu casamento onde você ficou "preguiçoso", para que você possa melhorar a maneira como administra o seu casamento, além de ajudá-lo a ter uma melhor perspectiva de como seu parceiro está se sentindo. e quais são realmente as suas necessidades.

Se seu cônjuge sugere consultar um conselheiro matrimonial, demonstre seu compromisso em consertar seu casamento, concordando com uma

---

sessão.

Por outro lado, se você acredita firmemente que o aconselhamento matrimonial os ajudará a voltar aos trilhos, não tenha medo de fazer a sugestão.

### **Foco no positivo**

A vida é caótica e, com ela, somos confrontados com inúmeras lutas ao longo do caminho. Criar filhos nunca é fácil, as carreiras nos forçam a seguir caminhos que podem não ser felizes e a família pode exigir mais atenção do que temos de sobra.

É aqui que seu casamento deve ser fortalecido, pois você tem alguém ao seu lado que está sempre lá para você.

Quando estiver frustrado, cansado e simplesmente sobrecarregado, em vez de denunciar seu parceiro, procure força e orientação no cônjuge.

É muito fácil acabar com nossas frustrações com a pessoa que acreditamos estar lá para nós, mas em vez de atacar seu parceiro em circunstâncias e situações que estão fora de seu controle, apoie-se nelas e mostre que você

---

realmente preciso deles em sua vida.

Comprometa-se a se concentrar nas coisas que você aprecia e ama no seu parceiro, pois ele é o seu mais forte aliado na vida.

### **Palavras Finais**

Casamentos exigem trabalho, mas isso não deve ser uma obrigação para você, mas sim uma alegria. Reafirme todos os dias que você está apaixonada pelo seu cônjuge e que escolheu ficar juntos, e que deseja que seu casamento funcione.

Vocês dois precisam dar e receber igualmente, prestando atenção às necessidades e desejos um do outro e fazendo o possível para atender às expectativas de seus parceiros, pois eles trabalham igualmente para atender às suas.

Casamentos não são de um lado; eles exigem um compromisso igual de ambos os lados, a fim de estabelecer equilíbrio e serem genuinamente felizes e realizados.

Faça questão de fazer algo de bom para o seu cônjuge todos os dias, mesmo que seja um pequeno gesto que mostre sua apreciação e adoração. Você quer fazer com que seu cônjuge se sinta amado todos os dias, porque,

afinal, é isso que manterá seu casamento forte pelo resto de suas vidas.

Para que nossos casamentos floresçam, também precisamos aprender a deixar de lado as pequenas coisas insignificantes que realmente desempenham pouca importância em nossas vidas. Fique atento a irritações desnecessárias e mostre apreço pelas pequenas coisas que seu parceiro faz para melhorar sua vida. Pense antes de falar! É muito fácil se envolver em uma discussão acalorada e dizer algo que você não pode recuperar facilmente.

Nunca é errado confrontar o seu parceiro por coisas que o incomodam; é importante que nenhum de vocês estrague as coisas, mas mantenha o foco em discutir os problemas de maneira razoável, em vez de atacar.

***Faça do seu casamento uma prioridade.***

Embora você possa ter carreira, filhos e família, seu casamento é a base de sua vida, e você precisa estar disposto a priorizar seu relacionamento e deixá-lo no topo da sua lista.

Desejo-lhe o feliz para sempre que você merece,