

## Vídeo: Enfrentando seus medos

O movimento: Envie as mensagens, mesmo com medo.

Essas ações irão facilitar a sua reaproximação:

- 1) Lide com seus ruídos emocionais e entenda melhor os motivos que originaram o fim do relacionamento;
- 2) Pare de julgar o outro;
- 3) Peça perdão e se perdoe;
- 4) Construa a sua melhor versão, através dos seus movimentos;
- 5) Entenda que não importa o resultado, esse processo vale a pena ser vivido.