

Sua  
Vida a Dois



# 3 PILARES DA RECONQUISTA

**UM GUIA PRÁTICO PARA  
RESGATAR A CHAMA DO  
AMOR NA VIDA A DOIS**

**POR RICARDO GÁSPULA  
& THABATA TRAVERSARI**

# PRIMEIRO PILAR

**REAQUECENDO A RELAÇÃO**

Criamos esse guia pensando em você que está com a relação desgastada demais e por um fio de se romper. A primeira coisa que queremos que você faça é pegar papel e caneta.

Através deste guia iremos aplicar uma ferramenta de coaching, ferramenta esta que usamos em nossos atendimentos. Olha que chique!

Mas vamos ao que interessa?

Como se reaproximar do parceiro sendo que ele e você estão “distantes” um do outro, o que fazer?

Durante esse primeiro capítulo iremos propor algumas perguntas que você irá responder no seu caderninho de anotações.

**1ª Quais eram os gestos de carinho que você usava com ele assim que começaram a namorar?**

Sabe aquela coisa de segurar na mão, dar beijo no cantinho da boca, fazer aquele carinho com ele deitado no seu colo... coisas desse tipo.

**2ª Por quais motivos você acredita que vocês perderam esses gestos?**

Sim, vocês deixaram muitos desses gestos para trás, se não todos, mas pense com muito cuidado: porque esses gestos acabaram?

### **3ª Você acredita que a culpa seja dele ou sua?**

Seres humanos sempre querem jogar a culpa por qualquer coisa que dá errado na sua vida em algo ou alguém, talvez seja o seu caso, ou não!

### **4ª Se mesmo você achando que a culpa é dele, o que você pode fazer para reverter a situação?**

Mas o que você pode fazer para dar um pequeno passo em direção a melhoria da relação? Qual pequeno gesto você já poderia retomar à partir de hoje?

### **5ª Você estaria disposta a dar o primeiro passo, mesmo que ele não faça o mesmo por você nesse momento?**

Sim, você precisa tomar a primeira atitude. Imagina que se você não fizer nada porque ele não fez ou você acredita que nunca iria fazer, e ele pensar da mesma forma, vocês não irão sair do lugar e a tendência de tudo é piorar!

### **6ª Hoje, o que você está disposta a fazer para que esse pequeno primeiro passo seja dado?**

Todo resultado grande começa com atitudes pequenas. Se você já chegou até aqui, nesta situação ruim, o que você tem a perder se retomar um pequeno gesto de carinho? No próximo pilar iremos falar sobre as grandes atitudes que você irá ter para começar a mudar o quadro atual do seu relacionamento de forma mais forte.

# SEGUNDO PILAR

**ATITUDES PODEROSAS**

Neste segundo pilar iremos seguir o padrão do anterior, onde, você seguirá com seu caderninho para responder nossas perguntas de coaching.

Perceba que essas perguntas quando são respondidas, elas estão formando um mini mapa que irá te levar a reconquista do seu relacionamento. Por esse motivo, é de fundamental importância que você responda as perguntas com total sinceridade e coloque seu coração também durante o este processo.

Sem mais recados, vamos para nossa primeira pergunta deste segundo pilar:

**1ª Quais foram as atitudes que levaram a sua relação para o buraco? Tanto suas quanto dele.**

Atitudes como: ciúme excessivo, ser dependente para tudo, excesso de carência, falta de amor próprio, falta de confiança (um grave problema que atinge 90% das mulheres com problemas no relacionamento), cobranças desnecessárias, rotina, brigas, toalha jogada, tampa de sanitário, talvez você sempre agiu como se fosse a mãe dele ou aceitou tudo ao ponto de se anular...coisas que desgastam... dentre diversos outros problemas, mas quais seriam os seus?

## **2ª O que você geralmente fazia para ele que deixava o relacionamento tão gostoso?**

Comprava um bombom, dava um cd de presente da banda favorita dele, assistia filmes ou talvez a maneira de falar com ele...

O que marcava aquele início tão bom de relacionamento? Você fazia um jantar romântico, uma comida diferenciada, aquele presentinho simples que você comprou porque achou a cara dele? Nessa época vocês riam de tudo, tinham passeios no parque, cinema ou se você já e casada, o sexo com certeza tinha uma frequência maior e era muito mais prazeroso (o que deixava esse sexo tão prazeroso?)

## **3ª Quais os sentimentos você acredita que despertava nele essas atitudes?**

Ele sorria? Ficava feliz? Se sentia especial? Se sentia amado? Acolhido (por exemplo quando se está com algum problema)? Se sentia único? Se sentia nas estrelas?

## **4ª Quais sentimentos despertava em você quando você fazia isso por ele?**

Aqui é uma pergunta muito importante! Afinal, você se sentia feliz pela felicidade dele? Ou você pensava “ahhh só eu faço...” Como você verdadeiramente se sentia? Prazer por poder dar prazer a ele ou felicidade por deixa-lo feliz?

## **5ª Quais características você tinha naquela época?**

Talvez você fosse mais ousada, se cuidava e se arrumava mais para ele, procurava saber sempre como o dia dele estava, programava passeios ou eventos com ele, era mais cuidadosa com ele, preocupada, era a pacificadora de brigas, tinha mais cuidados com a roupa, com a casa, ou com a comida, era mais sensível, procurava sempre fazer algo mais em prol da relação?

## **6ª Quais foram as atitudes que você deixou de fazer para ele?**

Será que você parou de se importar com o que se passa na vida dele, parou de fazer coisas por ele, como prato predileto, uma sobremesa gostosa, dar um presente especial fora de data... Deixou de ser sexy para atrair ele, não se importava mais como estava vestida, pra que não chamasse a atenção dele por raiva ou ódio de alguma coisa que ele tenha feito?

## **7ª Depois que você parou com essas atitudes, quais consequências trouxe para seu relacionamento?**

Muitas vezes distancia, falta de sexo, falta de diálogo, falta de compreensão, um parceiro mais ausente, talvez mais interessado em amigos do que em você, traição ou desconfiança de uma traição, falta de carinho e atenção?

## **8ª Quais os sentimentos que essa falta de atitude e as consequências da falta delas, trouxeram a você e a ele?**

Muitas vezes você pode ficar depressiva ou até mesmo ele depressivo, doente, vocês perdem amigos, emprego ou oportunidades devido à instabilidade do relacionamento.

Existem casos de pessoas que se isolam do mundo com medo de julgamentos, as vezes até mesmo deixam de dar atenção aos filhos por falta de ânimo e alegria no coração.

Finalizamos as perguntas por aqui e agora iremos falar para você quais foram os significados de tantas perguntas até este momento.

Com todas as perguntas devidamente respondidas nós acabamos de trazer o modelo de sucesso da sua relação. Perceba que sempre que você teve as boas atitudes, sempre que você teve como características a ousadia, cuidados, atenção com as programações...claro que você teve as suas e essas são exemplo, mas sempre que você teve tudo isso, seu relacionamento esteve num nível, no mínimo, bom!

Agora, quando você deixou tudo isso pra trás, você trouxe consequências ruins e que estão acabando com seu relacionamento.

Para finalizarmos esse segundo pilar, qual ou quais dessas características ou atitudes você vai resgatar a partir de hoje e o que você tem a ganhar fazendo tudo isso novamente?

Nós não sabemos o que você vai resgatar, mas sabemos que a consequência desse resgate é ter amor, família, união, alegria e respeito dentro da sua casa novamente...isso é mais valioso na sua vida

Agora, prepare-se para o terceiro pilar!

# TERCEIRO PILAR

**RECORDAR E PLANEJAR**

Recordar é viver, correto?

Depois de dois pilares bem intensos, onde você escreveu atitudes positivas e negativas, aonde você pôde entender onde que começou a surgir os problemas da sua relação, vamos falar de momentos bons que viveram juntos.

E é assim que iremos finalizar esse último pilar da da reconquista, relembando as coisas boas que vivenciaram juntos.

Deixaremos aqui uma tarefa muito especial. Aproveitando essa reaproximação e novas atitudes que você resgatou, está na hora de resgatar alguns momentos diretamente com o seu parceiro.

**Quais momentos bons que você se recorda de ter vivido com seu parceiro?**

Uma viagem ou algum passeio, aquele dia que vocês fizeram piquenique com as crianças ou apenas vocês dois, aquele cineminha que vocês deram um primeiro beijo... o dia que foi pedida em namoro, noivado ou casamento...

Hoje você irá sentar ou deitar na cama com ele, e rever momentos felizes da trajetória de vocês... uma viagem, a chegada do primeiro filho, finais de ano em família, aquela conquista que vocês tanto desejaram, como um carro, uma casa... enfim coisas desse tipo.

Esse resgate tem um sentido muito simples: trazer os ares da felicidade e das melhores emoções que vocês já viveram juntos.

Aproveitem e recordem também dos momentos de dificuldades que foram superados, usem como combustível para superar esse atual momento de instabilidade, talvez vocês se emocionem, se abracem, se beijem... e quem sabe né...

Após esses momentos incríveis de recordação, chegou a hora de criar novos momentos e novas recordações. Chegou a hora de planejar novas conquistas, novas viagens, quem sabe um filho... coisas que façam vocês sonharem juntos novamente, que tornem vocês uma só pessoa dentro da relação, que andem sempre de mãos dadas rumo ao alcance desses objetivos.

E mais uma vez iremos aplicar uma ferramenta de coaching aqui com você!

Essa ferramenta se chama Road Map ou Mapa de Ação. E você irá utilizar o seu caderninho ainda para fazer uma tabelinha parecida com a que iremos apresentar na próxima página.



## ROAD MAP

DATA	EVENTO
26/12/19	Viagem para Disney
20/12/19	Separamos as roupas
01/09/19	Tiramos o visto
05/08/19	Tiramos o passaporte
01/07/19	Compramos a passagem
25/06/19	Escolhemos o hotel
01/06/19	Conseguimos o valor necessário
05/04/19	Conseguimos agendar as férias do trabalho
20/03/19	Iniciamos um planejamento financeiro

Percebe que desta forma seu objetivo fica muito mais claro e simples de realizar?

Mas somente para uma viagem você pode utilizar essa ferramenta?

Com toda certeza não! Você pode programar qualquer tipo de objetivo com ela, desde uma viagem até a compra de uma casa...

Utilizamos essa ferramenta com nossos clientes e eles simplesmente amam! Se você tiver filhos, utilize a imaginação e faça algo lúdico como se estivesse caminhando rumo ao objetivo, colocando pequenos papeis no chão com cada data planejada... Você e sua família vão amar e se divertir muito!

## Considerações

Sabemos que quando o relacionamento está desgastado, dar o primeiro passo é algo muito difícil.

O coração muitas vezes está magoado, a dúvida se ainda existe amor neste relacionamento é grande e a distância que se formou entre vocês faz com que você tenha dúvidas se vale a pena mesmo lutar por esta relação.

Mas nossa experiência prova dia após dia que, quando se coloca estes 3 pilares em ação, 90% das pessoas passam a viver uma Vida a Dois muito melhor até do que a que viviam anteriormente à crise.

Esperamos do fundo de nossos corações que esse guia te ajude a recuperar a chama da paixão na sua relação. E que você tenha a coragem de lutar por aquilo que é mais precioso e que o dinheiro jamais compra, sua família.

Tudo o que preparamos aqui, foi feito com carinho e dedicação.

Agora para finalizar...

**É importante que leia o texto abaixo...**

## **SALVE SEU CASAMENTO PARA SEMPRE!**

**Quantas vezes você se calou por medo de começar uma nova briga?**

Quantas vezes fingiu estar tudo bem, só pra não dar pinta aos outros de que seu casamento está abalado?

Por esconder isso, outras pessoas até pensam que vocês são um casal perfeito, mas não sabem um terço do que acontece dentro de casa...

A sua vida a dois tem sido uma batalha diária para resolver conflitos que existem, mas você não vê mudanças...

Os dias passam e nada muda

Enxergar os problemas e “tampar o sol com a peneira” só tende a piorar com o tempo

E por falar em tempo este é algo que não volta atrás...

Você se pergunta:

*"Deus, quando tudo isso irá acabar?"*

**Seu casamento foi feito para desfrutar NÃO para sofrer**

É triste saber disso, mas enquanto alguns casamentos se fortalecem com o tempo...

...Outros vivem juntos apenas se aturando. Sofrendo juntos

A diferença entre esses casais é somente conhecimento

Conhecimento de saber como agir em determinadas situações que envolvem uma vida a dois

Isso é completamente possível

Se o seu casamento não anda bem, não é culpa sua e nem do parceiro...

Nem tampouco falta de amor...

Mas sim a falta de conhecimento de pelo menos um dos dois em saber como agir para reconstruir e restaurar o casamento

E foi por isso que criamos um método de reconciliação de casais para orientar aqueles que sofrem pela falta desse conhecimento específico...

Que só se aprende na tentativa e erro

Nós como seres humanos falhos, aprendemos com nossos erros...

As vezes aprendemos rápido e as vezes demora um tempo

Um dia aprendemos... Mas o tempo não para, esse é implacável e não volta atrás

Se você está cansada de sofrer com os aprendizados da vida e quer poupar tempo aplicando o conhecimento certo no seu casamento...

Nós criamos um [método validado](#) por quem já errou muito na vida e agora reuniu as melhores atitudes a se tomar, para aqueles que buscam a reconciliação no casamento

Felizmente hoje algo começará a mudar no seu casamento, mas você precisa estar preparada

Se você não entregou os pontos ainda, esta é a melhor oportunidade de renovar seu casamento

Apenas mudando algumas atitudes diárias

O passo a passo para iniciar esta mudança no seu casamento, está reunido neste nosso GUIA completo com as atitudes práticas para você começar a aplicar hoje mesmo

## **O LIVRO COMO SALVAR SEU CASAMENTO EM 30 DIAS**

É um manual COMPLETO de fácil leitura que contém **30 atitudes baseadas na psicologia humana**, onde você irá aplicar UMA atitude por dia...

Durante 30 dias...

A cada atitude aplicada os resultados vão se tornando cada vez mais visíveis e boas mudanças acontecerão no seu casamento...

...Mesmo que:

- **Você for a única interessada nisso**
- **Estejam dormindo separados**
- **Não conversem**
- **Briguem todos os dias...**

Então se você não entregou os pontos e quer ver de verdade a mudança acontecer no seu casamento...

Tome a decisão de **salvar seu casamento agora** mesmo, clicando no link abaixo:

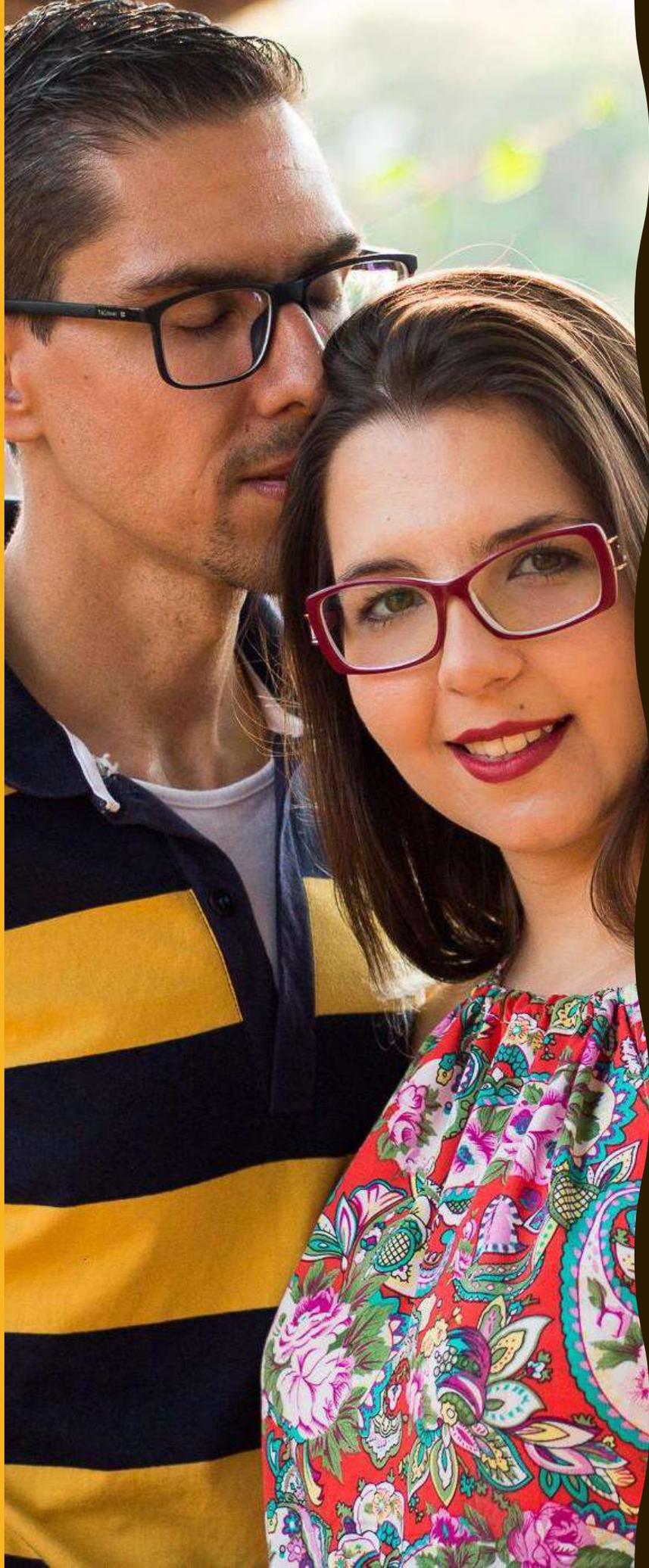
**[SIM, EU DECIDO SALVAR MEU CASAMENTO](#)**

**PS:** É importante que você tome essa decisão agora mesmo e aproveite enquanto essas informações estão frescas na sua mente

**Família é Projeto de Deus e você deve lutar por ela**

Daqui 30 dias você vai olhar para trás e verá como essas informações foram de grande importância para o seu casamento

E vai sentir o alívio no peito por ter **a sua vida a dois transformada**



## SOBRE OS AUTORES

Ricardo e Thabata estão juntos há mais de 12 anos e estão levando toda a experiência do seu relacionamento para outras pessoas através do Coaching de Relacionamento.

Ricardo Gáspula é Coach de Relacionamento formado pela ACT Coaching International, formação que teve como instrutor Thiago Geordano, considerado um dos maiores Coaches do Brasil.

Ricardo também tem formação e é um Coach Vocacional realizado pelo IMS Instituto Maurício Sampaio, ao qual teve como instrutor o próprio Maurício que é considerado hoje o maior Coach Vocacional do país. Em 2012, formou-se em Administração de Empresas pela Universidade São Judas Tadeu.

Thabata Traversari é Coach de Relacionamento e Emagrecimento também formada pela ACT Coaching International, formação que teve como instrutor Thiago Geordano. Thabata também realizou o curso Profissão Coach do Gerônimo Theml, que é considerado o maior coach do Brasil. Além de trabalhar com o coaching de Relacionamento ela também é especializada em coaching de Emagrecimento. Em 2010, formou-se em Gestão de Recursos Humanos e em 2012, pós graduou em Administração de Empresas pela Universidade São Judas Tadeu.

Ambos são apaixonados por ajudar pessoas e sempre trabalharam e empreenderam juntos.

Quem os conhece sempre diz que a sintonia deles é simplesmente incrível!

Então aproveite este material e torne a vida a dois uma jornada maravilhosa.