

MEU MANIFESTO DE RELACIONAMENTO

Um recurso complementar ao livro *Depois do Amor-Próprio*
Nara Lins

Eu, _____, declaro:

SEÇÃO 1: ESTRUTURA QUE EU QUERO

- ☐ Casar: Sim / Não / Talvez
- ☐ Filhos: Sim (____ filhos) / Não / Talvez
- ☐ Morar junto: Sim / Sim com condições / Não
- ☐ Finanças: Junto / Híbrido / Separado

SEÇÃO 2: MEUS NÃO-NEGOCIÁVEIS

Eu NUNCA vou aceitar:

1. _____
2. _____
3. _____

Se qualquer um for violado, eu saio.
Sem exceções. Sem "mais uma chance".

SEÇÃO 3: O QUE EU OFEREÇO

Eu trago para relacionamento:

1. _____
2. _____
3. _____

SEÇÃO 4: O QUE EU PRECISO

Para ser feliz, eu preciso de:

1. _____
2. _____
3. _____

SEÇÃO 5: DINÂMICA IDEAL

Tempo juntos: ____ noites/semana

Tempo sozinha: ____ noites/semana

Comunicação diária: Sim / Não

Minha linguagem de amor principal (conceito de Gary Chapman):

- ☐ Palavras
- ☐ Tempo
- ☐ Toque
- ☐ Atos
- ☐ Presentes

Como lido com conflito:

- ☐ Converso imediatamente.
- ☐ Preciso tempo para processar primeiro.
- ☐ Prefiro escrever antes de falar.

SEÇÃO 6: MEUS VALORES TOP 3

No relacionamento, eu mais valorizo:

1. _____
2. _____
3. _____

SEÇÃO 7: O QUE EU NÃO VOU MAIS FAZER

(Baseado em aprendizados dos relacionamentos passados - Cap 12 e 13)

Eu não vou mais:

1. _____
2. _____
3. _____

SEÇÃO 8: COMPROMISSO COMIGO MESMA

Eu me comprometo a:

- ☐ Não abaixar meus padrões por medo de solidão.
- ☐ Comunicar minhas necessidades claramente.

- ☐ Sair quando não está bom (mesmo amando).
- ☐ Não perder minha identidade.
- ☐ Celebrar quando está bom.
- ☐ Não me culpar por incompatibilidades.
- ☐ Respeitar meu próprio manifesto.

Assinatura: _____

Data: _____