

ESPECIALISTAS  
RENATO SALVAN  
CAMILA SALVAN



# HÁBITOS

## COMO ELES INFLUENCIAM SEU RELACIONAMENTO



# Depende de você

Existem muitos casais que acreditam que com o passar dos anos, o relacionamento só tende a piorar.

Mas, saiba que o caminho natural que era para ser seguido é que depois que passasse a fase inicial da paixão o amor se fortaleceria cada vez mais.

Infelizmente não é isso que acontece com a esmagadora grande maioria dos relacionamentos.

Mas isso não precisa ser um problema para vocês.

E não será, a partir do momento que você tiver conhecimento do material desse livro você já estará na frente de pelo menos 50% dos casais só pelo fato deste conhecimento.

Aplicando esses hábitos que você aprenderá neste livro, vocês farão parte da grande minoria de casais que tem um relacionamento feliz e duradouro.

## O casamento é um sistema de hábitos

**E existem dois tipos de hábitos que compõem esse sistema:**

- Hábitos Construtores
- Hábitos Devoradores

**Hábitos Construtores:** São todos e quaisquer tipos de hábitos que você ou seu parceiro tem que afeta **POSITIVAMENTE** o seu relacionamento. (Que aproxima o casal, que constrói um relacionamento melhor).

Ou seja, gera mais conexão para o casal, e constrói laços mais fortes no relacionamento.

**Hábitos Devoradores:** São todos e quaisquer tipos de hábitos que você ou seu parceiro tem que afeta **NEGATIVAMENTE** o seu relacionamento. (Que afastam o casal, que destrói o relacionamento).

Devora o tempo de qualidade do casal, gera desconexão entre ambos, e causam muitas brigas.





# Como identificar e classificar cada hábito?

1) Este hábito constrói conexão/aproxima você e seu parceiro e seu relacionamento? Gera prazer mútuo e felicidade? Transmite amor? Se **sim**, este é um **hábito construtor**.

2) Este hábito está causando brigas/desconexão entre você e seu parceiro? Deixa um dos dois ou ambos afastados? Está atrapalhando o relacionamento de vocês de alguma forma? Se **sim**, este é um **hábito devorador**.

## O poder dos hábitos

Nós decidimos escrever este livro porque sentimos que a maioria dos casais pode ser mais feliz do que eles são atualmente.

A chave para um bom relacionamento é a qualidade dos hábitos vocês compartilham juntos.

Pratique hábitos construtores, e viva um casamento extremamente feliz.

Hábitos devoradores criam insatisfação e cultivam um casamento infeliz.



# Apenas um comando

Cada um dos hábitos é desencadeado por um “comando” comum em sua vida, como por exemplo “quando você está fazendo uma refeição “ou” quando vocês estiverem assistindo TV juntos ”.

Os hábitos quase não levam tempo para serem implementados na rotina do casal.

Adotar alguns desses hábitos terá um grande impacto positivo em seu casamento.

## Seu relacionamento está garantido?

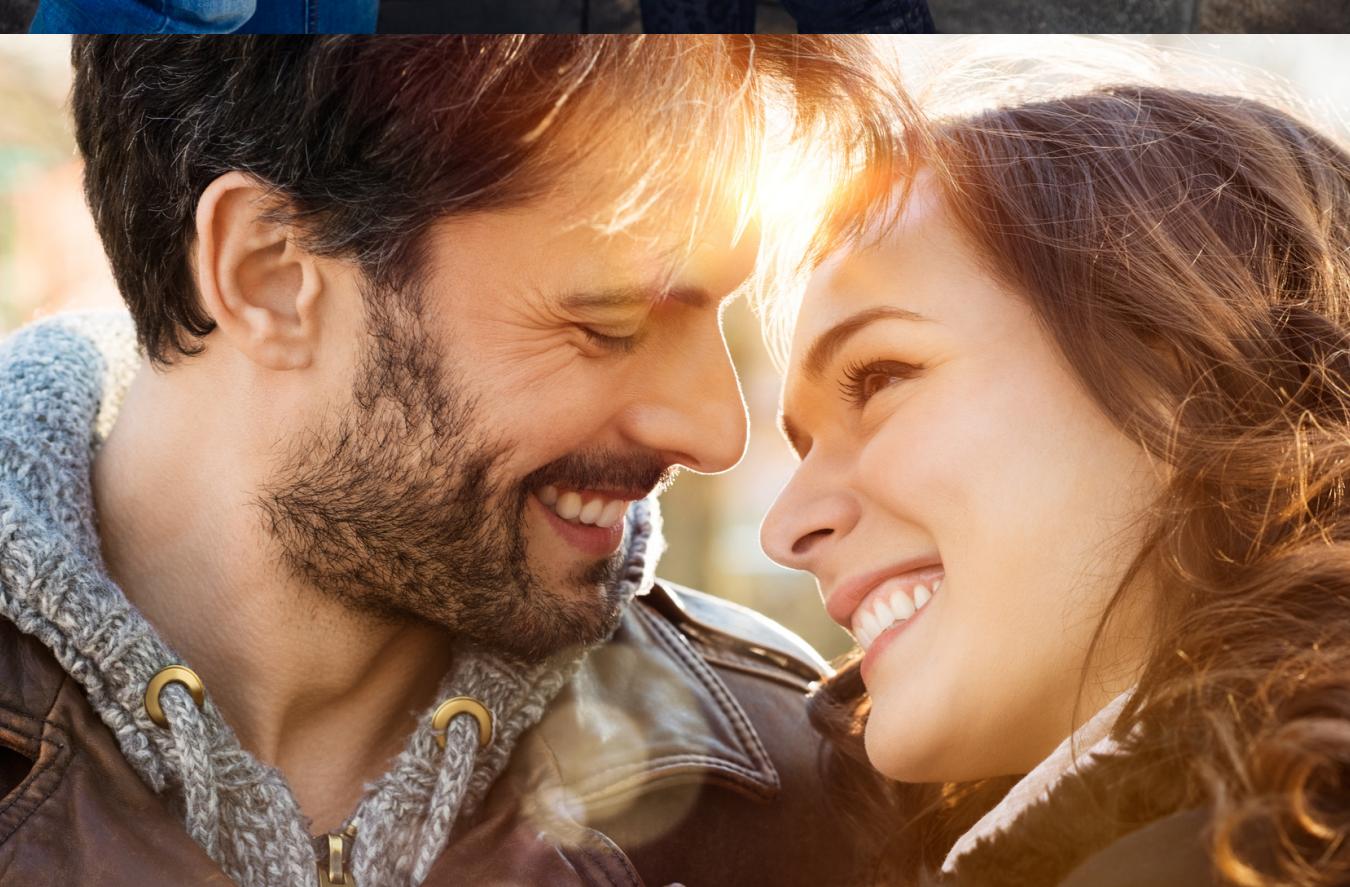
Nosso casamento nos sustenta e enriquece tanto individual como conjuntamente.

No entanto, sabemos que não podemos levar nosso relacionamento por garantido. Mesmo um amor maravilhoso desaparece se for construído com hábitos devoradores.

Nosso relacionamento é apenas tão forte quanto os hábitos construtores que cultivamos todos dias.

Leia, aprenda e coloque em prática. Você merece ser feliz em seu relacionamento. E com esses hábitos construtores, você pode ser.





Mas o que realmente queremos dizer quando dizemos que um casal possui um casamento feliz?

Uma coisa que não queremos dizer é apenas que eles estão juntos á muito tempo.

Um longo casamento não é necessariamente igual a um casamento feliz.

## A fase da paixão

Durante o estágio inicial de um relacionamento, você é embriagado de intimidade.

Você pensa sobre o seu parceiro ansiosamente.

Você mal pode esperar para ver se ele ligou, ou enviou uma mensagem.

Você fantasia sobre ele ou ela durante o dia e passa noites e fins de semana juntos porque não há nenhum outro lugar onde você preferiria estar.

E você esforça-se essencialmente todos os dias.

Focar em seu amado é tão natural e espontâneo que você mal precisa se esforçar para que se sinta feliz e completo ao lado dele.



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL

# Depois da paixão

Mas, claro, para todos os casais, a euforia inicial da paixão acaba recebendo uma dose constante de hormônios para se sentir bem (ocitocina e dopamina).

E eventualmente começa a passar essa fase inicial da paixão (geralmente após um período de seis meses a dois anos).

Mais saiba que amor é como um bom vinho tinto: ele na verdade melhora - ou melhor dizendo, ele tem o potencial de melhorar ao longo do tempo.

## Padrões de Destruuição

Como se a vida moderna não fosse suficiente para desafiar o relacionamento romântico.

Conforme o tempo passa, os casais parecem esquecer de cultivar e demonstrar o amor pelo outro no dia a dia.

Acreditando que já conquistaram seu parceiro, eles simplesmente param de cultivar os mesmos hábitos que faziam no começo da relação, o que acaba afastando o casal.

Menos tempo juntos resulta em baixa qualidade do relacionamento, criando uma sensação de desconexão entre o casal.



# Afinal, o que é um hábito?

É algo que você faz regularmente, algo que se torna, depois de um tempo, quase inconsciente.

Pense sobre alguns dos hábitos que você já tem: por exemplo, sua rotina matinal.

Você sai da cama e prossegue por meio de uma série de tarefas mentais: você arruma sua cama, usa o banheiro, escova os dentes, toma banho, veste uma roupa, e come seu café da manhã.

Esses são hábitos que você adquiriu, muitos deles quando você era uma criança, alguns deles mais tarde na vida.

Por pura prática, eles se tornaram automáticos.

Eles ajudam o seu dia para o começo certo. Mas, é possível que você tenha alguns problemas com hábitos.

Por exemplo, você pode verificar seu celular antes de sair da cama, em vez de tirar um momento para concentrar em você mesmo.

Ou talvez você coma um doce todas as manhãs, em vez de comer algo nutritivo.

# A base

Hábitos - sejam eles construtores ou não - criam caminhos neurais em seu cérebro.

O amor pode ser a razão de você se casar, mas um cérebro conectado para a intimidade é o que sustentará o seu casamento durante os períodos de crises.

Pequenos momentos de intimidade diária podem realmente fazer diferença? Sim!

Embora seja tradicionalmente indicado atividades para aumentar a intimidade como viajar, sexo semanal e hobbies juntos.

– eles são bons para melhorar seu relacionamento, mas eles não são suficientes.

Sem eliminar seus hábitos devoradores praticados todos os dias, seu o relacionamento sofrerá.

## Como ter mais hábitos construtores?

Agora vamos lhe ensinar cinco hábitos construtores.

Que vão impactar positivamente a rotina do seu relacionamento.

# HÁBITO 1 – Demonstre amor pela manhã

## COMANDO PARA SEU CÉREBRO:

Quando você acorda pela manhã – ou quando seu parceiro acordar.

**HÁBITO:** Estabeleça a conexão dizendo a seu parceiro, "Eu amo estar com você" - ou palavras da sua escolha.

As palavras exatas que você usa não são importantes; o que é essencial é transmitir uma mensagem de que seu parceiro é especial para você.

- "Você é importante para mim".
- "Você é a melhor coisa que aconteceu comigo."
- "Estou feliz por estarmos passando pela vida junto."

Diga isso pessoalmente, se possível. Caso você não esteja presente, envie uma mensagem, ligue ou cole um bilhete na geladeira.

Um importante elemento deste hábito é variar tanto a mensagem quanto a maneira de entregá-la.

Continue a encontrar novas maneiras de expressar verbalmente seu amor e até que se torne uma parte natural de sua rotina matinal.

**OBJETIVO:** Como você cumprimenta seu parceiro de manhã determina o tom do dia, por isso a importância da primeira comunicação do dia entre vocês ser positiva.

**REFLEXÃO:** Você é o único responsável por definir o tom do dia com alegria e amor.



# HÁBITO 2 – O beijo

## COMANDO PARA SEU CÉREBRO:

Antes de sentar à mesa para jantar - ou quando vocês estiverem preparando o jantar.

**HÁBITO:** Pare o que quer que esteja fazendo, vá até o seu parceiro, e então dê a ele um grande beijo romântico no estilo de Hollywood.

**OBJETIVO:** Beijar na boca é um ato chocantemente íntimo.

Você pode beijar outras pessoas na bochecha ou na cabeça, mas beijar profundamente nos lábios é reservado ao seu cônjuge.

Dar a ele um beijo romântico e intencional - não um beijo rotineiro (como um simples tocar os lábios)

- confirma ao seu parceiro que ele é "aquele".

No início do relacionamento os casais geralmente se beijam com frequência, enquanto os casais de longo prazo tendem a abandonar esse gesto.

Em muitos casos, o beijo se torna apenas uma preliminar para o sexo, e muitos casais evitam beijos íntimos por medo de que resultem em sexo.

O que você precisa fazer é adquirir o hábito de beijar seu parceiro, mesmo sem segundas intenções.

Pare o que você está fazendo e, mesmo no meio do caos, faça esta conexão amorosa.

**REFLEXÃO:** O que está impedindo sua maneira de oferecer ao seu parceiro o presente de um beijo?



# HÁBITO 3 – O jogo do namoro

## COMANDO PARA SEU CÉREBRO:

Pouco antes de você ter um encontro com seu parceiro, seja um encontro em sua própria sala de estar ou um encontro fora de casa.

**HÁBITO:** Encontre um lugar sossegado, pode ser sentado em sua cama.

Feche os olhos e passe alguns momentos recuperando os sentimentos de seu namoro.

Tente imaginar um lugar específico e a hora do dia em que vocês estavam juntos.

- O que você sentiu no seu corpo naquele momento?
- Você se lembra dos seus pensamentos?

Convoque a sensação de excitação, confusão e antecipação daqueles primeiros dias.

Cada vez que você usa este hábito, revisite a mesma memória ou pense em diferentes ocasiões.

**OBJETIVO:** Apaixonar-se é provavelmente uma das melhores alegrias da vida.

Os centros de prazer do cérebro estão constantemente inundados com substâncias químicas que fazem você se sentir bem, como a dopamina e a noradrenalina.

Lembrar-se daquele momento emocionante, usando uma visualização detalhada para evocar uma sensação prazerosa no seu corpo.

Ajuda a envolvê-lo em seu relacionamento e promove a antecipação antes do seu encontro.

Quando você passa o tempo revivendo sentimentos prazerosos do passado, você os traz no presente um romance a mais para o momento.

Quando você envia um pouco dessa energia da paixão e a injeta em sua consciência antes de um encontro, você atiça as chamas do desejo.

**REFLEXÃO:** Olhe para ele hoje como se estivesse o vendo pela primeira vez, recorde o mesmo sentimento e viva isso.

Já imaginou como seria?



# HÁBITO 4 – Elogie

## COMANDO PARA SEU CÉREBRO:

Lembrar como foi quando se conheceram (o início do namoro)

**HÁBITO:** Faça um elogio ao seu amado.

Você pode elogiar sua aparência ou dizer-lhe algo que você aprecia ou admira nele.

**Tente dizer:**

- "Uma coisa que amo profundamente em você é ..."
- "Você está linda com essa camisa"
- "Tenho tanta sorte de sair com você".

Se acontecer de você estar recebendo um elogio (o que às vezes é mais difícil do que cumprimentá-lo).

Em vez de negá-lo ou desviá-lo, dê o presente da aceitação graciosa (sorria e diga "Obrigado").

**OBJETIVO:** Gerar energia positiva com um elogio é um bom investimento em seu casamento.

Casais felizes e estáveis tem uma proporção de 20:1 (20 interações positivas para cada 1 interação negativa).

Esses mesmos casais, mesmo em desacordo, ainda mantém a proporção de 5:1.

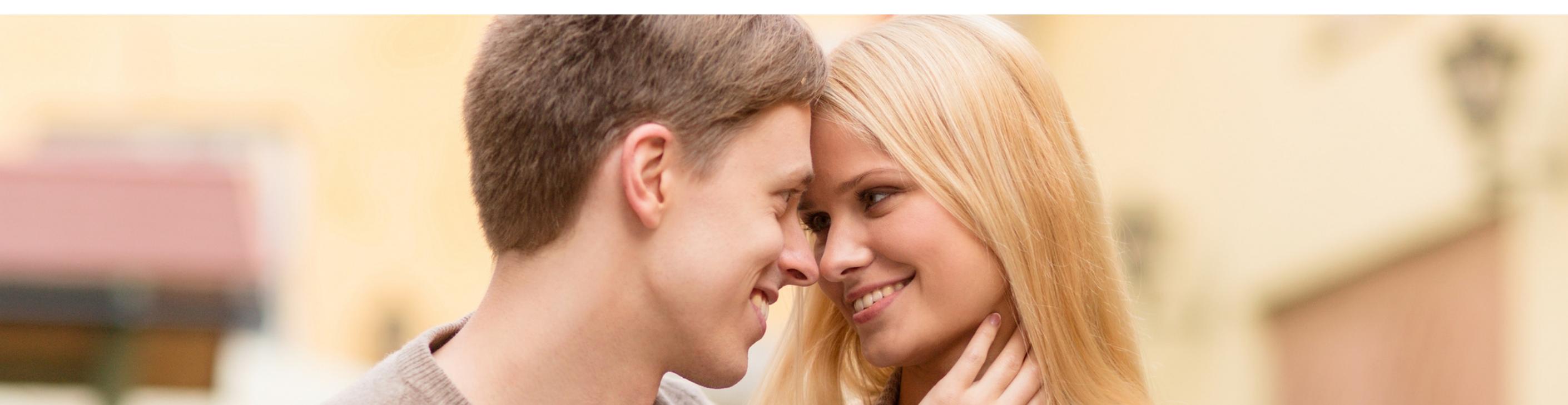
Aqueles que mantém uma proporção menor tendem a se divorciarem.

Ou seja, os casais que estão saturados com energia positiva são mais felizes.

Elogios são uma forma de demonstrar apreciação pelo seu parceiro.

Eles permitem que seu parceiro saiba que você os observa, que você presta atenção nele, e que você o estima.

**REFLEXÃO:** Se você parar de pensar no que pode "conseguir" e começar a se concentrar no que pode "dar", como o dia de vocês dois pode mudar?



# HÁBITO 5 – Código Preto

## COMANDO PARA SEU CÉREBRO:

Quando você está fora de controle com suas emoções (na Zona do Buraco Negro).

**HÁBITO:** Faça um intervalo de cinco a quinze minutos.

### Diga:

- “Eu preciso de um tempo limite”
- Simplesmente diga “Código Preto”.

Então vá para outro espaço para se acalmar.

Comece contando até dez e respirando fundo profundamente ou vá lavar seu rosto lave seus pulsos, seu pescoço e sua nuca também.

Avise que você retornará em quinze minutos, pois não é produtivo manter a conversa acontecendo nas condições atuais.

Quando você vê que seu parceiro está fora de controle, sugira:

- “Acho que ambos precisamos de um tempo”.

Finalmente, quando você se sentir mais no controle, volte para o seu parceiro e diga:

- “Estou pronto para tentar novamente”.

**OBJETIVO:** Quando você fica chateado, você está indo para um caminho sem volta, o que chamamos de “zona do buraco negro”.

Seu corpo é inundado por adrenalina e cortisol.

O sinal elétrico vem do seu sistema límbico (a parte emocional do cérebro) e transmite duas vezes mais rápido do que os sinais elétricos do neocôrtex (a parte do cérebro do raciocínio).

Isso significa que você não pode pensar porque seu corpo está em resposta de “lutar / fugir ou congelar”.

Tirar um tempo, antes de ter um acesso de raiva é uma forma de se conter até que você se afaste da zona do buraco negro novamente.

Uma série de exalações profundas e extensas é uma das maneiras mais rápida e eficaz de estimular o sistema nervoso (produzindo um mecanismo de calmante no corpo).



Jogar água fria no rosto é uma maneira de resfriar o corpo.

Depois de chegar a um "**código dourado**", você está pronto para conversar novamente.

**REFLEXÃO:** São necessárias duas pessoas para proporcionar condições para a zona do buraco negro.

Você recebe algum benefício brigando com seu parceiro?

Você está disposto a se afastar da zona do buraco negro?

## O que você deve fazer agora?

Precisamos ser honestos, se você quer mudança no seu casamento **seja você a mudança.**

Já ajudamos muitos casais, e sabe qual é o **erro mais comum** que vemos acontecer?

Os casais se esforçam tanto para planejar o dia da festa do seu casamento.

Mas não planejam como vão viver o resto de suas vidas depois de se casarem.

Se esse for o seu caso, nos desculpe a sinceridade, mas vocês estão errados e precisam mudar.

O primeiro passo vocês já deram, lendo o nosso livro.

Agora coloque em prática tudo aquilo que aprendeu por aqui.

Se você achar que não tem tempo para colocar estes hábitos construtores em prática no seu relacionamento.

Significa que seu relacionamento não é uma prioridade para você.

E, enquanto seu relacionamento não for prioridade para você, você criará mudanças que façam diferença.



# ESPECIALISTA DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO CASAL

LEMBRE-SE DE CONSULTAR  
UM ESPECIALISTA DA SAÚDE E  
BEM ESTAR DO CASAL É  
PRIMORDIAL TANTO PARA  
DETECTAR POSSÍVEIS  
PROBLEMAS QUE ESTÃO  
AFETANDO O SEU  
RELACIONAMENTO, QUANTO  
NA RESOLUÇÃO DOS MESMOS,  
E O NOSSO MAIOR OBJETIVO É  
FAZER VOCÊ SE SENTIR MUITO  
FELIZ.



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL



## DICA DO ESPECIALISTA



OUÇA AGORA!



## RENATO SALVAN

ESPECIALISTA DA  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CASAL

CRS N°: 10.111-21/E

## CAMILA SALVAN

ESPECIALISTA DA  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CASAL

CRS N°: 10.110-21/E

Camila e Renato Salvan, Especialistas em Casamento. Um casal que cuida de casais. Acreditamos que todos os casais podem viver um casamento de sucesso todos os dias. Através do nosso Instituto Salvan temos a missão de ajudar os casais a resgatarem a conexão no seu casamento, aprofundar a comunicação e auxiliar na resolução de conflitos.

Formações internacionais de Relationship Coaching e Premarital Counseling.

ACESSE A  
PÁGINA OFICIAL  
E CONTEÚDOS  
EXCLUSIVOS

[Página Oficial](#)

BAIXE OUTROS LIVROS DE ESPECIALISTAS

