Lia · Rui

Caderno de exercícios

> **Lia e Rui**
>
> Um espaço para observar, experimentar e cuidar.

36 páginas para transformar reflexão em prática. Escolha até três prioridades por etapa, em vez de tentar realizar todas as atividades de uma vez.

O caderno usa somente respostas autorizadas de ambos. Áreas sem dados compartilhados trazem orientação educativa, claramente identificada.

1. 16 áreas com preparação e revisão próprias.
2. Espaço para acordos, observações e limites.
3. Percurso parental adequado ao contexto escolhido.
4. Sexualidade e reflexão espiritual opcionais.

Comece com liberdade

Você pode recusar qualquer prática. Diante de medo, pressão ou ameaça, interrompa exercícios conjuntos e procure apoio privado. Não é necessário produzir uma resposta para preencher o espaço.

Lia · Rui

Seu plano de trabalho

Leia o relatório antes de escolher uma atividade. Verifique se o tema faz sentido agora, se existe desejo de trabalhá-lo e se você tem condições de realizar um passo pequeno.

Primeira prioridade e por que ela importa

Segunda prioridade, se desejada

Terceira prioridade, se desejada

Quando desejo rever a primeira prática

Use as demais áreas como referência. Um campo em branco é permitido. Um exercício interrompido pode indicar que você precisa de outra forma de cuidado, não que falhou.

Lia · Rui

1. Uma conversa que termina em entendimento

Uma conversa pode ocorrer muitas vezes e ainda deixar pedidos pouco claros. Olhamos expressão, escuta e confirmação do entendimento. A intenção de explicar e a experiência de ser ouvido podem ser diferentes.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 42%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 69% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Expressão. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Expressar uma necessidade e conferir o que foi compreendido.

Passos possíveis

1. Escolham um assunto cotidiano de baixa tensão. Cada pessoa pode recusar ou pedir uma pausa.
2. Uma pessoa descreve um fato concreto e um pedido possível, sem atribuir intenção.
3. A outra resume o que ouviu e pergunta se compreendeu. Troquem os papéis.
4. Registrem apenas o acordo que ambos aceitam e quando desejam revê-lo.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Uma resposta sobre comunicação não identifica quem causou o conflito nem demonstra que uma pessoa esteja mentindo.

Lia · Rui

1. Observar e ajustar

O que cada um compreendeu? O pedido ficou possível e livre?

Perguntas específicas desta área

1. Qual necessidade ficou difícil de dizer?
2. O que você compreendeu do pedido recebido?
3. Como confirmar o acordo sem repetir a discussão?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Tiago 1:19 convida à disposição para ouvir. Não exige silêncio diante de humilhação.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

2. Disponibilidade para acolher

Conexão emocional envolve encontrar espaço para sentimentos e vulnerabilidade. Morar junto ou resolver tarefas não informa, por si só, como cada pessoa experimenta acolhimento.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 69%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 56% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Acolhimento. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Reconhecer a forma de apoio desejada pela outra pessoa.

Passos possíveis

1. Cada pessoa escolhe uma experiência recente que deseja compartilhar.
2. Perguntem: você deseja escuta, ajuda prática ou apenas companhia?
3. Ofereçam somente o apoio que conseguem prestar sem ultrapassar limites.
4. Combinem um momento breve de presença na semana.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Proximidade não exige exposição contínua. Uma pausa, um limite ou uma preferência de privacidade não demonstram ausência de amor.

Lia · Rui

2. Observar e ajustar

O apoio oferecido correspondeu ao apoio desejado?

Perguntas específicas desta área

1. Quando você se sente acolhido?
2. Você desejava escuta, companhia ou solução?
3. Que forma de presença cabe na rotina atual?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Romanos 12:15 orienta presença sensível ao que o outro vive, sem exigir exposição.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

3. Cultivar a amizade

Amizade aparece no interesse, na admiração e em experiências agradáveis compartilhadas. O custo da atividade não define seu valor; descanso e limitações de tempo precisam entrar na leitura.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 56%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 53% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Interesse. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Criar um momento compartilhado que seja agradável para ambos.

Passos possíveis

1. Cada um sugere duas atividades simples e acessíveis.
2. Escolham uma que ambos desejem, considerando tempo, custo e energia.
3. Durante esse momento, deixem a avaliação da relação para outro encontro.
4. Depois, cada um conta o que apreciou e se deseja repetir.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Pouco lazer pode refletir sobrecarga e condições materiais. Não deve ser interpretado automaticamente como desinteresse.

Lia · Rui

3. Observar e ajustar

Houve prazer em estar juntos? O que tornaria o encontro mais acessível?

Perguntas específicas desta área

1. Que pequeno momento foi agradável recentemente?
2. O que você gostaria de conhecer melhor no outro?
3. Qual atividade cabe no tempo e na energia disponíveis?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Filipenses 2:4 amplia a atenção ao outro sem apagar os próprios limites.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

4. Pequenos compromissos confiáveis

Confiança é examinada por acordos, previsibilidade e informações relevantes. Convém distinguir uma expectativa que nunca foi combinada de um compromisso claramente assumido e descumprido.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 78%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 36% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Avisos. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Examinar a previsibilidade de um acordo cotidiano.

Passos possíveis

1. Escolham um compromisso pequeno e verificável.
2. Cada pessoa diz o que pode assumir e quais são seus limites.
3. Combinem como avisar se não for possível cumprir.
4. Na revisão, descrevam o que ocorreu antes de interpretar intenções.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Transparência não exige acesso a senhas, localização ou todas as conversas privadas. O questionário não detecta infidelidade.

Lia · Rui

4. Observar e ajustar

O compromisso foi cumprido ou renegociado de maneira compreensível?

Perguntas específicas desta área

1. Qual acordo precisa ficar mais específico?
2. Como avisamos quando não conseguiremos cumpri-lo?
3. O que depende de tempo e consistência para voltar a ser confiável?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Mateus 5:37 valoriza a palavra responsável; não autoriza vigilância do parceiro.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

5. Pausa com possibilidade de retorno

Discordar não é, por si só, um problema. Importa observar início, intensidade, pausa e retomada. Silêncio pode significar tranquilidade, mas também afastamento ou falta de espaço para falar.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 42%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 61% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Pausa. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Interromper uma conversa que perdeu condições de respeito.

Passos possíveis

1. Em um momento tranquilo, cada pessoa identifica sinais de sobrecarga.
2. Combinem uma frase para solicitar pausa sem ameaça ou punição.
3. Definam como combinar um novo momento, somente se ambos se sentirem seguros.
4. Se houver medo, intimidação ou violência, interrompam a prática conjunta e procurem apoio individual.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Violência, intimidação e coerção não são apenas dificuldades de comunicação e não devem ser distribuídas como culpa igual do casal.

Lia · Rui

5. Observar e ajustar

A pausa preservou a liberdade? Foi possível retomar com respeito?

Perguntas específicas desta área

1. Como você percebe que precisa de uma pausa?
2. O que torna uma retomada possível?
3. Que comportamento seu você deseja interromper?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Provérbios 15:1 pode apoiar uma resposta cuidadosa; não responsabiliza a vítima por conter a violência alheia.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

6. Intimidade com liberdade

A intimidade inclui afeto, diálogo, desejo, satisfação e limites. Diferenças de desejo podem coexistir com carinho. A experiência sexual não se resume à frequência de relações.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 61%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 69% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Diálogo. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Conversar sobre proximidade e limites, sem metas de atividade sexual.

Passos possíveis

1. Somente se ambos desejarem, escolham conversar sobre um gesto de carinho não sexual.
2. Cada pessoa pode dizer o que aprecia, o que não deseja e o que prefere não abordar.
3. Ouçam sem negociar uma recusa nem exigir justificativa.
4. Não estabelecer cota sexual. Dor, coerção ou sofrimento pedem cuidado profissional adequado.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Nenhum resultado autoriza cobrança sexual. Consentimento precisa ser livre em cada situação; dor e sofrimento merecem cuidado adequado.

Lia · Rui

6. Observar e ajustar

Foi possível dizer sim, não ou não agora sem pressão?

Perguntas específicas desta área

1. Que forma de carinho você deseja hoje?
2. Como gostaria de comunicar um limite?
3. Há uma dúvida que prefere levar individualmente a um profissional?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

1 Coríntios 13:4–5 convida ao cuidado que não busca impor o próprio interesse. Não cria obrigação sexual.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

7. Cuidado que pode ser percebido

Um gesto pode ser oferecido como cuidado e não ser percebido dessa forma. Esta área examina pedidos, atenção e resposta às necessidades na vida real, sem supor que o outro deva adivinhar.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 50%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 83% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Pedido. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Transformar uma necessidade de cuidado em um pedido concreto.

Passos possíveis

1. Cada pessoa escolhe uma necessidade atual que deseja comunicar.
2. Descrevam um gesto simples que poderia ajudar, evitando a expectativa de adivinhação.
3. A outra pessoa pode aceitar, propor uma alternativa ou explicar seu limite.
4. Observem como o gesto foi recebido, sem contabilizar dívida afetiva.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Necessidade afetiva não transforma a outra pessoa em responsável exclusiva por todo o bem-estar de alguém.

Lia · Rui

7. Observar e ajustar

O cuidado foi percebido? A alternativa respeitou os dois?

Perguntas específicas desta área

1. Qual gesto fez diferença para você?
2. Que pedido poderia ficar mais claro?
3. Qual limite precisa ser respeitado ao oferecer cuidado?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Gálatas 6:2 pode inspirar ajuda mútua, sem exigir disponibilidade ilimitada.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

8. Histórias que desejo compreender

Histórias familiares ajudam a formular perguntas sobre aprendizagens. São recordações pessoais, atravessadas pela perspectiva atual, e não provas completas sobre pessoas ou acontecimentos.

Orientação educativa · sem interpretação pessoal

Não há respostas numéricas disponíveis para interpretar nesta página. O conteúdo abaixo apresenta o tema e possibilidades de reflexão, sem atribuir características a vocês.

Preparação individual: Escolha apenas uma lembrança cotidiana que deseje considerar. Você não precisa recuperar memórias nem expor algo ao parceiro.

Passos possíveis

1. Escolha uma lembrança que queira considerar.
2. Registre uma aprendizagem percebida.
3. Separe lembrança de certeza sobre causas.
4. Decida se quer conversar individualmente com um profissional.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Não inferimos trauma, estilo de apego, genética, epigenética ou causalidade. Esta seção permanece individual e não entra no relatório conjunto com respostas.

Lia · Rui

8. Observar e ajustar

O que aprendi sobre pedir ajuda?

Perguntas específicas desta área

1. O que aprendi sobre pedir ajuda?
2. Que modelo desejo preservar?
3. Que resposta gostaria de aprender de outra maneira?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Salmo 139 pode apoiar uma reflexão sobre ser conhecido por Deus, sem forçar a recuperação de lembranças.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

9. Responsabilidade em uma situação concreta

Reparação envolve reconhecer uma ação, compreender efeitos e sustentar mudanças. Pedir desculpas, perdoar, reconciliar e voltar a confiar não são etapas equivalentes nem obrigatórias.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 39%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 36% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Reconhecer. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Preparação individual: Antes de uma conversa conjunta, esclareça o que você deseja, quais limites preserva e que apoio precisa. Não é necessário relatar detalhes do dano aqui.

Passos possíveis

1. Registre um limite atual.
2. Diferencie desejo de reparar e pressão para reconciliar.
3. Anote uma pergunta para o profissional.
4. Escolha apenas um próximo passo de cuidado individual.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Esta área não gera exercício automático de reconciliação. Uma liberação editorial do relatório não substitui acompanhamento profissional do caso.

Lia · Rui

9. Observar e ajustar

Qual limite precisa ser preservado?

Perguntas específicas desta área

1. Qual limite precisa ser preservado?
2. Que mudança seria observável ao longo do tempo?
3. Que apoio profissional seria necessário antes de conversar?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Lucas 19:8 permite refletir sobre reparação concreta. Não exige retorno ao vínculo.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

10. Uma tarefa do começo ao fim

A vida cotidiana reúne execução e carga de perceber, lembrar, planejar e acompanhar. Uma divisão possível e justa precisa considerar trabalho, saúde, filhos, descanso e capacidade real.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 61%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 53% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Acordos. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Tornar visível a responsabilidade por perceber, planejar e executar uma tarefa.

Passos possíveis

1. Escolham uma tarefa pequena da rotina.
2. Descrevam quem percebe a necessidade, planeja, executa e acompanha.
3. Redistribuam apenas o que ambos conseguem e desejam assumir.
4. Marquem uma revisão e incluam o descanso entre as necessidades da casa.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Justiça não equivale obrigatoriamente a divisão idêntica. Papéis não são definidos pelo gênero nem por uma pontuação.

Lia · Rui

10. Observar e ajustar

A carga de lembrar e acompanhar também foi considerada?

Perguntas específicas desta área

1. Qual responsabilidade está invisível?
2. O que significa tarefa concluída para cada um?
3. Que redistribuição cabe na realidade atual?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Gálatas 6 convida a examinar ajuda e responsabilidade sem impor papéis rígidos.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

11. Uma decisão financeira conversada

Decisões financeiras envolvem necessidades, prioridades e participação. A leitura trata do processo de conversar e decidir, sem comparar patrimônio nem medir caráter pelo dinheiro.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 56%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 78% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Informação. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Explicitar prioridades em uma decisão cotidiana de baixo impacto.

Passos possíveis

1. Escolham uma decisão pequena, sem solicitar senhas, contas ou comprovantes.
2. Cada pessoa apresenta sua prioridade e uma informação que queira compartilhar.
3. Considerem alternativas e o efeito sobre necessidades essenciais de ambos.
4. Registrem somente uma decisão livremente aceita. Restrição coercitiva de dinheiro exige cuidado privado.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Este material não oferece recomendação de investimento. Controle coercivo de recursos exige cuidado privado, sem exercício conjunto de exposição financeira.

Lia · Rui

11. Observar e ajustar

As duas vozes participaram? Alguma necessidade essencial ficou sem espaço?

Perguntas específicas desta área

1. Qual informação é necessária para esta decisão?
2. O que é prioridade para cada pessoa?
3. Que margem existe para uma escolha individual?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Lucas 14:28 pode apoiar planejamento responsável; não legitima domínio financeiro.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

12. Uma decisão sobre o cuidado dos filhos

Esta área muda conforme a realidade: cuidado de crianças, expectativas sobre ter filhos, relação com filhos adultos ou coparentalidade entre núcleos. Percursos diferentes não são diretamente intercambiáveis.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 81%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 81% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Necessidades. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Conversar sobre um cuidado concreto sem colocar a criança no conflito.

Passos possíveis

1. Escolham uma rotina de cuidado adequada à idade da criança ou adolescente.
2. Cada pessoa descreve a necessidade que percebe e uma proposta possível.
3. Combinem responsabilidades dos adultos sem pedir que a criança arbitre a conversa.
4. Revejam o acordo considerando o bem-estar da criança. Preocupação de proteção pede avaliação própria.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Não ter filhos não é uma deficiência relacional. O questionário de adultos não avalia psicologicamente a criança nem decide guarda ou contato.

Lia · Rui

12. Observar e ajustar

O acordo considerou a criança e a capacidade real de cada cuidador?

Perguntas específicas desta área

1. Qual necessidade dos filhos ou expectativa precisa ser compreendida?
2. Que responsabilidade cabe aos adultos envolvidos?
3. O que permanece em aberto sem pressão por uma decisão?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Efésios 6:4 convida a um cuidado que não provoca nem humilha; não autoriza violência.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

13. Valores e liberdade de consciência

Valores e espiritualidade são descritos pela clareza e pelo respeito à consciência. A parte de fé é opcional. Frequência de oração não é utilizada como nota de saúde conjugal.

Ponto de partida nas respostas

As respostas desta área descrevem contexto ou clareza. Elas são apresentadas pelas categorias escolhidas, sem percentual de qualidade conjugal e sem comparação com outras áreas.

1. Tema sugerido para reflexão: Valores. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Compreender um valor importante para cada pessoa.

Passos possíveis

1. Cada pessoa escolhe um valor que orienta uma decisão cotidiana.
2. Compartilhem o significado que atribuem a esse valor, sem exigir concordância.
3. Se ambos desejarem, conversem também sobre fé; qualquer pessoa pode recusar essa parte.
4. Procurem uma forma de convivência que preserve liberdade de consciência.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Diferenças religiosas não autorizam coerção. O convite pastoral pode ser recusado e não transforma uma interpretação bíblica em obrigação para o parceiro.

Lia · Rui

13. Observar e ajustar

As diferenças puderam ser expressas sem argumento de autoridade?

Perguntas específicas desta área

1. Que valor é importante nesta decisão?
2. Onde existe diferença legítima?
3. Como preservar liberdade de consciência?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Romanos 14 convida a considerar consciência e acolhimento. Não autoriza coerção espiritual.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

14. Espaço para o eu e para o nós

Uma relação pode cultivar vínculo e manter identidade própria. Esta área observa voz, amizades, privacidade e limites, sem classificar autonomia como falta de compromisso.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 69%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 56% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Voz. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Dar nome a uma necessidade de autonomia e a uma necessidade de vínculo.

Passos possíveis

1. Cada pessoa descreve um espaço pessoal que deseja preservar.
2. Conversem sobre uma forma de proximidade que também desejam cultivar.
3. Examinem se o acordo permite dizer não e manter relações de apoio.
4. Não estabelecer acesso obrigatório a mensagens, localização ou senhas.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

O relatório não autoriza vigilância. Acesso obrigatório a mensagens, senhas ou localização não é uma prática de fortalecimento sugerida.

Lia · Rui

14. Observar e ajustar

O acordo preservou liberdade, apoio e vínculo?

Perguntas específicas desta área

1. Qual limite precisa ser explicado?
2. Que espaço individual faz bem?
3. Como manter vínculo sem controlar o outro?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Gálatas 5:13 associa liberdade e serviço, sem justificar controle da vida alheia.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

15. Uma semana com menos sobrecarga

Pressões, perdas e mudanças alteram a disponibilidade. A interpretação considera apoio, flexibilidade e sobrecarga, sem reduzir uma crise a uma característica permanente do casal.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 56%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 53% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Perceber limites. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Escolher um ajuste possível diante das pressões atuais.

Passos possíveis

1. Cada pessoa nomeia uma pressão atual que deseja compartilhar.
2. Separem o que pode ser ajustado do que depende de apoio externo.
3. Escolham uma tarefa a reduzir, adiar ou dividir de outra maneira.
4. Considerem uma pessoa ou serviço de apoio, sem prometer resolver toda a crise nesta conversa.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Não inferimos transtorno mental, cortisol, carga biológica ou falta de fé. O questionário não determina urgência clínica por uma média.

Lia · Rui

15. Observar e ajustar

O ajuste reduziu algum peso? Que apoio continua necessário?

Perguntas específicas desta área

1. Qual pressão pesa mais agora?
2. O que pode ser reduzido ou adiado?
3. Que apoio concreto está faltando?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Mateus 11:28 pode sustentar um convite ao descanso; não substitui cuidado de saúde.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

16. Um próximo passo compartilhado

Futuro compartilhado envolve sonhos, escolhas e revisões. Ter planos diferentes não significa automaticamente incompatibilidade; importa compreender prioridades e possibilidades concretas.

Ponto de partida nas respostas

Lia descreveu um indicador descritivo de 78%, calculado a partir da média orientada de 9 indicadores de funcionamento e necessidade. Rui apresenta 36% no mesmo conjunto autorizado. As duas percepções precisam ser compreendidas em seu contexto.

1. Tema sugerido para reflexão: Mudanças. Conversem sobre um episódio concreto, sem tentar reconstruir ou adivinhar a resposta marcada.

Transformar uma prioridade de futuro em um passo pequeno e revisável.

Passos possíveis

1. Cada pessoa apresenta uma prioridade para o próximo período.
2. Procurem um ponto em que os desejos possam se encontrar sem apagar diferenças.
3. Definam um passo possível, quem deseja participar e uma data de revisão.
4. Deixem por escrito o que permanece em aberto, sem apresentar isso como fracasso.

Um passo que desejo experimentar

Quando e em quais condições

Não geramos previsão de separação nem percentual de compatibilidade. Um plano pode mudar sem representar fracasso.

Lia · Rui

16. Observar e ajustar

O passo ainda faz sentido para ambos? O que precisa ser renegociado?

Perguntas específicas desta área

1. O que você deseja construir?
2. Que projeto pessoal precisa de espaço?
3. Qual próximo passo cabe agora e pode ser revisto?

Situação e data que escolhi observar

O que aconteceu, sem presumir a intenção de outra pessoa

O que cada pessoa deseja dizer sobre a experiência

O que desejo manter, mudar ou interromper

O registro pertence a quem o faz. Compartilhe apenas se desejar e se houver condições adequadas.

Convite pastoral opcional

Provérbios 16:9 pode apoiar planejamento humilde, sem afirmar conhecer a vontade de Deus para a decisão do casal.

Se o tema exigir cuidado que ultrapasse esta prática, registre apenas a pergunta que deseja levar a um profissional.

Lia · Rui

Revisão do primeiro período

Retome as prioridades escolhidas. Avalie a experiência sem transformar o registro em cobrança de desempenho.

Prática escolhida e o que foi possível realizar

Um recurso que reconheço

Uma dificuldade que precisa de outra abordagem

Uma conversa que desejo retomar

Apoio que desejo solicitar

Se houver dois relatos, preserve ambos. Mudanças percebidas podem ser diferentes e precisam ser compreendidas antes de uma conclusão conjunta.

Lia · Rui

Continuidade e cuidado

Escolha um próximo passo que seja pequeno, livre e revisável. O caderno não termina a história do casal; oferece linguagem e práticas para continuar com mais clareza.

Próximo passo desejado

Quem deseja participar

Data possível para revisão

Condições e limites a preservar

Acesso e privacidade

Na área individual você pode retomar o questionário e retirar autorizações. O material conjunto e o acesso do formador exigem consentimentos específicos. Cópias já baixadas não podem ser apagadas remotamente.

Reconciliação não é uma meta obrigatória de conclusão. O cuidado pode incluir continuar um trabalho conjunto, buscar acompanhamento individual ou interromper uma prática inadequada.