



Mudanças para Amar - I

Marcos Avellar

Psicólogo (OPP 23590 e CRP
05/25559)

Mestre em Saúde Mental





Expectativas



Interação





Objetivos





Objetivos





Objetivos

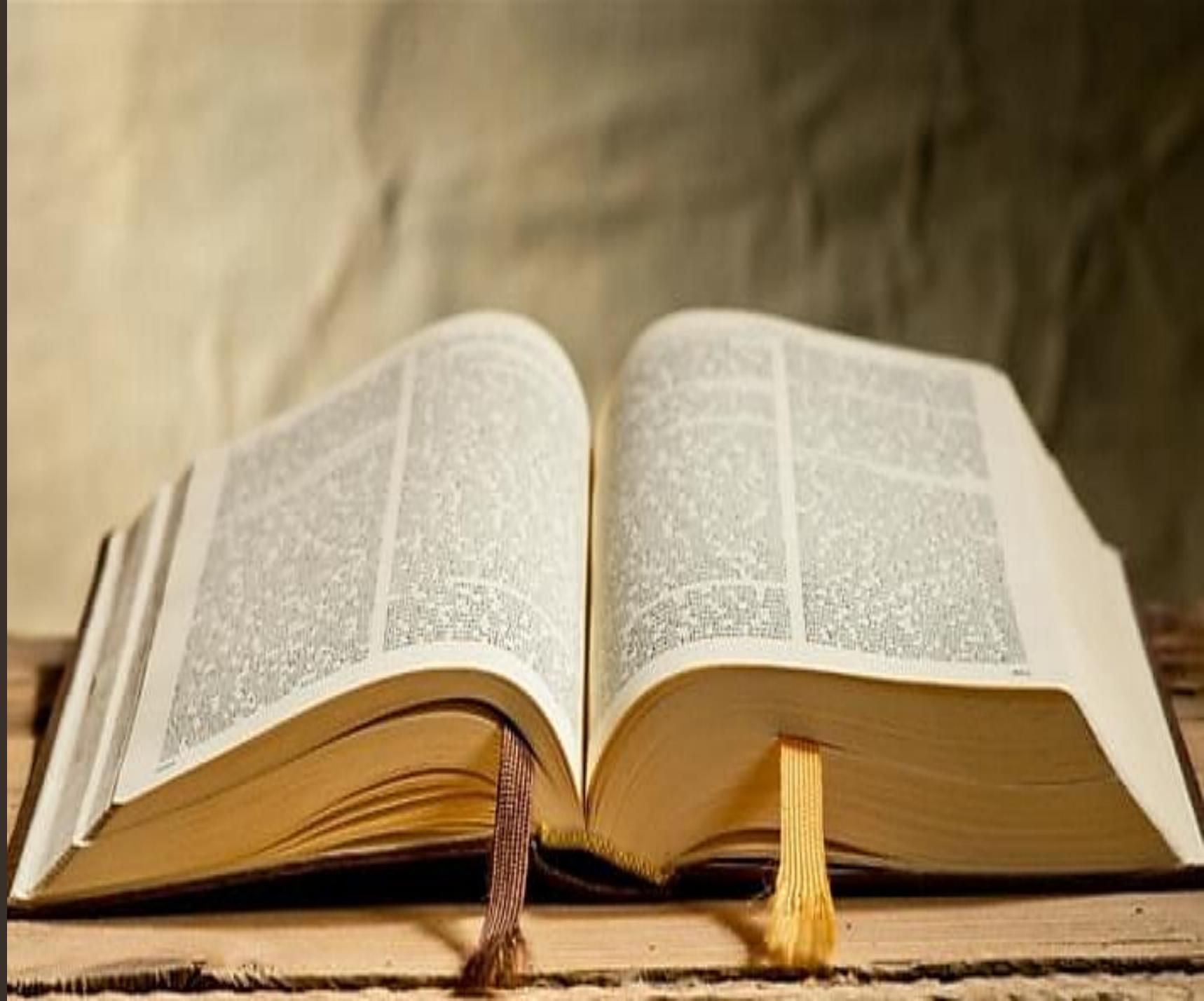




Objetivos



Bíblia

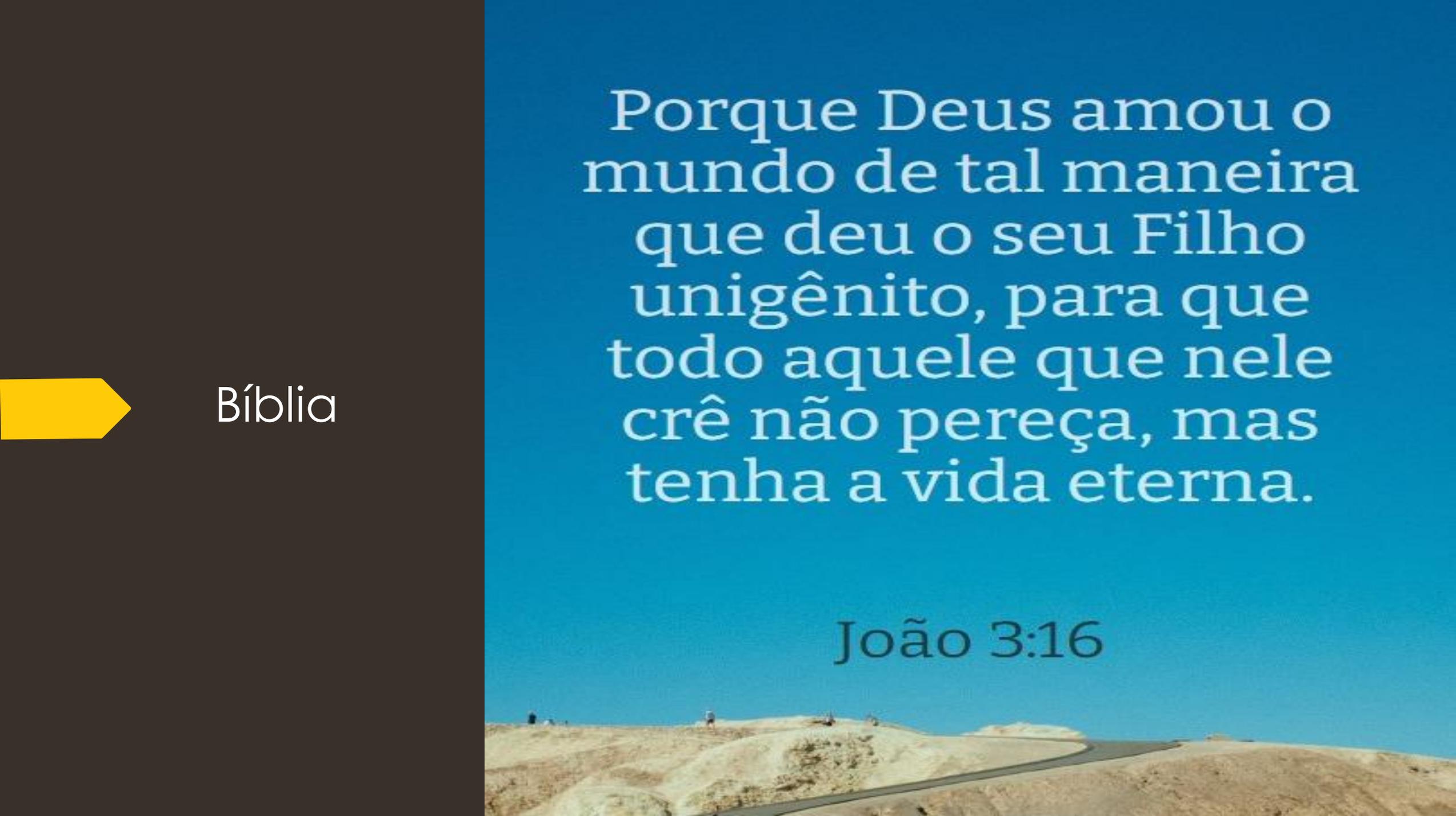




Bíblia

Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

João 3:16



Ora, antes da festa da páscoa,
sabendo Jesus que já era
chegada a sua hora de passar
deste mundo para o Pai, como
havia amado os seus, que
estavam no mundo, amou-os
até o fim.



Bíblia

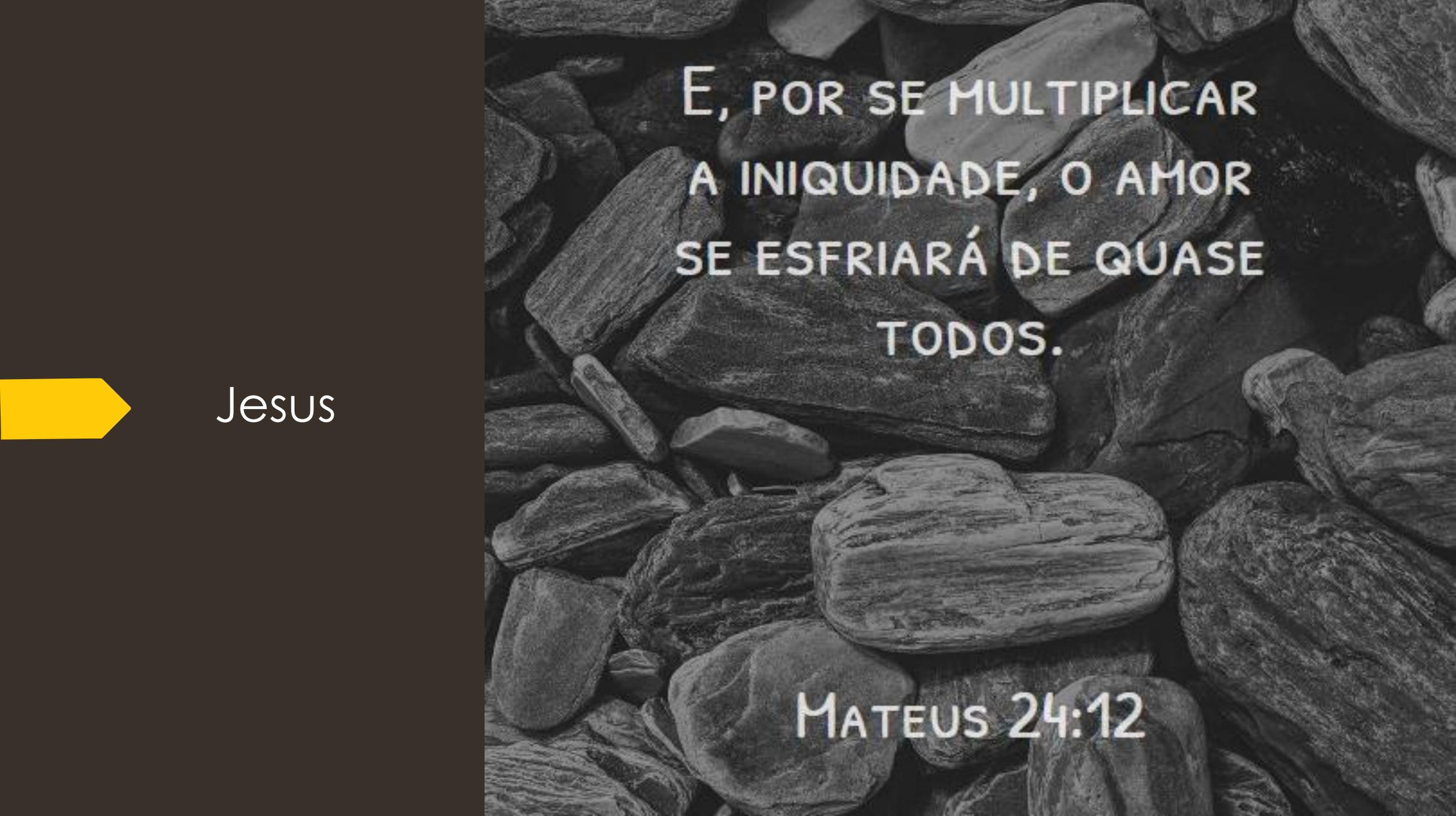
João 13:1



Jesus

E, respondendo ele,
disse: Amarás ao Senhor
teu Deus de todo o teu
coração, e de toda a tua
alma, e de todas as tuas
forças, e de todo o teu
entendimento, e ao teu
próximo como a ti
mesmo.

Lucas 10:27



E, POR SE MULTIPLICAR
A INIQUIDADE, O AMOR
SE ESFRIARÁ DE QUASE
TODOS.



Jesus

MATEUS 24:12

*Ainda que eu falasse as
línguas dos homens e
dos anjos, e não tivesse
amor, seria como o
metal que soa ou como
o sino que tine.*

1 Coríntios 13:1

Paulo

“Valorize as
suas
limitações e
você nunca
se livrará
delas”!





O que é o amor?



O que é
preciso para
nos sentirmos
amados ao
longo a vida?





Conceito de amor

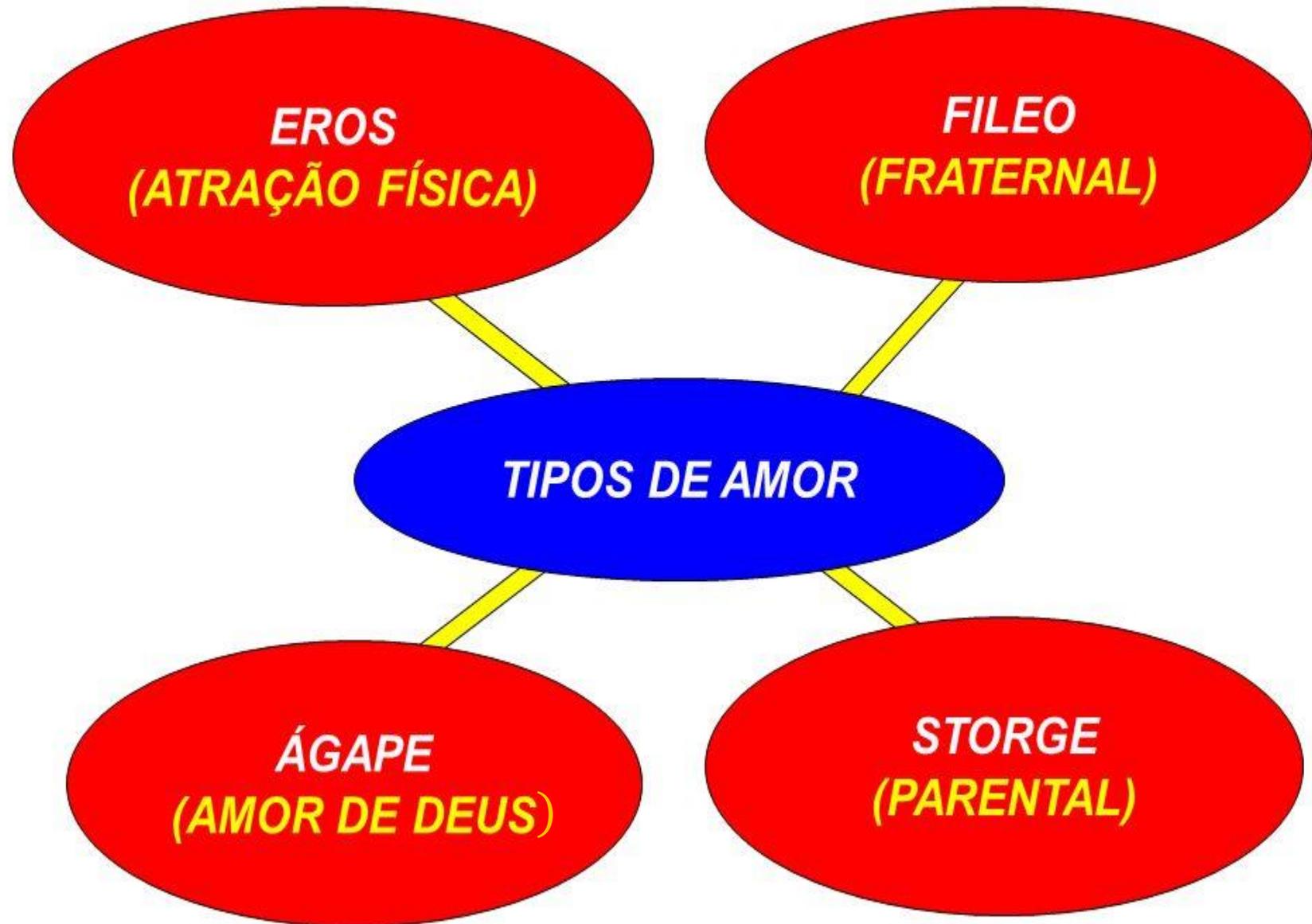
amor

Sentimento afetivo que faz com que uma pessoa queira o bem de outra.

Sentimento de afeição intensa que leva alguém a querer o que, segundo ela, é bonito, digno, esplendoroso.

OS TIPOS DE AMOR

4 conceitos
de amor no
grego



4 conceitos
de amor no
grego:
ágape

O Que é Ágape?

Segundo os estudiosos da Bíblia tradução Grega, que foi a primeira tradução dos escritos sagrados, Ágape significa:

Amor incondicional, amor que nada pede em troca, o amor caridade.



4 conceitos
de amor no
grego: fileo



4 conceitos
de amor no
grego: eros



4 conceitos
de amor no
grego:
storge





Amor, paixão
e gostar: tem
diferença?



Qual a sua
linguagem do
amor?





Não sabe?
Encontre o
teste no
Google e
faça!



AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

Qual a sua linguagem do amor?



1

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

ATRAVÉS DE PALAVRAS DOCES, ELOGIANDO, ENALTECENDO O SEU PARCEIRO.



3

RECEBER PRESENTES

É O SIMBOLO VISUAL (MATERIALIZAÇÃO) DO AMOR.



5

ATOS DE SERVIÇO

OS ATOS DE SERVIÇO PODEM SE RESUMIR POR EXEMPLO, QUANDO VOCÊ TEM ALGUMA TAREFA A REALIZAR E QUE OBRIGATORIAMENTE TEM QUE CUMPRIR, COMO POR EXEMPLO LAVAR A LOUÇA. O ATO DE SERVIÇO É QUANDO O SEU COMPANHEIRO REALIZOU TAL TAREFA PARA QUE VOCÊ NÃO TENHA QUE FAZER, DEMONSTRANDO COMO UMA FORMA DE AGRADÁ-LO. IR A LUGARES PORQUE O COMPANHEIRO GOSTA PARA LHE FAZER COMPANHIA TAMBÉM É UM OUTRO EXEMPLO.

QUALIDADE DE TEMPO

SEPARANDO UM TEMPO UNICAMENTE COM A PESSOA AMADA.

2



4

TOQUE FÍSICO

SEGURANDO AS MÃOS, ABRAÇANDO, BEIJANDO FAZENDO MASSAGEM NO PARCEIRO, ETC.



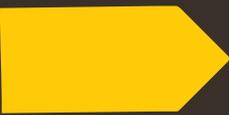
Ferramentas
para amar





Ferramentas
para amar:
perdoar a si
mesmo





Ferramentas
para amar:
perdoar a si
mesmo

Processo de perdoar a si mesmo

1. Decida perdoar-se
2. Sempre que se sentir culpado(a) lembre-se que decidiu se perdoar
3. Imediatamente pense em outra coisa
4. Repita os itens 2 e 3 até não se sentir mais culpado(a)



Ferramentas
para amar:
perdoar ao
próximo





Ferramentas
para amar:
perdoar ao
próximo

Processo de perdoar ao próximo

1. Decida perdoar o próximo
2. Sempre que se sentir mal por se lembrar do que aconteceu, lembre-se que decidiu perdoar
3. Imediatamente pense em outra coisa
4. Repita os itens 2 e 3 até não sentir mais ódio, mágoa, rancor



Ferramentas
para amar: o
amor é uma
decisão!



TOMADA DE DECISÃO



Ferramentas
para amar:
escutar o
próximo!





Ferramentas
para amar:
pratique o
amor ou aja!

ação

Resultado do fato de agir; tudo aquilo que se faz:
fez uma boa ação.

Manifestação de uma força agente: a ação do
remédio; a ação das leis sobre a sociedade.

Interação





Contribuições
e perguntas





!

RESU MINDO





Referências

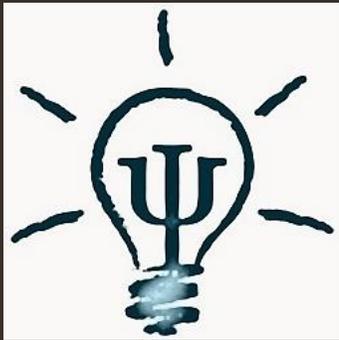
- ▶ Bíblia. Tradução João Ferreira de Almeida. SBB.
- ▶ Chapman, G. As 5 Linguagens do Amor. Saraiva, 2013.
- ▶ Imagens da internet



Quer este
material?

➔ Baixe gratuitamente o PDF em

www.AoDeusUnico.com.br



gratidão

➔ marcosavellar@hotmail.com

➔ Muito obrigado!

