



Mudanças para Amar - II

Marcos Avellar

**Psicólogo (CRP 05/25559 e OPP
23590)**

Mestre em Saúde Mental





Expectativas
e perguntas



Interação





Objetivos





Ajudar





Preparar o
solo do
coração

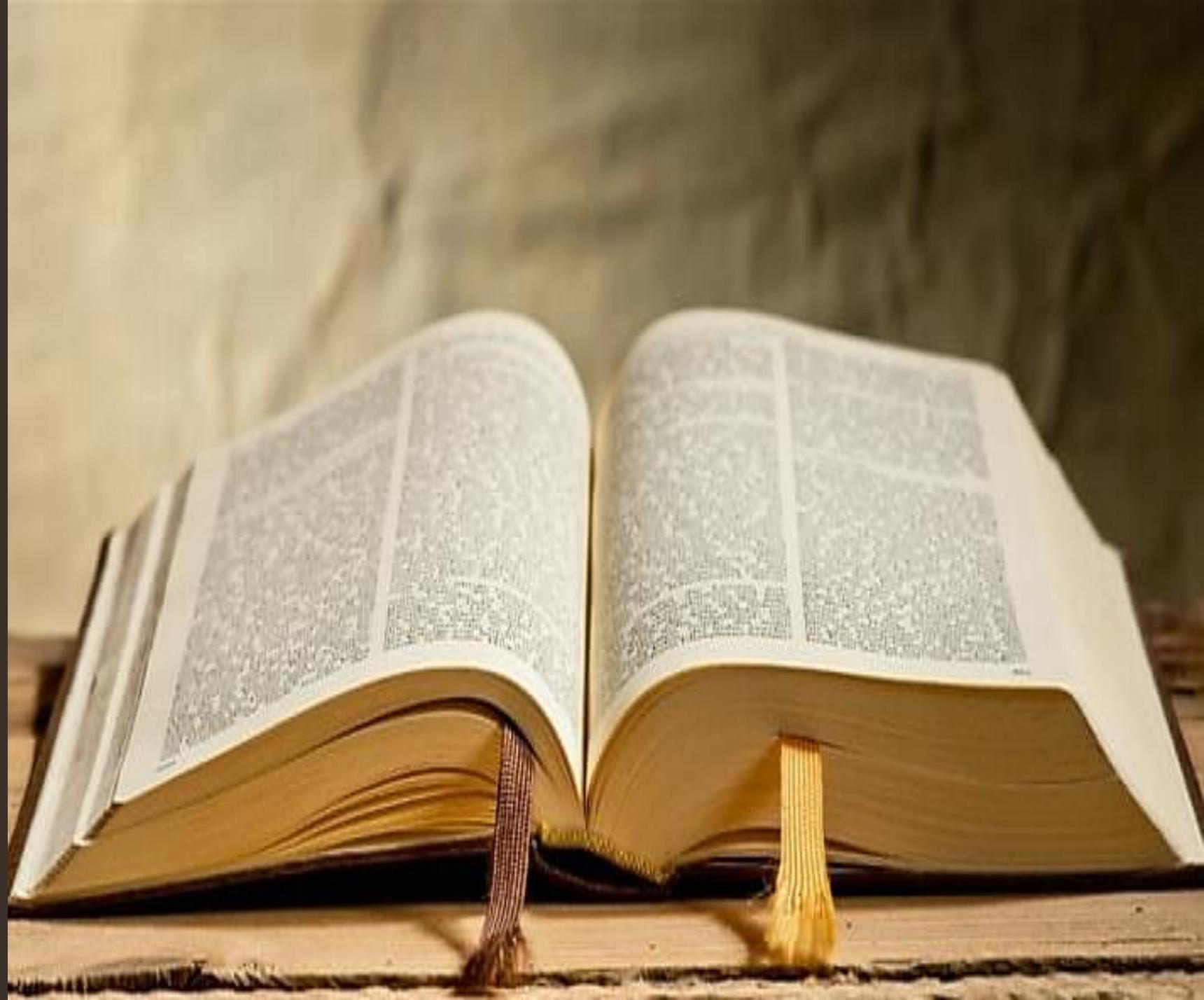


Semear





Bíblia



Há muito que o Senhor
me apareceu, dizendo:
Porquanto com amor
eterno te amei, por isso
com benignidade te
atraí.

Jeremias 31:3

Bíblia





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





Jesus

**Eu sou o bom
Pastor; o bom
Pastor dá a sua
vida pelas
ovelhas.**

João 10:11



Jesus

**E, por se multiplicar
a iniquidade, o amor
de muitos esfriará.**

Mateus 24:12



Paulo

Agora, pois,
permanecem a fé, a
esperança e o amor,
estes três, mas o
maior destes é o
amor.

1 Coríntios 13:13

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

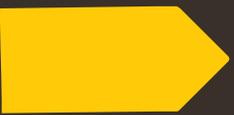


Recapitulando



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





O que é o amor?





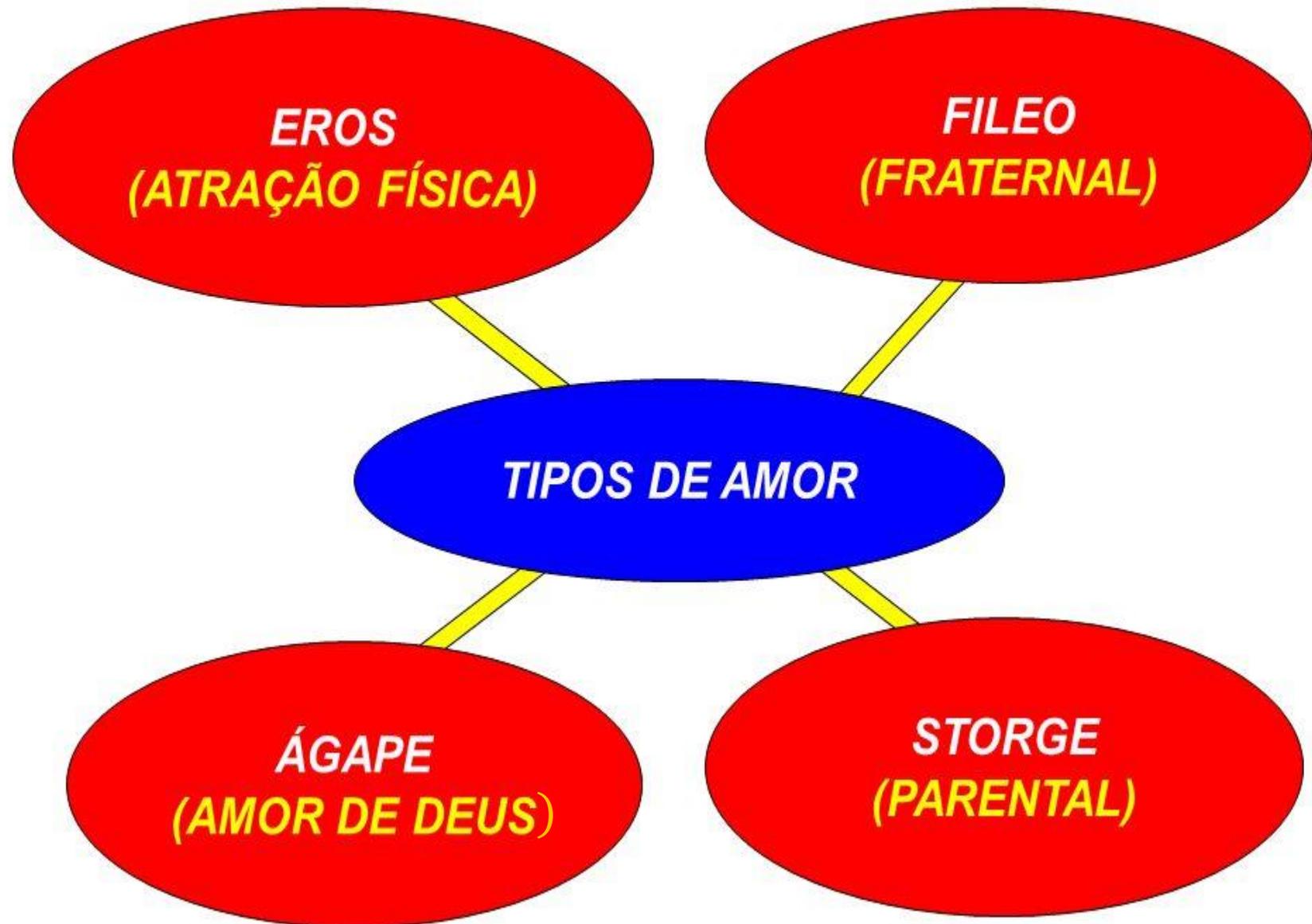
Conceito de amor

amor

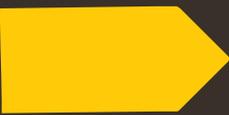
Sentimento afetivo que faz com que uma pessoa queira o bem de outra.

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



Amor, paixão
e gostar: tem
diferença?



Qual a
linguagem do
amor que faz
com que você
tenha a
certeza que é
amado(a)?



AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

As 5
linguagens 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.





Qual a linguagem do amor que você gosta de demonstrar o seu amor?

- ➔ Você pode ter uma linguagem do amor que faz com que você tenha a certeza do amor do cônjuge e
- ➔ Demonstrar amor para com o cônjuge numa outra linguagem do amor



Ferramentas
para amar



Ferramentas
para amar:
perdoar a si
mesmo



Ferramentas
para amar:
perdoar ao
próximo



Processo de perdão



Perdão

1. Decida perdoar
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 raiva, mágoa, rancor etc.



Ferramentas
para amar: o
amor é uma
decisão!



TOMADA DE DECISÃO



Ferramentas
para amar: o
amor é uma
decisão!

- ▶ Ao longo do relacionamento, muitas vezes precisará relembrar essa decisão...



Ferramentas
para amar:
respeito

- Sentimento que leva alguém a tratar as outras pessoas com grande atenção e profunda deferência, consideração ou reverência: respeito pelas mulheres, respeito pelos mais velhos, por exemplo.

Ferramentas
para amar:
escutar!





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.



Ferramentas
para amar:
paciência

paciência

Característica de paciente, de quem não perde a calma ou suporta algo sem reclamar: a paciência me fez vencer na vida.

Virtude que faz suportar algo sem perder a calma; que aguenta com tranquilidade uma eventualidade, tristeza, ação maldosa; resignação.

[1] Dicio.com.br

Ferramentas
para amar:
dar atenção



Ferramentas
para amar:
surpreender



Ferramentas
para amar:
resiliência



Amar é cuidar
integralmente





Como lidar
com a rotina
no dia a dia

➡ A rotina pode
acabar com a tinta
do amor...

Colocando
em prática!

porque Deus é
o que opera
em vós tanto o
querer como o
efetuar,
segundo a sua
boa vontade.

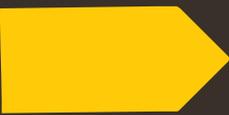
Filipenses 2:13





Colocando
em prática!

Escolha alguém que você
não ama como gostaria ou
que tem certeza que não
ama para praticar o que
refletimos.



Colocando
em prática!



Para que Cristo habite pela fé nos vossos corações; a fim de, estando arraigados e fundados em amor, Poderdes perfeitamente compreender, com todos os santos, qual seja a largura, e o comprimento, e a altura, e a profundidade, E conhecer o amor de Cristo, que excede todo o entendimento, para que sejais cheios de toda a plenitude de Deus.

Efésios 3:17-19

Momento
de
interação





Contribuições
e perguntas





!

RESU MINDO





Referências

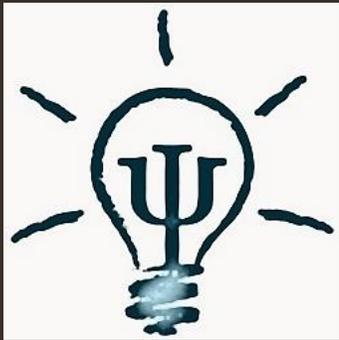
- ▶ Bíblia. Tradução João Ferreira de Almeida. SBB.
- ▶ Chapman, G. As 5 Linguagens do Amor. Saraiva, 2013.
- ▶ Imagens da internet



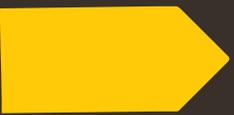
Quer este
material?

➡ Baixe gratuitamente o PDF desta
apresentação em:

www.AoDeusUnico.com.br



gratidão



Muito
obrigado!

➔ marcosavellar@hotmail.com

