|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **VANESSA HADDAD ASSESSORIA <vhassessoria@gmail.com>** |

 | 14:19 (há 11 minutos) |  | https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gifhttps://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gifhttps://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif |
|

|  |
| --- |
| para Cco:mimhttps://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif |

 |

Especialista Elisa Ponte dá nove sugestões para você ter sucesso em seus relacionamentos
A terapeuta comportamental e palestrante também ensina como entrar em um relacionamento sem medo

Muitas pessoas não conseguem manter um relacionamento duradouro e até tem medo de entrar em um. De acordo com a especialista em inteligência emocional Elisa Ponte, antes de se relacionar com alguém é importante estar bem e com a autoestima elevada. Afinal, quando você se ama, não vai aceitar embarcar em uma furada.

"O primeiro passo para você iniciar qualquer relacionamento è iniciar um
relacionamento com você mesmo . A forma que você se trata e que se ama é a forma que você ensinará o outro a te tratar como você merece", destaca Elisa Ponte.

Algumas pessoas até temem entrar em uma relação, criar falsas expectativas e se machucar. Mas quem quer dar adeus à solteirice precisa dar esse passo. "Para entrar em um relacionamento sem medo você precisa primeiramente ter coragem de se olhar no espelho e aceitar e reconhecer quem você é. Muitas pessoas tem medo de se olharem e aceitar suas imperfeições", explica a especialista. .

A terapeuta comportametal lista algumas sugestões para ter sucesso em seus relacionamentos
1- Autoconhecimento : facilita a seleção de quem merece fazer parte de sua companhia
2- Autocuidado. O maior investimento é em você. Faça tudo que você possa para se sentir valiosa
3- Leia livros - em vez de perder horas no telefone falando de seus problemas, encontre respostas na Leitura .
4- Invista na sua saúde mental , emocional ,fisica e espiritual
5- Encontre formas de fazer dinheiro . A liberdade financeira vai te dar poder para não aceitar migalhas
6- Crie o hábito de fazer algo sozinha. Lidar com sua companhia vai te gerar independência emocional para escolher quem você quiser
7- Viva o estado de presença . Você só tem o hoje.
8- Ser feliz é sua meta diária. Não abra mão da sua paz
9-Desenvolva o hábito de agradecer . A Gratidão te manterá em uma vibração de prosperidade .

"Você nunca ficará ou estará solteira Seguindo essas sugestões. Você já tem sua melhor companhia. Ser selectiva é uma característica de uma pessoa poderosa . O poder está dentro de você . Basta acessá-lo", finaliza.