|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **VANESSA HADDAD ASSESSORIA <vhassessoria@gmail.com>** | | 14:19 (há 11 minutos) |  | https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif  https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif  https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif |
| |  | | --- | | para Cco:mim  https://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.