

A Arte  
de se Relacionar  
Aquecimento Surtei a Toa

15 passos

para deixar de ser  
perdida nas relações

 @ARIANASCHLOSSER\_

# Oi, maravilhosa!

Hoje vamos falar sobre o nosso quarto e último perfil, tan-tan-tan:

## **A Perda nas Relações.**

*\*Se você perdeu os conteúdos anteriores, vou deixar aqui o link para as aulas em que falo sobre cada um deles:*

### **Quero Acessar as Aulas Anteriores**

Não deixe de assistir!! Todas essas aulas são OBRIGATÓRIAS para a vida.

E VAMOS FECHAR OS 4 PERFIS HOJE COM **CHAVE DE OURO!**

Hoje eu vou falar sobre **O PROCESSO** que toda mulher precisa passar para **mudar essa sua parte que é perda nas relações.**

E esses processos se aplicam 100% para quem é: Duro-demais, Salvadora, Dependente ou Carente. Afinal, se você tem algum desses perfis, **você ainda só sabe se relacionar dessa forma.**

**Mas como se relacionar SEM SALVAR, SEM ENDURECER, SEM SE ISOLAR, SEM COLOCAR ARMADURAS, SEM TENTAR PREENCHER BURACOS?**

Porque você não quer apenas deixar de ter relacionamentos que não são bons. Você quer e precisa aprender o que fazer pra começar a criar **vínculos de qualidade.**

**Pois a qualidade dos nossos vínculos, da nossa forma de se vincular, define a nossa qualidade de vida.**

Hoje vamos falar sobre os **15 passos** para deixar de ser perdida nas relações e aprender a se relacionar de forma saudável de vez.

## **Quem é a perdida nas relações?**

A Perdida nas relações é aquela mulher que sente que perdeu alguma aula da vida sobre se relacionar, de que todo mundo participou, menos ela.

Ela tem a impressão de que todo mundo sabe como se relacionar, e sabe algum segredo que só ela não sabe. **Ela sente a vida inteira como se ela tivesse um defeito de fábrica.**

Ela nunca sabe o que fazer... como lidar com as situações que acontecem... não entende o que aconteceu... não percebe... não se dá conta.

Ela acredita nas suas boas intenções, e até hoje acha que isso é o suficiente para os relacionamentos darem certo. Se ela apenas quiser muito ter bons relacionamentos, isso basta.

**Então na prática ela pode ser desde uma mulher controladora a uma mulher muito passiva...**

Uma mulher que se sente no escuro: que não sabe o que fazer dentro de uma relação. Que só sente aquele desespero de querer fazer alguma coisa... mas não sabe o que.

*E você já reparou... que a gente investe tempo, dinheiro e energia sem pudor para aprender sobre tantas coisas: um esporte novo, um hobby, uma habilidade profissional... mas não investimos em aprender a coisa MAIS IMPORTANTE para a nossa vida, que é, como se relacionar?*

Temos uma falsa ideia que amar basta, que querer basta quando o assunto é se relacionar... e lidamos com esta área da nossa vida empurrando com a barriga como dá... justo com **a habilidade mais importante da nossa vida e que afeta todas as outras: A qualidade do nosso relacionar.**

**E sabe... quanto mais o tempo passa, pior fica. Os problemas e dificuldades que a gente tem vão só piorando.** Na tentativa de fazermos melhor, a gente acaba muitas vezes fazendo mais, com mais intensidade, exatamente o que estamos fazendo de errado e que mais os prejudica, mas que achamos que AGORA VAI.

Mas já percebeu que se a gente não muda, esse AGORA VAI, não vai? E só nos machuca mais?

### **Sabe o que me deixa triste?**

Quantas mulheres me dizem que **desistiram do amor, que se relacionar não é para elas**. Porque apenas tiveram experiências repetidas na vida, ou que mudavam alguns fatores, mas o resultado sempre levava à decepção...

Eu fico muito triste com isso porque ninguém precisa desistir do amor, de ser amada, de amar, de ter relacionamentos leves. Românticos, de amizades e até mesmo familiares...

*O que a gente precisa não é desistir do amor...*

*É desistir da velha forma de amar e de se relacionar e  
APRENDER UMA NOVA.*

**Porque se relacionar é uma habilidade  
que se aprende.**

# Então vamos aos 15 passos para deixar de ser Uma Perdida nas relações:

Sistematizei **15 passos** para você começar seu movimento para se relacionar melhor e criar vínculos mais seguros.

Sintetizei o máximo que pude para apresentar esses conceitos para você, mas cada um desses passos poderia ser uma aula completa, e cada um deles envolve um processo para ser desenvolvido.

**Vamos a eles:**

## #1. Admitir *profundamente* que "eu tenho um problema quando o assunto é relacionamento"

Não basta saber que não sabe se relacionar. É preciso lá no fundo admitir as consequências profundas disso. *Se render de verdade e admitir que desse jeito não vai dar certo.*

É preciso entender que isso tem atrapalhado a sua vida, que você tem sofrido consequências para sua saúde física e emocional. Que isso interfere no seu trabalho, na forma como você dorme, como se relaciona com seu corpo, com a comida, com como você se sente todos os dias, com tudo.

E entender que quem precisa fazer algo a respeito disso é: você.

Quando a gente realmente entende que tem um problema, a gente pode começar a se responsabilizar e buscar uma verdadeira solução.

Então SÓ ASSIM começamos a fazer novas escolhas numa nova direção. E conforme vamos nos movendo... vamos ganhando força para seguir em frente no novo caminho, na nova forma de se relacionar. E tudo vai se transformando a partir disso.

## #2. Aprender a me tratar bem

Você já percebeu que muitas vezes nós não temos uma relação saudável e segura, nem com nós mesmas?

Quando acontece algo que nos faz sofrer, ao invés de nos acolhermos e sermos compassivas com nós mesmas, nos culpamos, nos acusamos, nos criticamos, nos punimos pelas escolhas que fizemos e passos que demos. Somos tóxicas como nós mesmas.

**Somente vamos confiar em nos abrir para o outro se nos sentirmos seguras dentro de nós para SENTIR.**

Quando eu não me trato bem eu não me permito *sentir*. Eu brigo comigo toda vez que eu sinto, eu me torno fechada a mim mesma e conseqüentemente ao outro.

Quantas de nós desistiram de se relacionar por medo do que podemos sentir? *"Como vou correr o risco de ser abandonada de novo?"*

**Mas eu te pergunto: você se abandona quando você mais precisa? Será que é do abandono do outro que você tem medo?**

Então se no mundo dos adultos se relacionar é correr riscos... riscos de sentir tudo, e até no mais lindo dos relacionamentos românticos ou amizades você vai sentir todas as emoções que existem: rejeição, medo, ciúmes, alegria, saudades, inseguranças...

Como você vai lidar com isso?

**Se você ainda não consegue se tratar bem enquanto sente pra você, será preferível se fechar para as relações profundas para evitar o sentir.**

Para conseguir se abrir para os outros e para o mundo, precisamos aprender a sentir, e isso só acontece quando podemos nos tratar bem.

Se nos tratamos bem, sabemos que damos conta do medo, das inseguranças, de tudo que vier. Sabemos estar do nosso lado. O outro pode nos abandonar mas nós não nos abandonamos quando mais precisamos... quando estamos nos sentindo mal.

***Esse é o começo do caminho para intimidade, e vínculos profundos.***

### **#3. Começar a “existir emocionalmente”**

Preciso começar primeiramente a admitir que sinto. E que sinto o que sinto.

Depois, que meus sentimentos são meus, e não dos outros, e assim existir emocionalmente.

#### ***Como assim "existir emocionalmente", Ari?***

Quantas vezes você não culpa o outro pelos seus sentimentos? ELE me magoou, ELE me deixou triste, ELE me abandonou. Quando você faz isso, você joga o sentir para o outro. Ao invés de cuidar do seu sentir, suportar. Você evita o sentir jogando no outro.

Você racionaliza o sentir e com essa desconexão se retira da relação.

**O que o outro fez é do outro. Mas o seu sentimento em relação a isso é só seu.**

Existir emocionalmente significa sair da cabeça, ir pro corpo e começar a suportar e permanecer com o que a gente realmente sente.

EU fiquei triste. EU fiquei chateada. A raiva é MINHA, não é do outro. O sentimento de abandono é MEU. A tristeza é MINHA.

Precisamos não só assumir a responsabilidade pelo que sentimos, mas também parar de racionalizar a relação, analisar e culpar o outro E SENTIR.

**Precisamos nos autorizar a sentir que estamos sentindo. Admitir e entrar em contato com as nossas necessidades e desejos. Bancar e assumir o que queremos.**

Talvez você nunca tenha aprendido a fazer isso, e não é sua culpa não ter aprendido isso até hoje. Mas é sua responsabilidade, a partir de agora, aprender a entrar em contato com seus sentimentos, suas necessidades e seus desejos.

Sem poder existir emocionalmente, eu ainda sigo me retirando de uma parte importante das relações e não consigo aprofundar nenhum relacionamento.

**Quando existo, eu paro de resistir às relações e à intimidade. Quando posso sustentar minhas dores e alegrias, sei que posso sentir e sigo viva, me permito ir para a vida aberta ao amor e as relações.**

## #4. Lidar com o desconforto

Viver e se relacionar envolve constantemente lidar com o desconforto. O desconforto de ter conversas difíceis, se expor, se posicionar, negociar. De lidar com a imperfeição do outro e ter espaço para o outro imperfeito no meu coração. Desconforto de fazer pedidos, pedir, precisar...

*Mas não só isso...*

Se eu sempre tive relacionamentos conturbados. Quando eu DECIDO ir para relações diferentes e de uma forma diferente... eu vou ESTRANHAR um relacionamento seguro. Que me oferece paz. Que me aceita como eu sou.

**Eu vou querer correr para longe do que me faz bem... porque o que me faz bem AINDA ME TRAZ DESCONFORTO porque eu não estou acostumada.**

É por isso que tantas de nós perdemos o interesse naquele cara legal, naquela amizade tranquila. Interpretamos como sem graça, como tediosas... pois elas não me dão aquele drama todo que estou acostumada a viver.

O que precisamos aprender então é: preciso ensinar meu sistema nervoso a se adaptar ao que me faz bem, e isso envolve primeiramente ensinar meu sistema nervoso a lidar com o NOVO. E isso é um processo.

**Uma mulher em PROCESSO de cura precisa lidar com o desconforto de estar em uma relação saudável. Isso não vai ser fácil, e soar natural. Ela terá a tendência a estranhar e a concluir que isso é ruim, quando não é.**

Uma mulher em processo de cura precisa dar a chance de pessoas seguras entrarem na sua vida. As amigas com presença, que querem meu bem, que são constantes, os homens que querem amar, que estão disponíveis pra construir uma família.

E muitas vezes essas pessoas estão ao nosso redor, mas não conseguimos ver. Você só vai conseguir começar a enxergar essas pessoas quando se abrir de fato para esse novo mundo das pessoas seguras.

## #5. Se conectar com a realidade

Para ter bons relacionamentos, eu preciso olhar para as coisas como elas são. Olhar para as pessoas e perceber quem elas são, e não quem eu gostaria que elas fossem.

*Mas a grande maioria de nós cresceu aprendendo a NEGAR a realidade. E precisamos voltar a nos conectar com ela. E isso também é um processo.*

É na realidade que consigo perceber que as coisas são limitadas. Na realidade, as coisas acontecem dentro de um processo.

A realidade me diz que meu dia tem 24h. Que tenho energia limitada. Que meu tempo está passando. Que sou fisicamente uma adulta. Que sou a responsável pelos meus relacionamentos darem certo.

***Você precisará se apaixonar pela sua realidade, porque é nela que está sua realeza. É nela que está sua maior riqueza. É só na realidade que as coisas acontecem.***

É preciso abrir mão de fantasias que criamos porque aprendemos a negar realidades. Fantasias de que seremos salvas, de que temos poder sobre o outro além da medida, fantasias de que podemos sobrepor aquilo que nos feriu...

Só conectada bem conectada a realidade você consegue conhecer os seus limites numa relação. Só na realidade você consegue negociar - olhar o que aquela pessoa tem pra dar e o que vai ser bom pra os dois.

## #6. Decidir que eu quero ser feliz

Parece meio bobo dizer isso, não?

"Você verdadeiramente decidiu que quer ser feliz?"

Quando eu ainda não tinha decidido ser feliz, eu ficava procurando um homem com quem eu viveria uma montanha russa.

Achava um tédio os homens (que hoje percebo como) seguros. O homem dos meus sonhos não era um homem seguro - era um homem que traria MUITA emoção para a minha vida.

***Mas eu descobri que o homem dos meus sonhos não era necessariamente o homem que me faria feliz. E foi aí que tudo mudou.***

**Quando você decide de fato ser feliz, você muda a forma como toma suas decisões.** Você muda seu comportamento dentro das relações. Você começa a topar pagar o preço de ser feliz.

Aceita experimentar coisas novas. Aceita lidar com o desconforto dessas novas decisões... até aquilo virar a nossa realidade.

Ser feliz é uma decisão ativa, que você tem que bancar. Não é simplesmente falar que quer, mas agir de acordo com isso.

Olhe para a sua vida e seja extremamente sincera com você: *"Eu já decidi ser feliz? Ou estou tomando decisões baseadas em outro valor? O que está balizando as minhas decisões hoje sobre como tratar as pessoas, navegar meus relacionamentos, fazer minhas escolhas?"*

Sem investigar profundamente isso, você ainda estará aberta a tomar decisões que não te farão feliz a longo prazo e vai se satisfazer com o prazer imediato que algumas relações superficiais parecem te oferecer.

## #7. Começar a criar vínculos seguros

**Os vínculos seguros nos curam.** Quando eu posso ser vulnerável e ser testemunhada por alguém que por mais que não concorde comigo, não me "massacra" por ser quem eu sou, eu começo meu movimento de cura.

**Só uma pessoa com vinculação segura é capaz de fazer isso, entre outras coisas que a tornam uma "pessoa segura".**

**E me relacionar com estas pessoas faz parte do processo de aprender a me relacionar e me curar.**

Então eu preciso iniciar, conscientemente, um movimento de buscar esses vínculos seguros. Que pode ser até na terapeuta com um terapeuta seguro (e nem todos são). E aprender que traços são estes que qualificam alguém como seguro (eu ensino como fazer isso no Surtei a Toa) e a partir disso **começar me expor ao desconforto** de me relacionar com pessoas que me fazem bem.

*Quando você se abre pra isso, você vai ver que vai descobrir pessoas ao seu redor que talvez antes não enxergasse.*

E claro, neste processo é importante que eu também me torne uma pessoa segura pra mim mesma.

## #8. Aprender a me comunicar

*Como eu me expresso?*

*Para que eu me expresso? Para me afastar ou me aproximar?*

*Eu sei usar a comunicação para facilitar minhas relações ou não sei?!*

**Isso é algo que se aprende.** E existem ferramentas e técnicas. Mas a grande maioria de nós acredita que esta é mais uma habilidade que vai cair do céu, e um dia simplesmente vamos acordar sabendo nos comunicar de uma maneira que realmente leve nossos relacionamentos a crescerem e se aprofundarem.

Mas isso não é verdade. **Sem se dedicar a aprender a se comunicar não teremos sucesso no mundo das relações.**

É como querer falar com alguém de outro idioma sem se dedicar a aprender aquela língua. O outro é sempre um estrangeiro. E precisamos SABER como criar uma ponte entre nós.

Observe como se expressa quando tem um problema...

Observe o quanto da forma passivo-agressiva, de irônica, de ataques disfarçados de "só estou dizendo como me sinto" vem afastando as pessoas e o amor de você.

## #9. Aprender sobre limites

Quase ninguém te ensina sobre como identificar seus limites. Você tem clareza sobre os seus limites e os limites das pessoas com quem você se relaciona?

E limites são o que delimitam cada pessoa numa relação.

***Mulheres duronas demais tem limites duros demais.***

***Mulheres salvadoras não tem limites para si e invadem os dos outros.***

***Mulheres carentes demais e dependentes demais não se responsabilizam*** pelo que está dentro do limite delas e desejam que o outro viva dentro dessa área.

***Mulheres perdidas nem fazem ideia de que eles existam***, ou talvez suspeitem, mas não sabem como agir em relação a isso.

Quando temos limites e sabemos como nos EXPRESSAR, podemos entrar em todas as relações, porque não somos REFÉNS das relações. Podemos dizer até onde vai nossa relação com aquela pessoa. E assim, todos os relacionamentos ficam mais leves.

**E é por isso que os limites servem para proteger o amor, e não para nos proteger do amor. Para que o amor fique bom, fique leve, exista dentro de uma área segura.**

## **#10. Se orientar pela solução**

Para termos bons relacionamentos, precisamos mirar em como ir para o “mais” quando temos um problema. Em como fazer o relacionamentos crescer.

***Precisamos aprender a sair do drama, parar de focar no erro e começar a focar na solução.***

Quando estou voltada para a solução, em vez de remoer o que aconteceu, vou conseguir me expressar e falar expressar o que preciso, fazer pedidos, etc.

## #11. Ir para o nosso lugar na nossa família de origem

Nossa família de origem é nosso núcleo familiar primário: pai, mãe e irmãos.

E para termos relações saudáveis na nossa vida, precisamos primeiro colocar no lugar essas relações primárias no nosso coração.

O que isso quer dizer? Isso quer dizer que talvez hoje você se sinta mãe dos seus pais, ou então filha ou mãe dos seus irmãos. Quer dizer que talvez até hoje você ainda não tenha conseguido **ocupar seu lugar de filha, pequena, dos seus pais.**

Talvez até hoje você não tenha conseguido **tomar o amor dos seus pais no seu coração.**

Se você está no lugar errado na primeira relação da sua vida, você não consegue ocupar o lugar certo em nenhuma outra relação, como com o seu homem, seus amigos, no seu trabalho.

Você vai usar essas relações para compensar esse lugar errado, e vai se colocar como filha, ou como mãe - e não como esposa, amiga, colega.. e essa é a chave para desequilibrar qualquer relação.

*Para me colocar no lugar certo em uma relação, preciso estar ancorada no meu primeiro lugar no mundo. Preciso ocupar meu lugar de filha.*

Todos meus recursos estão lá no meu lugar de filha. Minha auto-estima, minha leveza, o que veio da minha família. Se vou para meu lugar de filha, pequeninha, nos outros lugares posso ser grande só sendo quem eu sou. A vida se torna mais leve.

No Surtei a Toa eu trabalho com você como voltar de vez para o seu lugar de filha.

## #12. Amar a dureza da vida = Amadurecer

Amar a dureza da vida significa sair da fantasia, entender que a vida é frustrante e pagar os preços.

Mas amadurecer é isso. Amadurecer é AMAR a DUREZA. E amar a dureza é **honrar a força que veio do meu masculino**. O masculino que me leva pra a vida, que paga os preços, que me banca.

Nós só amadurecemos como mulheres quando casamos nosso masculino e nosso feminino internos.

***E amadurecer é difícil. Mas tudo de bom que você deseja na vida envolve passar por esse processo.***

As melhores coisas são difíceis e têm um preço alto. Mas tenha certeza que as pessoas ao seu redor que têm bons relacionamentos e a vida que você gostaria de estar vivendo, pagaram um preço alto.

Ninguém tem os resultados que busca e anseia sem pagar um preço alto por isso.

### **#13. Entrar em contato com a nossa Energia Feminina**

Ahhh, se relacionar através da nossa energia feminina, é adentrar um outro mundo.

**E nela é onde reside a nossa delicadeza, nossa expressão vulnerável.**

É a partir dela que podemos abrir espaço para um homem entrar, podemos abrir espaço para receber. Podemos abrir espaço para mais leveza, beleza, em nossas vidas.

***Viver através da nossa energia feminina é encontrar nosso lugar de mulher no mundo e para nós mesmas.*** E ter o melhor da nossa relação amorosa com um homem. Inspirar a sua devoção e conexão profunda.

## #14. Entender sobre a Lei do Equilíbrio

Sempre que dou demais, desequilibro minhas relações. Não importa com quanto de amor eu faça isso...

**E desequilibrar uma relação é um passo certo para o fracasso em um relacionamento.**

Antes de eu entender profundamente isso e aplicar, eu acreditava, como a grande maioria das pessoas, que apenas amar bastava e que isso era o que mantinham as relações.

Mas veja quantas relações nossas de amor e amizade, mesmo com tanto amor não deram certo.

Uma das respostas a esta questão foi a descoberta de Bert Hellinger:

***O que sustenta relacionamentos amorosos e de amizades é o EQUILÍBRIO nas trocas.***

Para manter esse equilíbrio, eu primeiro preciso estar disponível para TROCAR. Ou seja preciso saber dar, mas também saber receber e tomar aquilo que estão me dando.

E então na minha relação preciso estar atenta a isso, e perceber quando preciso equilibrar pro mais ou para o menos, quando tenho que oferecer mais, quando preciso tomar mais, quando preciso me retirar, quando preciso dar espaço pro outro.

**Uma relação é igual a uma dança:** se eu der um passo muito grande, vamos nos desequilibrar e cair.  
*Precisamos dar pequenos passos juntos, em harmonia.*

Se eu dou demais, eu crio uma distância muito grande, que o outro não consegue acompanhar. Ao invés de aproximar, eu afasto.

Se relacionar é como regar uma planta. Não dou toda água que tenho em um dia. E nem deixei ela sem nada de água. O que preciso fazer é cuidar todos os dias, com constância, e oferecendo o ESSENCIAL.

## #15. Desobedecer com honra

Para deixar de ser a perda nas relações, preciso me autorizar a fazer diferente de quem veio antes de mim, da minha família. Não é sobre fazer melhor do que os meus pais fizeram, mas me autorizar a fazer um pouco diferente quando preciso.

Talvez nenhuma mulher na minha família tenha sido feliz nos relacionamentos. Eu preciso me autorizar a fazer um pouco diferente.

*Preciso olhar para o meu coração e falar: “Me olhem com carinho se eu fizer diferente.”*

Se a minha mãe odiava todos os homens, eu não preciso odiar meu pai e nem todos os homens.

Se meu pai sofria com as mulheres, eu não preciso encontrar um homem como meu pai.

Muitas vezes, por uma lealdade inconsciente, ou por tentar excluir algo, ou ser melhor que eles, seguimos os scripts da nossa família.

Por isso eu preciso saber como desobedecer MAS com honra, com gratidão, por tudo que meus pais e quem veio antes passou para que eu estivesse viva aqui hoje.

**Apenas honrando o que foi eu posso estar livre hoje para ter um relacionamento feliz.**

UAU! Quanta coisa, não? Talvez algumas delas tenham deixado dúvidas, e por isso recomendo que assista a aula completa.

## **QUERO ASSISTIR A AULA COMPLETA SOBRE OS 15 PASSOS**

Esses 15 passos são processos que precisamos viver em forma de processo para deixar de sermos PERDIDAS nas relações e aprendermos a nos relacionar de uma forma que nos faz FELIZES!

E é isso que eu quero e posso te ajudar a fazer. **Quero e vou pegar na tua mão e te levar a começar um lindo processo de mudar completamente a forma como você se relaciona.**

É isso que faço no **Surtei a Toa**, meu curso mais completo que é uma verdadeira **cura** de vínculos, relações e do seu feminino e que já mudou a vida de milhares de mulheres ao redor do mundo nos últimos 4 anos.

E com imensa alegria vou abrir uma **nova turma no dia 18 de Julho**. Então se você quer aprender DE VEZ a desenvolver *relacionamentos melhores, a desenvolver lastro emocional, curar seu feminino, conhecer seus limites, como se expressar, criar vínculos seguros, entrar e criar intimidade profunda*, te convido a conhecer mais sobre o curso e entrar na Lista VIP. É só clicar no LINK abaixo 

## **QUERO ENTRAR NA LISTA VIP**

Se você gostou dessa série, você vai amar o processo que vivemos juntas no Surtei.

**Mas ATENÇÃO: ainda tem um tempo até abriremos as inscrições, e nosso aquecimento AINDA NÃO TERMINOU.**

Fique atenta que amanhã volto com novidades.

**Aproveite**   
**Grande abraço,**  
**Ariana.** 