

TÍTULO:	FOI TROCADA POR UMA MULHER MAIS NOVA? DÊ A VOLTA POR CIMA!				
DATA DE REGISTRO:	10/07/2013	DATA DE PUBLICAÇÃO:	05/07/2013		
VEICULO:	DE FATO		TIPO DE VEICULO:	ON-LINE	
SEÇÃO:	Não possui	PÁGINA:	Não possui	TIRAGEM:	Não possui
LINK RELACIONADO:	http://www.defatoonline.com.br/feminino/ultimas/05-07-2013/foi-trocada-por-uma-mulher-mais-nova-de-a-volta-por-cima				



Últimas Notícias » Últimas Notícias

SUPERE!

Foi trocada por uma mulher mais nova? Dê a volta por cima!

0

0

Tweetar

Recomendar

Enviar

05/07/2013 10h20

DIVULGAÇÃO

Descobrir que o companheiro partiu atrás de um rabo de (míni) saia é doloroso até para mulheres fortes como a Pilar, personagem de Susana Vieira na novela Amor à Vida. César (Antonio Fagundes), seu marido, está de caso com Aline (Vanessa Giacomini), a secretária mais nova. Pilar ainda não descobriu, mas anda desconfiada. Quando uma traição como essa vem à tona, a primeira coisa que vai ao chão é a autoestima da mulher traída. "Deixei de ser atraente", é o pensamento mais comum. Antes de decidir se vai perdoar ou não, o resgate do amor próprio é essencial para superar o baque e crescer.



Três passos para se fortalecer

1. Comece a pensar o que se perde (ou se ganha) com a separação. Faça uma lista do que ganharia dando um ponto final ao casamento e outra do que perderia se o mantivesse. Coloque as duas listas na balança e veja o que pesa mais.

2. Lembre de alguma sensação de vitória como se tudo estivesse acontecendo agora. Recorde do quanto você é, sim, capaz de lidar com tudo o que surgir.

3. Mude de atitude. Se ficar em casa faz você se sentir melancólica, saia. Matricule-se em algum curso, visite amigas divertidas (evite ficar perto de pessoas tristes neste momento). Quebrar a rotina ajuda! Quando voltar para casa e o desânimo bater, tire os móveis do lugar, coloque uma manta no sofá e guarde objetos que trazem lembranças doloridas.

Por que a traição acontece?

O tempo, às vezes, faz o casal deixar o cultivo do amor de lado, o que pode criar brechas para um caso extraconjugal. “Um relacionamento se constrói com conquistas diárias”, aponta Eliana da Cruz Caligiuri, psicanalista da [Sociedade Brasileira de Psicanálise](#) de São Paulo. “Em alguns casos, o casal torna a relação morna porque para de investir em sexo e em conversas”. Claro que isso não justifica a pisada de bola do outro, mas nos ajuda a parar para repensar a relação e decidir se vale a pena ou não continuar nela. (M de Mulher)