

TÍTULO:	FOI TROCADA POR UMA MULHER MAIS NOVA? DÊ A VOLTA POR CIMA!				
DATA DE REGISTRO:	10/07/2013	DATA DE PUBLICAÇÃO:	09/07/2013		
VEICULO:	DOIS POR UM		TIPO DE VEICULO:	ON-LINE	
SEÇÃO:	Não possui	PÁGINA:	Não possui	TIRAGEM:	Não possui
LINK RELACIONADO:	http://doisporum.com/foi-trocada-por-uma-mulher-mais-nova-de-a-volta-por-cima/				

2/1 DOISPORUM.COM
Revista Eletrônica

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

Adicionado por Dois por Um em julho 9, 2013.

Salvo em Conduta & Etiqueta

Tags: cima, mulher, Nova, trocada, Volta

Saiba o que fazer para abandonar o papel de vítima, superar a situação e seguir adiante. Pondere se vale perdoar ou não.



Antes de tudo, resgate seu amor próprio.

Foto: Getty Images

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.

*Fonte: MdeMulher – Conteúdo [ANAMARIA](#)