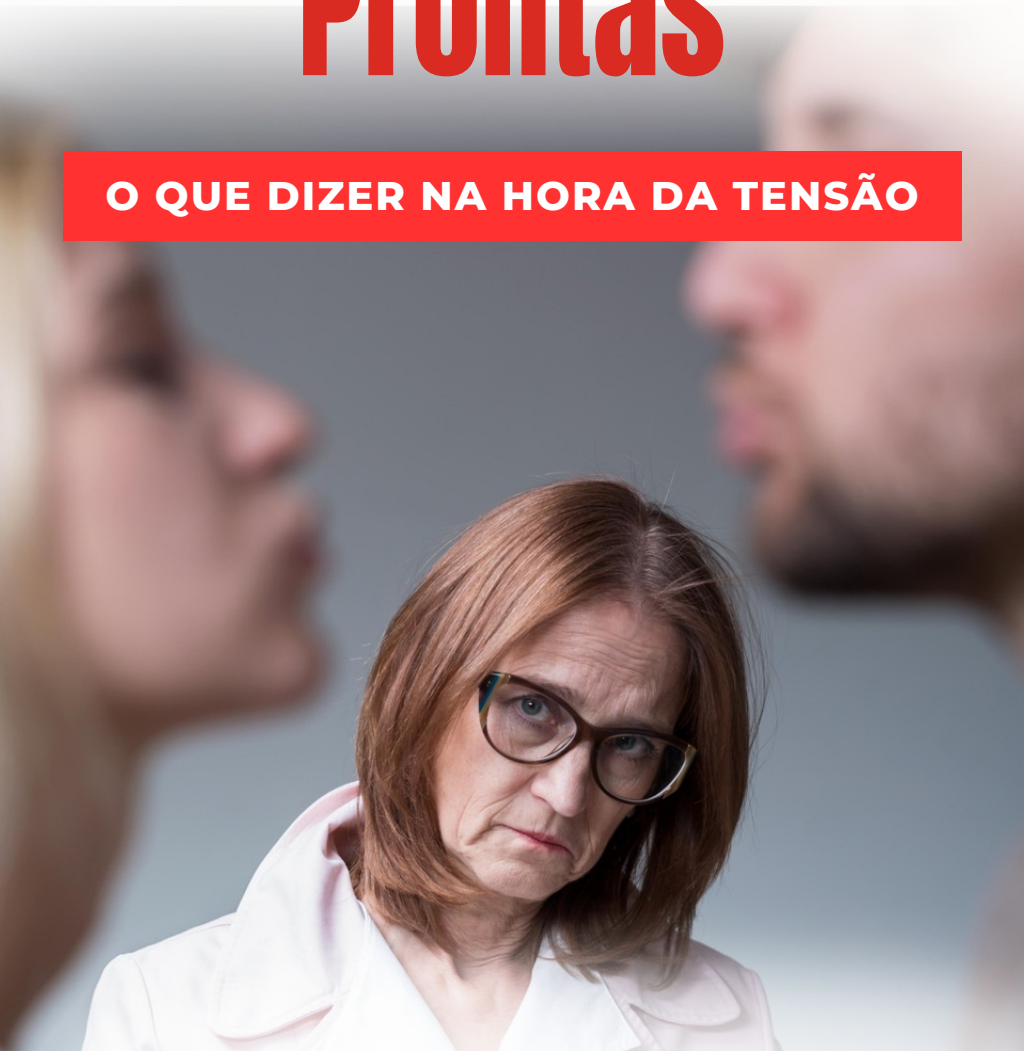
MATERIAL EXTRA

Frases Prontas

O QUE DIZER NA HORA DA TENSÃO



COMO USAR ESTE CARTÃO

Na hora da tensão ninguém inventa frase boa. Por isso este cartão existe: decore três frases, as que mais aparecem na sua vida.

Imprima, dobre e deixe na bolsa ou salve no celular. As frases funcionam melhor quando você não precisa pensar nelas.

A REGRA DAS TRÊS

Escolha três. Só três. Uma para crítica, uma para comparação, uma para invasão de espaço. As outras ficam de reserva.

QUANDO ELA CRITICA SUA CASA

OBRIGADA POR SE PREOCUPAR. AQUI A GENTE FAZ ASSIM.

Por que funciona: você re-co-nhece a intenção (ela se sente vista) e afirma o seu jeito sem atacar o dela. Não sobra assunto para discussão.

VARIAÇÃO

“Aqui em casa a gente re-sol-veu fazer assim, e está dando certo.”

QUANDO ELA COMPARA COM A EX

EU NÃO SEI COMO ERA ANTES. SEI COMO É AGORA, E ESTÁ BOM.

Por que funciona: você sai do jogo da comparação. Não defende a ex, não ataca, não entra no ringue. A frase encerra o assunto sem deixar ferida.

SE ELA INSISTIR

“A senhora viveu outra his-tó-ria com ele. A minha co-me-çou depois — e é essa que a gente está construindo.”

QUANDO ELA APARECE SEM AVISAR

HOJE NÃO VAI DAR. SÁBADO A GENTE FAZ UM ALMOÇO.

Por que funciona: você diz não (limite) e oferece uma porta (o sábado). Ninguém fica sem resposta e você não fica sem a sua tarde.

Não explique o porquê. Ex-pli-cação longa vira negociação — e negociação é o que ela quer.

QUANDO ELA OPINA SOBRE OS FILHOS

ISSO É COM A SENHORA. A ROTINA É COM A GENTE.

Por que funciona: você divide antes de defender. Dá a ela um território real (o que ela pode) e protege o que é de-ci-são dos pais.

MAIS SUAVE

“O que a senhora dá de comer a ele é com a senhora. O horário de dormir é com a gente.”

QUANDO ELA FALA MAL DE VOCÊ PARA ELE

EU NÃO VOU DISCUTIR ISSO. QUEM FALA COM A SUA MÃE É VOCÊ.

Por que funciona: você não terceiriza a briga nem aceita ser a vilã. Devolve a ele o papel que é dele — o de tradutor.

Diga isso calma, olhando nos olhos dele. Não é uma cobrança: é um pedido de parceria.

QUANDO VOCÊ PRECISA PUXAR PARA PERTO

A SENHORA CONHECE ELE MELHOR QUE NINGUÉM. ME AJUDA A ESCOLHER?

Por que funciona: é o único pedido que uma sogra difícil nunca recusa. Ela volta a ser importante — e quem se sente importante para de ata-car.

QUANDO USAR

Depois de uma fase difícil. Um presente, um prato, uma escolha. Trinta minutos de convite curam mais que três meses de silêncio.

A FRASE QUE NUNCA FALHA

EU ENTENDO QUE A SENHORA QUER O MELHOR PARA ELE. EU TAMBÉM. A DIFERENÇA É QUE A GENTE FAZ DO NOSSO JEITO.

Serve para qualquer situação, porque não acusa, não humilha e não cede. Coloca os dois do mesmo lado — o do cuidado — e afirma o seu lugar no fim.

> Você não precisa vencer a mãe dele. Precisa apenas não entrar no ringue.

Escolha as três frases hoje. Escreva no celular, no espelho, onde for.

Na próxima visita, use uma. Só uma. Veja o que acontece.

Boa sorte,

MÉTODO CONVIVÊNCIA

Extra do Guia da Sogra