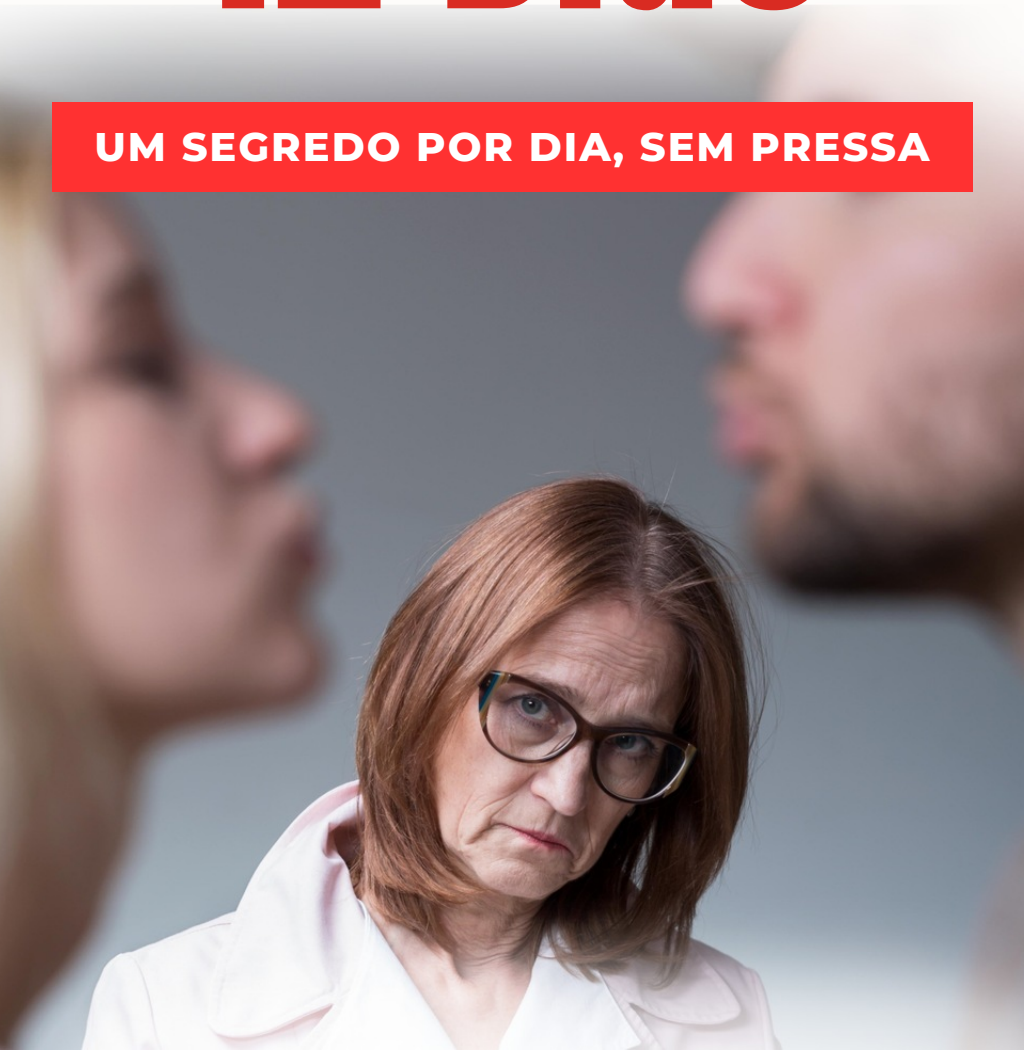
MATERIAL EXTRA

12 Dias

UM SEGREDO POR DIA, SEM PRESSA



COMO FAZER O DESAFIO

Doze segredos, doze dias. Um por vez, sem pular — e sem contar para ela que você está fazendo.

A regra é simples: leia o segredo do dia, escolha **uma** situação para aplicar e marque aqui. No dia seguinte, siga para o próximo, mesmo que o anterior não tenha saído perfeito.

POR QUE NÃO FAZER TUDO DE UMA VEZ

Porque o cérebro aprende por repetição espaçada. Doze segredos de uma vez viram uma lista bonita esquecida na semana seguinte.

OS 12 DIAS MARQUE AQUI

DIA 1 — DEIXE ELA SER IMPORTANTE

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _

DIA 2 — NUNCA DISPUTE O FILHO

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _

DIA 3 — ELOGIE O PASSADO DELA

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 4 — PEÇA UM CONSELHO

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 5 — DÊ UM TERRITÓRIO

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 6 — FALE BEM DELA PARA ELE

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _

OS 12 DIAS SEGUNDA METADE

DIA 7 — NUNCA CORRIJA NA FRENTE

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 8 — LEMBRE DO QUE ELA GOSTA

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 9 — DEIXE ELA VENCER AS PEQUENAS

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 10 — CHAME PARA PERTO

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 11 — A CERCA, SEM MURO

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DIA 12 — FAÇA ELA SE SENTIR NECESSÁRIA

Apliquei hoje? ( ) sim ( ) não O que aconteceu:

_ _

DEPOIS DOS 12 DIAS

Volte a este checklist depois de um mês e responda:

1 - QUANTAS VEZES VOCÊ EVITOU UMA BRIGA?

2 - O QUE MUDOU NA CONVERSA DE VOCÊS?

3 - O QUE VOCÊ AINDA NÃO CONSEGUIU?

A terceira pergunta é a mais importante. Ela mostra onde você ainda precisa voltar no guia — e não é sinal de fra-

casso, é o mapa do próximo mês.

UMA ÚLTIMA COISA

Se em algum momento você perceber que o problema não é convivência, mas agressão, procure apoio profissional. Nenhuma técnica substitui segurança.

Doze dias não mudam uma vida. Mudam o hábito que muda a vida.

Comece pelo dia 1 hoje — o mais fácil é o que você tem na mão.

Boa sorte,

MÉTODO CONVIVÊNCIA

Extra do Guia da Sogra