

conselhos para descobrir outros abraços

todo conteúdo e design desse material foi desenvolvido por mim, artista independente. Por gentileza, não compartilhe esse material com quem não adquiriu essa jornada, apoie meu trabalho compartilhando materiais que disponibilizo gratuitamente, ou contando pra outras pessoas como ele te toca e sensibiliza.

Obrigada pela confiança e apoio,

Silvia Strass

www.silviastrass.com

abraço
laço
potente.

linha que atravessa,
confia,
e conforta
em apoio
quente.

conta
to

do
envolvimento.

o que tem na
estrada que leva
meu coração ao teu.

aproxima, cuida.

faz ponte entre
músculos
elásticos

sístole
diástole
vida que pulsa
e avisa:
estamos vivos!

os corações
ouvem em largas
distâncias e podem, sem
a gente perceber,
se aproximarem um do
outro, contrariando
as leis da física e biologia.

o amor tem pressa
de ser sabido.

Em um ambiente tranquilo, dedique um tempo para responder à algumas perguntas. Elas serão guias desse primeiro passo, pra te ajudar a aflorar segredos que nem você sabia. Se enroscar, passe para a próxima. Mergulhe na história de vocês e como sente o que sente. Se quiser, procure fotos, lembre-se das primeiras histórias, relembre olhares e brincadeiras internas.

A grande dica é: tente olhar menos aos fatos e mais à poesia e detalhes que os momentos carregam e significam

como vocês se viram no meio da multidão?

se essa pessoa fosse uma paisagem, como ela seria? Descreva com detalhes

o que essa pessoa desperta em ti?

se os super heróis existem, qual super poder ela tem?

vocês têm algum lugar preferido?

que gosto ela tem?

quais foram os momentos mais simples e bonitos que viveram juntos?

quando você se sente mais perto?

o que aprende com ela?

e juntos?

o que faz ela brilhar?

que elo liga, vocês?

o que vocês sonham juntos?

como a risada de vocês se encontram?

o que essa pessoa mais te pede?

o que você gostaria de dizer e nunca disse?

O que você quer despertar com esse presente?

Cada pessoa expressa o amor com uma linguagem diferente.

O Gary Chapman descobriu que existem 5 linguagens do amor. Podemos expressar amor através de palavras, tempo de qualidade, contato físico, dando ou recebendo presentes, e por último, ajuda e cuidado.

Todos nós expressamos amor através de todas as linguagens, mas sempre tem uma que a gente vê mais valor que outras.

Descobrir essa linguagem pode ser muito potente pra compreender melhor comunicações invisíveis, pedidos atravessados, entregas óbvias (mas nem tanto), e também pra concretizar nossa diversidade, ampliando olhares.

Pra descobrir rapidinho como essa bela pessoa diz que te ama, você encontra o teste gratuito em inglês, aqui: www.5lovelanguages.com

Ou, se você preferir o caminho da abertura e atenção, escolha momentos corriqueiros e faça testes secretos.

Puxe pela memória o que aconteceu e vá observando quando, sem nenhuma razão específica, você:

- escreveu bilhetes, cartas, textos ou emails
- se abraçaram em público
- ajudou em algo prático
- viajou e trouxe presentinhos
- fez algo inesperado como arrumar sua cama
- surpreende com um presente fora de hora, ou pequenas lembrancinhas
- estão juntos, mesmo que não fazendo nada em particular
- diz que ama, admira, sente orgulho
- dão as mãos em um dia normal
- faz elogios
- sentam um do lado do outro
- realmente faz coisas para ela ao invés só de falar em fazer
 - faz uma massagem
 - apoia suas conquistas
 - quando se beijam com frequência
- está interessado em algo que ela goste e ela percebe
 - ouve seus sentimentos de verdade
- oferece ajuda ou faz algo pra aliviar seu tempo

palavra:

faça elogios não esperados,
conte as razões por trás do amor que sente.
Seja gentil, encoraje, ofereça palavras positivas.
Escreva, pegue trechos de poemas,
faça um áudio.

tempo de qualidade:

não divida a atenção entre ela e qualquer
outra coisa. Compareça, ouça com atenção,
compartilhe conversas, faça coisas juntos,
invista em experiências.

presentes:

demonstre visualmente que você
conhece e compreende o outro.
Isso não significa presentes caros.
Concretize o que sente

ajuda e cuidado:

“deixe eu fazer isso pra você” é o que mais ela
vai gostar de ouvir. Deixe a preguiça pra trás. Cuide,
prepare algo, um jantar, um drink, um banho.

contato físico:

abraços, mãos dadas, toques no rosto.
tudo o que não podemos fazer em quarentena.
Por isso, ela pode estar bem triste. Esteja ainda
mais presente e acessível. Reforce
as outras expressões.

o que você tem descoberto?

perceba o que não sabia
reveja o que escreveu de mais bonito
costure descobertas
poetize o corriqueiro
metaforize detalhes especiais
veja através e o que tem por trás
encontre beleza nas coisas simples e nos
revisite pequenos encontros de
olhares profundos

inspiração

a mãe queria despertar
a coragem da filha Clara,
então inventei uma capa de
super heroína com um
texto ilustrado por dentro
de uma jaqueta, pra que ela pudesse
lembrar da sua força de dentro

pro príncipe encantado que
chega de bicicleta, a coroa é
um capacete ilustrado

Coloque fones de ouvido na outra pessoa e uma música gostosinha. Vende os olhos, assopre o corpo todo, sem tocar. Faça de preferência ao acordar, enquanto o outro ainda está quase dormindo.

Abracem por um minuto (ou mais) e em silêncio, acompanhe a respiração da pessoa.

Escolha uma musica gostosa, e coloque a mão no peito do outro, lá onde o coração bate forte. Fiquem em silêncio e os olhos, nos olhos. Quero ver o que você diz. Se entregue ao momento como se joga no mar.

ideias

Monte um roteiro de bilhetes escondendo em lugares de casa, como um caça ao tesouro. Marque um encontro dentro de casa mesmo. Você é o tesouro e é quem está escondido.

Escolha algo que dê pra fechar (como um armário, baú ou o porta malas do carro), encha muitos balões e deixe um cartão pedindo que os estoure. Dentro de cada um, coloque um bilhete dizendo como você se apaixonou por essa pessoa. Peça como quem não quer nada, para o outro buscar algo dentro do lugar escolhido.

Escolha as melhores risadas de vocês, escreva em pequenos bilhetes. Enrole-os em plástico filme e depois papel alumínio. Faça um bolo e coloque os bilhetes dentro da massa quando for assar.

Liste o que aprendeu com a pessoa, escreva no seu próprio corpo. Peça para ela te despir, devagar, uma peça por vez. Escolha lugares estratégicos do corpo, assim como a roupa, de forma que não apareça tudo de uma vez. Não pule etapas.

Escreva 5 frases dizendo porque essa pessoa é especial. Não fale sobre você, só sobre ela. Coloque em cinco envelopes, envie em dias diferentes, pode ser pelo correio, por email ou em formato de bilhetes.

mais ideias

Escreva trechos das músicas preferidas de vocês no caminho da sua casa até a da pessoa. Seja criativo, vale escrever no chão com giz, colar lambes, pedir pro atendente da padaria gritar quando a pessoa passar. A idéia é deixar tudo como se fosse simples obra do acaso. (Essa é pra quando a quarentena acabar, mas pode inspirar outras ideias enquanto isso.)

Faça a sobremesa preferida do outro, toque a campainha, saia correndo e só deixe o bilhete: “se vc fosse um doce, seria meu sabor favorito. fiz o seu pra lembrar do meu.”

esse papel vai aceitar as ideias mais malucas que tiver.

escolha as melhores, pesquise como fazer.



obrigada por chegar até aqui.
me conta como foi?
um beijo,
Sil
@silviatrass