

Procurando alma gêmea

Procurando alma gêmea
abandone o jogo de namoro e
encontre uma conexão real



Procurando alma gêmea: abandone o jogo de namoro e encontre uma conexão real

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

CONTEÚDO

Introdução

PARTE UM O que é namoro consciente?

1. Mente, Corpo, Sentimentos e Comportamento
2. A grande fuga da armadilha do namoro (A arte do namoro consciente)
3. Você é você: namoro fora dos limites

PARTE DOIS Os Princípios do Mindful Dating

4. Namoro no momento
5. Usando sua respiração
6. Conhecendo seus pensamentos
7. Sentir-se Livre

PARTE TRÊS Preparando-se para o Mindful Dating

8. Construindo auto-estima
9. Aprendendo a autocompaixão
10. Um caso de amor consigo mesmo

PARTE QUATRO Praticando Mindful Dating

11. Um kit de ferramentas para encontros conscientes
12. Acasalamento consciente

Em resumo: dicas essenciais para encontros conscientes

INTRODUÇÃO



Lembra quando você era criança sonhando com seu primeiro encontro? Com quem seria? Onde você iria? Como seria seu primeiro beijo? Seus pais permitiriam que você namorasse? Foi tudo tão emocionante! No entanto, essa emoção muda para muitos de nós quando envelhecemos. À medida que o constrangimento, a insegurança e as pressões sociais se aproximam, o namoro pode se tornar um ritual no qual devemos nos envolver, um meio para um fim, um fardo e uma tarefa árdua. O glamoroso mundo do namoro retratado na televisão e no cinema não é exatamente o que está acontecendo na vida real.

Quando o namoro online se tornou uma coisa, eu estava lá com meus amigos ajudando-os com seus perfis. Gostei de suas histórias, mas comecei a ver que estava me divertindo mais ouvindo sobre elas do que meus amigos realmente vivendo através delas. Ao mesmo tempo, notei que os clientes solteiros em minha prática de psicoterapia estavam experimentando um nível semelhante de desapontamento e angústia em suas experiências de namoro. Ficou muito claro para mim que namorar não era divertido para muitas pessoas. Na verdade, foi a reclamação número um que meus clientes solteiros discutiram na sessão. O solucionador de problemas e especialista comportamental em mim percebeu que esse era um problema humano bastante comum que precisava de mais atenção.

Procurando alma gêmea começou como um pequeno workshop que criei chamado Mindful Dating Workshop, que se concentrava em todos os problemas de namoro dos quais meus clientes solteiros na cidade de Nova York pareciam reclamar. Eles se sentiram frustrados, cansados, desiludidos e sem esperança sobre o processo de namoro. Encontrar um parceiro decente parecia impossível porque o namoro era muito difícil de navegar. Todos os meus clientes eram grandes parceiros em potencial, mas eles internalizaram o que perceberam como falha no namoro como culpa deles, um sinal de que deveriam ficar sozinhos ou uma indicação de que não havia pretendentes elegíveis por aí. Então decidi criar um espaço onde pudéssemos discutir essas dificuldades, focar em nossas percepções, aprender novas ferramentas, explorar o que está sob nosso controle, deixar de lado a negatividade e praticar o autocuidado.

O workshop foi tão bem-sucedido que decidi fazer um blog sobre os princípios do Mindful Dating para que um público mais amplo pudesse aprender como aplicá-los. Então, do nada, muitos anos depois, recebi um e-mail de um editor de livros que descobriu meu blog e achou que daria um ótimo livro. Jennifer Kamenetz me encorajou a escrever uma proposta de livro e enviá-la à Parallax Press, a editora onde

ela trabalhava. Você deveria ter visto minha cara quando desliguei o telefone com ela e disse ao meu marido que um editor queria que eu escrevesse um livro inteiro sobre namoro consciente. Um livro! Sim, eu pensei em escrever um livro, mas não considerei minha ideia mais do que uma fantasia. E quem recebe um e-mail de um editor pedindo que ele envie uma proposta? Eu senti como se estivesse sendo "punked!" Depois de rir um pouco e discutir com meu marido, Percebi que não tinha nada a perder por tentar. E assim nasceu um livro. Obrigado, Jen!

Existem tantos livros por aí sobre namoro. Como eu poderia fazer o meu diferente? Como eu poderia torná-lo relevante? E como eu poderia manter os leitores engajados? A dúvida surgiu. No entanto, quando realmente comecei, percebi que não precisava me preocupar com nenhuma dessas coisas. Tenho uma riqueza de insights e informações que devo aos muitos clientes únicos maravilhosos com quem trabalhei ao longo dos anos. Tenho uma perspectiva única como terapeuta que posso oferecer junto com conselhos clínicos sólidos.

Em minha busca para tornar este livro um reflexo genuíno de mim como um clínico e um ser humano realmente honesto, utilizo experiências pessoais e profissionais. Isso significa que você ouvirá sobre interações com clientes e observações clínicas, além de meus próprios erros pessoais, sucessos, interações e influências. Como posso pedir que você seja autêntico se eu não estou fazendo o mesmo? Abrir-me e tornar-me vulnerável neste livro foi libertador e assustador ao mesmo tempo. Espero dar a você uma verdadeira noção de quem eu sou como psicoterapeuta, mãe, esposa, filha, mulher negra, viciada em cultura pop, estudante perpétua e muito mais.

Por todas essas razões, Procurando Alma Gêmea pode não ser lido como outros livros de namoro. Pense em mim como sua namorada que por acaso é terapeuta. Somos dois amigos conversando sobre o namoro mundo e estou compartilhando o que aprendi. Este livro não pretende ser um livro de instruções. Não sou arrogante o suficiente para acreditar que existe apenas uma maneira de abordar o namoro. Não acho que exista um conjunto concreto de regras a seguir que resultará em você encontrar o parceiro dos seus sonhos. Definitivamente, não acredito que haja apenas uma maneira de pegar um parceiro. Se esse livro existisse, não haveria necessidade de nenhum outro livro a seguir. Somos indivíduos únicos que trazem nossas próprias experiências distintas para a mesa. Uma abordagem de "tamanho único" não se aplica ao namoro.

Meus clientes costumam me dizer que faço a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) parecer acessível e compreensível. É importante para mim compartilhar o que sei sobre TCC e fazê-lo de uma forma que seja aplicável - e espero que seja divertido. A combinação dos princípios da TCC e dos princípios da atenção plena que você encontrará neste livro faz exatamente isso. Anos de treinamento com muitos médicos qualificados e prática me deram a base para apresentar esses modelos clínicos baseados em evidências de uma maneira nova e atraente.

A mudança é inerentemente desafiadora, por isso é importante que não nos percamos, fiquemos frustrados e esgotados ao fazer mudanças. Espero que você goste de aprender essas novas habilidades e seja gentil consigo mesmo à medida que cresce e às vezes tropeça e cai, mas sempre se levante e permaneça no curso.