Queli Rodrigues

QUE TIPO DE CRISE ESTOU VIVENDO?

ÍNDICE

01

Introdução

02

O Teste: que tipo de crise estou vivendo?

03

Resultado

04

Uma carta para você

01

"NEM TODA DOR NO CASAMENTO É SINAL DE FIM, MAS TODO SOFRIMENTO IGNORADO PODE LEVAR A UM."

VOCÊ JÁ SE PEGOU PENSANDO:

“Será que isso é normal?”
“Será que todo casamento passa por isso?”
“Será que ainda dá tempo de salvar o meu?”

A VERDADE É QUE, MUITAS VEZES, ESTAMOS EM CRISE SEM SABER.

Ou até sabemos... mas não conseguimos nomear. E o que não tem nome, não pode ser tratado.
Este e-book é um convite para você olhar de forma sincera e amorosa para o seu relacionamento.

Ao responder o teste a seguir, você vai identificar o tipo de crise que pode estar afetando o seu casamento — e, mais importante: perceber que existe um caminho possível de cura, reconexão e recomeço.
Respire fundo. Pegue um papel ou seu bloco de notas. E permita-se ser honesta consigo mesma.

02

QUE TIPO DE CRISE ESTOU VIVENDO?

Instruções:
Você verá a seguir uma série de afirmações. Para cada uma delas, assinale:

- (0) Nunca
- (1) Raramente
- (2) Às vezes
- (3) Frequentemente
- (4) Sempre

BLOCO 1

COMUNICAÇÃO E CONEXÃO

1. Sinto que meu marido não me ouve de verdade.
2. Nossas conversas terminam em discussão ou silêncio.
3. Evito falar com ele sobre assuntos delicados.
4. Sinto que não temos mais intimidade emocional.
5. Tenho saudade de quando conversávamos por horas.

BLOCO 2

VIDA ÍNTIMA E AFETIVIDADE

1. O toque e o carinho praticamente desapareceram.
2. Nossa vida sexual está fria ou inexistente.
3. Sinto que não sou desejada ou admirada.
4. Temos dificuldade em falar sobre sexo com naturalidade.
5. Sinto que somos colegas de casa, não marido e mulher.

BLOCO 3

ROTINA E SOBRECARGA

1. Me sinto exausta e sobrecarregada com as tarefas e filhos.
2. Meu marido não participa ativamente da rotina da casa.
3. Me sinto sozinha dentro do casamento.
4. Já pensei que talvez fosse melhor viver sozinha.
5. Me pego comparando meu casamento com o de outras pessoas.

BLOCO 4

RESPEITO, ADMIRAÇÃO E VALORES

1. Percebo atitudes dele que me magoam com frequência.
2. Sinto que ele me critica mais do que elogia.
3. Não me sinto valorizada por quem sou.
4. Já ouvi comentários dele que ferem minha dignidade.
5. Me sinto distante do homem por quem me apaixonei.

BLOCO 5

ESPIRITUALIDADE E SENTIDO

1. Sinto que perdemos o propósito como casal.
2. Não rezamos mais juntos.
3. Nossos valores parecem ter se desencontrado.
4. Não sinto que Deus está no centro do nosso casamento.
5. Às vezes, sinto que estamos apenas sobrevivendo.

AGORA VAMOS AO RESULTADO?

Some os pontos de cada bloco individualmente. Depois, confira abaixo o tipo de crise mais acentuada em seu casamento.

AGORA VAMOS AO RESULTADO?

🌫️ Crise de Comunicação (Maior pontuação no Bloco 1)
Vocês se perderam na escuta, no entendimento e no diálogo. É possível que pequenos conflitos se tornem grandes muros. A boa notícia é que comunicação se aprende — e pode transformar tudo.

❄️ Crise de Intimidade (Maior pontuação no Bloco 2)
Aqui, o corpo e o coração já não se tocam mais. O distanciamento pode ter causas profundas, mas ele também pode ser curado com amor, tempo e reconexão.

🔄 Crise da Rotina e Sobrecarga (Maior pontuação no Bloco 3)
A maternidade, o trabalho, a correria... tudo pesa mais sobre você. A sobrecarga faz com que o relacionamento seja o último a receber cuidado. Mas o casamento precisa de manutenção para viver.

AGORA VAMOS AO RESULTADO?

🩹 Crise de Respeito e Validação (Maior pontuação no Bloco 4)
A admiração se foi? As palavras ferem mais que curam? Quando o respeito se abala, a autoestima também sofre. Mas é possível reconstruir os pilares da dignidade e da verdadeira parceria.

🌑 Crise Espiritual e Existencial (Maior pontuação no Bloco 5)
Essa é a crise silenciosa. Vocês estão juntos, mas sem propósito, sem presença de Deus, sem transcendência. O amor vai se tornando morno. É hora de reacender a chama.

COM AMOR PARA VOCÊ

Minha querida,
Se você chegou até aqui, é porque existe amor. Amor por si mesma. Amor por sua família. Amor pela promessa que um dia fez diante de Deus. Identificar uma crise não é o fim. É o início de um recomeço. É como acender a luz em um cômodo escuro e perceber: "preciso arrumar a casa".
E eu estou aqui para te ajudar nisso.
As vagas da Mentoria Reconstruir estão abertas. Um caminho prático, profundo e cheio de sentido para mulheres como você — que não querem apenas sobreviver ao casamento, mas viver o melhor dele.
Clique aqui e preencha a aplicação

Enquanto isso, cuide de você. Reze. Reflita. E saiba que você não está sozinha.

Com carinho e fé,
Queli Rodrigues