

CHECKLIST PARA RECONSTRUIR A CONFIANÇA APÓS TRAIÇÃO



kadaideia.com

CHECKLIST PARA RECONSTRUIR A CONFIANÇA APÓS TRAIÇÃO

Nome:	
Data do início:	5 de jun. de 2025

Introdução

Reconstruir a confiança após traição é uma jornada que exige paciência, comunicação e ações consistentes. Use este checklist para acompanhar seu progresso e manter o foco nas estratégias científicas que podem restaurar a conexão no seu relacionamento. Marque cada item (☐) conforme completar as etapas.

Fase 1: Gestão da Crise Inicial

- Aceite a dor emocional:** Reserve 5 minutos diários para journaling. Escreva seus sentimentos sem censura para processar a mágoa.
- Pratique autocompaixão:** Use uma afirmação como "Estou magoado, mas escolho trabalhar na cura" pelo menos uma vez por dia.
- Estabeleça limites temporários:** Crie um "pacto de transparência" com seu parceiro (ex.: compartilhar localizações ou senhas por um período acordado).
- Defina regras claras:** Anote 2-3 limites específicos, como "Informar atrasos" ou "Discutir mensagens suspeitas abertamente".

Fase 2: Comunicação Estruturada

- Pratique a escuta ativa:** Experimente o método "Speaker-Listener" por 10 minutos, 2 vezes por

semana. Um fala, o outro resume sem interromper.

- Evite armadilhas:** Limite discussões sobre a traição a 20 minutos por sessão e foque no presente, não no passado.
- Agende conversas:** Escolha 1 dia por semana para discutir o progresso, evitando conversas repetitivas ou impulsivas.
- Registre avanços:** Anote 1 momento em que sentiu que a comunicação melhorou (ex.: "Ele me ouviu sem se defender").

Fase 3: Reconstrução Ativa

- Faça pequenos gestos:** Identifique 3 promessas simples (ex.: "Ligar às 18h") e cumpra-as rigorosamente por 1 semana.
- Pratique consistência:** Registre 1 ação diária que demonstra confiabilidade (ex.: "Cheguei no horário prometido").
- Explore terapia de casais:** Pesquise 1 recurso, como o app *Lasting* ou o livro *Hold Me Tight*, e experimente 1 exercício sugerido.
- Fortaleça a conexão:** Faça o exercício "Mapa do Amor" do Método Gottman, perguntando ao parceiro sobre sonhos ou medos.

Fase 4: Monitoramento e Consolidação

- Realize check-ins semanais:** Faça 1 reunião de 15 minutos por semana para discutir: "O que funcionou?" e "O que precisamos ajustar?".
- Meça a confiança:** Use uma escala de 1 a 10 para avaliar quão seguro você se sente. Registre semanalmente.
- Identifique sinais de progresso:** Anote 1 momento em que sentiu menos necessidade de verificar o parceiro (ex.: "Não chequei o celular dele hoje").
- Comemore pequenas vitórias:** Planeje 1 atividade positiva juntos (ex.: um jantar) para reforçar a conexão.

Fase 5: Renascimento do Relacionamento – Construindo Novos Alicerces

- Criar Rituais de Reconexão Intencionais**
- Check-in emocional semanal:** 15 minutos para compartilhar sentimentos sem julgamentos (use o método "Eu sinto... Eu preciso...").
- Tempo de qualidade sem distrações:** Ex.: "Noite de desconexão digital" com atividades conjuntas (cozinhar, jogos de tabuleiro).

- Transparência Radical (Com Limites Saudáveis)**
- Acesso temporário a dispositivos** (ex.: 3-6 meses, com revisão periódica).
- Apps de monitoramento consensual** (como *Lasting* ou *Couple Tracker*), apenas se ambos concordarem.
- Reescrever a Narrativa do Casal**
- Exercício Terapêutico:** Cada parceiro escreve individualmente:
 - "O que aprendi sobre mim e sobre nós com essa crise?"
 - "Como podemos usar essa dor para crescer?"
 - Compartilhem as respostas em terapia ou em um momento seguro.
- Meta financeira conjunta** (ex.: poupar para uma viagem simbólica).
- Voluntariado como casal** (gera conexão emocional através de propósito).

Template para Exercício Prático

Questionário "Novos Alicerces" ao Reconstruir a Confiança após Traição

Pergunta	Resposta do Parceiro A	Resposta do Parceiro B
Qual hábito antigo devemos abandonar?		
Qual novo ritual gostaríamos de tentar?		
Como definiremos "confiança restaurada"?		

Sinais de Arrependimento Genuíno

- Transparência voluntária:** O parceiro compartilha informações sem ser cobrado? Registre 1 exemplo.
- Empatia contínua:** O parceiro valida seus sentimentos? Anote 1 momento em que se sentiu compreendido.
- Compromisso com a mudança:** O parceiro cumpriu uma ação prometida (ex.: cortar contato com alguém)? Marque se sim.

Quando desistir?

- ❑ **Avalie o esforço mútuo:** Ambos estão comprometidos? Faça uma reflexão honesta e anote sua conclusão.
- ❑ **Identifique sinais tóxicos:** Registre qualquer comportamento recorrente, como manipulação ou promessas quebradas.
- ❑ **Consulte um profissional:** Pesquise 1 terapeuta individual ou de casais para apoio, caso sinta que o processo está prejudicando sua saúde mental.

Recursos Adicionais

- ❑ Leia *Not "Just Friends"* de Shirley Glass para entender a infidelidade.
- ❑ Experimente o app *Lasting* para exercícios de terapia de casais.
- ❑ Use o "Questionário de Confiança" da EFT para medir seu progresso (disponível online).

Notas Pessoais

Escreva seus pensamentos ou metas para a próxima semana:

Dica Final

Reconstruir a confiança após traição leva tempo, mas cada passo conta. Continue usando este checklist e celebre seu progresso! Para mais apoio, visite [insira seu site ou link] e inscreva-se para receber dicas exclusivas.