

RELACIONAMENTO TÓXICO

Você aprenderá:



1

O QUE É RELACIONAMENTO TÓXICO ?

SAIBA O QUE É UM RELACIONAMENTO TOXICO



2

RELACIONAMENTO TÓXICO SINAIS

DESCUBRA QUAIS SÃO OS SINAIS DE UM RELACIONAMENTO TÓXICO



3

RELACIONAMENTO TÓXICO RELATOS

VEJA RELATOS REAIS DE PESSOAS QUE PASSARAM POR ESSA SITUAÇÃO



4

RELACIONAMENTO TÓXICO TESTE

RESPONDA ESSAS PERGUNTAS PARA DESCOBRIR SE SEU RELACIONAMENTO É TÓXICO OU NÃO



5

COMO SUPERAR UM RELACIONAMENTO TÓXICO

SAIBA O QUE VOCE DEVE FAZER NESSA SITUAÇÃO

SOBRE O AUTOR



Oi como você já deve me conhecer sou Wesley Rocha

E quero que você me conheça um pouco mais,antes de ler esse e-book.

Estou sempre estudando sobre relacionamentos pois é um assunto que tenho bastante interesse.

Gosto muito de fazer isso lendo livros.

E alguns livros famosos que já li são:

- **Casamento blindado 1.0 e 2.0**
- **101 coisas que não me contaram antes do casamento**
- **Homem cobra ,Mulher polvo**

E continuo buscando novos livros para compreender cada vez melhor relacionamentos .

Acredito que estudar é a base de qualquer coisa e relacionamentos não são diferentes.

Por mais que muitas pessoas não concordem, para mim relacionamentos podem e precisam ser estudados.

Eles podem parecer simples mas você já deve saber que não é tão fácil quanto parece.

Também sou ator do Blog www.amordedicado.com aonde faço postagens frequentemente sobre relacionamentos.

E pretendo futuramente juntar todo esse meu conhecimento e entregá-lo para milhares de pessoas.

Mas enquanto isso não acontece vou deixar você com esse pequeno e-book.

Obrigado pela sua atenção e tenha uma boa leitura :)

SUMÁRIO

- Relacionamento tóxico o que é
- Relacionamento tóxico sinais
 - Palavras negativas
 - Falta de apoio
 - Ciúmes excessivo
 - Medo
 - “A culpa é sua”
 - Ameaças
 - Independência
- Relacionamento tóxico relatos
 - O perigo do conforto
 - A liberdade tem preço
- Relacionamento tóxico teste
- Como superar um relacionamento tóxico

Relacionamento tóxico? Aqui está tudo que você precisa saber.



O amor pode mudar vidas, trazer felicidade e nos amadurecer.

Mas como você já sabe o amor muita das vezes é cego, e com isso ignoramos intencionalmente ou não certas situações.

Por causa do amor somos bastante tolerantes,mas essa tolerância pode trazer comportamentos abusivos na relação.

E com isso nascem os relacionamentos tóxicos, eles começam devagar de maneira sutil e silenciosa.

Mas que com o tempo se transformam em verdadeiros monstros.

Sim não estou exagerando, relacionamentos tóxicos estragaram e destroem vidas!

Então por isso hoje você saberá tudo sobre relacionamentos tóxicos desde do que são até o que você deve fazer se está em um.

Então leia até o final para não ficar desinformada sobre o assunto e acabar caindo nessa situação nada agradável.

Relacionamento tóxico o que é



Um relacionamento tóxico não é ruim apenas para a relação, ela afeta muito mais as pessoas em si.

Contaminando por dentro um relacionamento tóxico destrói a autoestima e até mesmo a felicidade de uma pessoa.

Que todo relacionamento começa de maneira saudável e boa não dá pra negar,mas com o tempo começam a aparecer as dificuldades e decepções.

E esses sentimentos ruins são como:

- Desejos não atendidos
- Expectativa ou esperança quebrada
- Falta de confiança por vacilos e erros
- Decepção e frustração
- Mágoas

Todas essas e muitas outras situações e sentimentos nada agradáveis vão consumindo a relação com o tempo.

De maneira sutil e leve, e por consequência surgem os relacionamentos abusivos e os tóxicos.

Os relacionamentos tóxicos muitas vezes não são rapidamente reconhecidos, pois o amor faz com que você tolere certas coisas.

E com o passar do tempo isso cresce cada vez mais, é como uma planta que você rega todos dias um dia ela se torna uma árvore.

Quando o relacionamento é tóxico ele prejudica até mesmo sua saúde física e mental !

O problema que muitas pessoas pensam que isso nunca aconteceria com elas.

Pois “acham” que conseguiriam facilmente identificar os sinais e sair fora dessa relação destrutiva.

Mas não é bem assim, alguns sinais são óbvios e outros muito camuflados.

E com a ajudinha do amor, alguns ficam invisíveis aos olhos de muitas pessoas.

Por isso você deve saber identificar quais são os SINAIS, pois você pode estar em um relacionamento tóxico nesse exato momento !

Afinal de contas você não estaria aqui apenas para passar o tempo, então veja comigo abaixo quais são os SINAIS de um relacionamento tóxico.

Relacionamento tóxico sinais



Palavras negativas

Insultos, xingamentos, desrespeito , gritos .

Um sinal claro são as palavras negativas, dizer coisas ruins ou xingar alguém não resolve nada.

E nos relacionamentos tóxicos isso é um hábito, se você sofre esse tipo de “agressão verbal”

Deve se atentar aos próximos sinais pois pode estar em um relacionamento tóxico.

Não permita que isso aconteça com você, o abuso verbal não deve ser tolerado.

Crie limites e regras sobre isso entre vocês.

Nada de ofender o outro!

Se você não criar limites, estará dando total liberdade .

E essa liberdade pode custar a sua !

Falta de apoio



Suas escolhas, objetivos e sonhos são bobagens e insignificantes para seu companheiro ?

Você não recebe apoio apenas ouve que não vai conseguir ou que devia desistir ?

Você sempre é colocada pra baixo dele ?

Algumas vezes você pensa que ele gosta de ver você pra baixo ?

Esses são sinais muito fortes !

Em um relacionamento você deve ser apoiada e incentivada sempre !

Não tem como viver com alguém que ao invés de te colocar pra cima com as 2 mãos, te empurra pra baixo com os 2 pés

Isso irá apenas atrasar sua vida e suas conquistas ,não aceite essa situação.

Tome uma atitude,tenha uma conversa e diga que você não aceita mais isso.

Se a conversa não resolver,está na hora de você começar a repensar sobre sua relação.

Ciúmes excessivo

Ciúmes é algo natural e todo mundo tem nem que seja um pouco.

Mas em alguns casos os limites são quebrados e esse sentimento de proteção e afeição.

Virá algo possessivo e assustador.

Veja mais aqui sobre o ciúmes e seus níveis.

Seu parceiro tem ciúmes de você com seus amigos ?
Você precisa ficar evitando se encontrar com eles por causa dele ?

Só de ler isso você percebe que não é algo normal né?

O ciúmes em excesso é uma doença !

Ela adocece não só sua relação mas você e seu companheiro também!

Muitas vezes o ciúmes excessivo é disfarçado com piadas e brincadeiras sobre certas situações.

Mas é como dizem toda brincadeira tem um pouco de verdade por trás.

Em um relacionamento confiança é essencial e isso não dá pra negar.

Entenda que relacionamentos precisam de espaço para crescer .

“É necessário respirar para não se afogar “

É comum passar muito tempo juntos principalmente no início da relação,mas isso pode se tornar um vício!

Não se prenda demais em seu relacionamento ou você estará entrando em uma prisão sem saída.

Novamente digo que conversar sobre o assunto é necessário.

Sua liberdade não é algo negociável,ela é sua e pronto!

Não deixe que ninguém tire isso de você por causa de ciúmes!

Converse sobre e estabeleça limites a isso !

E se apenas conversar não resolver, comece a pensar sobre sua relação e o que você deve fazer.

Não fique sem agir,pois quando você menos esperar estará em uma situação fora do seu controle.

Medo



Quando vocês estão muito tempo juntos e você sente que precisa se afastar porque sabem que vocês vão brigar a qualquer momento.

Huum, Nada bom !

Relacionamento como próprio nome já diz é relacionar -se com a pessoa.

Se vocês não conseguem fazer isso sem brigar ou discutir, aí está um semáforo piscando para você com uma placa dizendo

“Perigo relacionamento tóxico “

Seu companheiro deve ser alguém que você ame, se sinta segura e deseje ele por perto.

E não ficar com medo de estar com ele ou evitar contato entre vocês.

Claro que é comum algumas épocas do relacionamento terem uma leve crise ou algo assim.

Mas se isso for uma situação rotineira, algo você sempre está pisando nas pontas dos pés para não acordar a raiva dele.

Olha cuidado ! Calma você não precisa ficar desesperada com isso.

Apenas deve analisar e rever as coisas, e procurar resolver esse problema.

Não existem problemas sem solução .

Para cada grande problema existem uma grande solução a se descobrir.

“A culpa é sua“

Calma não estou de acusando! Você ouve essa frase com frequência?

“A culpa é sua por isso,por aquilo...”

Na percepção dele você é a causadora de tudo?

Se as coisas não vão bem você é a culpada ?

Ele prefere te avisar do que admitir seus erros?

Ele está com raiva,com ciúmes ou qualquer outro sentimento ruim e a culpa é sua ?

Se ele não consegue pedir desculpas e prefere pôr a culpa em você esse não é um bom sinal .

Além de ser um ato imaturo fugir das responsabilidade culpando você,isso mostra que ele é uma pessoa muito orgulhosa.

E esse orgulho com certeza não trará boas coisas para seu relacionamento.

Ameaças

Ameaças físicas são tão óbvias que não preciso nem te dizer né?

Mas ameaças podem ser feitas verbalmente também.

Mas não estou falando de coisas como:

Eu vou te bater

Ou calada boca

E sim as ameaças emocionais

Toda vez que vocês brigam, ou algo dá errado seu companheiro ameaça terminar com você?

Esse tipo de chantagem é outro sinal que seu relacionamento está intoxicado.

Homens que fazem esse tipo de coisa exploram a carência das mulheres para controlar elas.

Pois ele sabe que com essas ameaças,ela irá implorar para ele ficar e assim inflando seu **ego**.

Independência

Muitos homens ficam ressentidos quando a mulher mostra ações independentes principalmente as financeiras.

Ele quer ter o controle de tudo e você se mostrar independentes fisicamente,emocionalmente ou nas finanças fere seu ego.

Quer que você dependa dele para tudo,e ainda joga tudo na cara algumas vezes.

Tenta te por pra baixo,aponta as dificuldades que você vai enfrentar apenas para te desmotivado.

Esse é um sinal forte de um relacionamento não apenas tóxico mas também abusivo!

[Clique para ler sobre relacionamentos abusivos](#)

Depois de ler tudo isso Você com certeza deve se perguntar se vale a pena tentar salvar um relacionamento desse jeito.

Olha não posso te dar uma resposta concreta, pois apenas você sabe da situação que está passando .

Mas existem alguns pontos a se considerar.

Relacionamento precisam de sacrifícios para se manter não posso negar mas algumas coisas você não pode abrir mão.

Como por exemplo:

- Sua felicidade
- Autoestima
- O respeito
- Bem estar
- Integridade mental e física

Você não pode abrir mão disso apenas para agradar alguém, mas é você quem deve decidir isso.

Algumas pessoas preferem insistir com a relação mesmo sendo prejudicial por amor.

Outras preferem se livrar disso.

Veja alguns relatos de mulheres que presenciaram ou passaram essa situação na pele e o que elas têm a dizer para você .

Relacionamento tóxico relatos



O perigo do conforto

Meus pais se separaram quando eu tinha apenas 10 anos.

E minha mãe no dia seguinte do divórcio já começou a procura de maneira desesperadora por outro homem.

Ela não gostava da ideia de ficar solteira.

Eu aprendi isso com ela, praticamente fui treinada para ser a esposa perfeita.

Pronta a qualquer momento para servir e atender o marido .

Minha mãe me ensinou tudo que eu sei.

Desde cozinhar até lavar pratos.

Casei nova com apenas 25 anos .

Eu fazia tudo e mais um pouco por ele.

Logo no primeiro mês ele falou que apenas ele trabalharia e eu ficaria em casa.

Ingênua pensei que ele estava sendo romântico e protetor ,queria me dar conforto .

Ele trabalhava com engenharia civil.

Uma ótima profissão por sinal.

Enquanto ele fazia seu trabalho e crescia em sua vida, eu ficava em casa na mesma coisa de sempre.

Eu não gostava dessa situação, minha vida não estava indo para frente.

Mas ser sustentada era confortável para mim.

Mas certo dia ele chegou em casa e não falou muito.

Apenas disse que iríamos nos separar.

O motivo?

Ele se apaixonou por outra, e adivinha ? Ela trabalhava com engenharia também!

A moral da minha história foi que, enquanto ele fazia sua vida, eu me guardava totalmente para ele.

E no final fui descartada, porque ele já não sentia tanto desejo por algo que era totalmente dele .

Algo repetitivo, pois como eu disse , eu não mudava absolutamente nada em minha vida.

Ele privou minha liberdade com uma corrente e no fim ele mesmo quebrou a corrente sem se importar com as cicatrizes que iriam ficar.

E meu conselho para você que está lendo isso agora é:

Não deixe que controlem sua vida,pois quando você menos esperar o controle irá quebrar e você não saberá usar os “botões manuais”

A liberdade tem preço

15 anos ,esse é tempo desde que eu me tornei uma mulher livre e solteira.

30 anos, o tempo que fiquei aprisionada em uma relação tóxica,infeliz e medíocre.

Fui incentivada a casar com ele por causa de familiares, e como eu queria ser aceita por eles.

Acabei me casando,eu não queria ficar pra “titia”

Compramos um apartamento para morarmos juntos.

Não demorou muito para minha barriga crescer e nascer nosso filho.

Nossa relação não era boa.

Qualquer coisa era motivo de brigas, eu não poderia me separar.

Ele sustentava a mim e a meu filho ,eu não trabalhava e usava o filho como desculpa para isso.

Eu dizia a minha mãe que queria me separar,mas ela me falava que eu teria que arrumar um emprego.

Então eu preferia depender dele,estava confortável porém infeliz.

Mas no fim ele que acabou me deixando.

Reencontrou um amor passado e não pensou 2 vezes em me deixar.

Ele largou tudo ,me deixou com o apartamento,o filho e um sentimento que como posso dizer.

LIBERTADOR, eu estava livre!

Não precisaria ouvir mais chantagens com dinheiro nem nada do tipo.

Não foi fácil ter que cuidar do filho e trabalhar,mas o preço de ter minha liberdade valeu a pena por tudo.

Meu conselho é não dependa de ninguém ,busque e faça seus sonhos saírem do papel mesmo que isso custe deixar de comprar as bolsas e sapatos!

Relacionamento tóxico teste



**QUESTIONÁRIO DE
10 PERGUNTAS**

Responda as perguntas e descubra se
seu relacionamento é tóxico ou não

Bom se você ainda está aqui deve estar confusa sobre se está ou não em um relacionamento tóxico.

Então agora irei te passar um teste com questionário de 10 perguntas para você!

Se você responder Sim para mais de 5 das perguntas seu relacionamento é tóxico e você precisará tomar uma atitude !

- Seu companheiro te insulta com frequência?
- Você faz de tudo por ele mas ele não faz metade por você?
- O ciúmes dele te incomoda ou até mesmo te assusta?
- Ele faz você depender dele para tudo e te controla ?
- Você sofre ameaça verbais, físicas ou emocionais ?
- Vocês brigam por qualquer coisa ?
- Você se sente infeliz mas não consegue deixar o relacionamento?
- Ele te trata com indiferença?
- Você parou de receber amor e agora recebe apenas pedras ?

- Você se sente insegura quando está sozinha com ele ?

Respondeu sim para 3 dessa perguntas? Bom seu relacionamento precisa de melhorias mas não está perdido em uma intoxicação total

Você respondeu sim para 5 ou mais? você precisa hoje mesmo procurar reverter essa situação .

Caso você tiver respondido sim para 7 ou mais seu relacionamento precisa urgentemente de ajuste ou logo menos irá se tornar um pesadelo para você.

Precisa de ajuda? pode contar comigo

Veja nessa pagina como entrar em contato comigo

[Clique aqui](#)

Como superar um relacionamento tóxico



Eu não sei seu relacionamento está em uma fase ruim ou intoxicado,mas com certeza você precisa saber disso .

Como você já deve saber relacionamentos tóxicos começam devagar e de forma sutil.

Um grande erro é ignorar esses sinais sutis achando que é normal .

Para evitar que você entre em um relacionamento assim, sempre esteja atenta a todos sinais e comportamentos do seu companheiro.

Analise sempre os fatos de maneira lógica.

Sempre tomando uma atitude para que essa situação não saia do seu controle !

O segredo é não seja tolerante demais .

“Cuidado com o que você tolera, pois você está ensinando as pessoas como elas devem tratar você “

Muitos e muitos relacionamentos se tornam tóxicos, por causa da tolerância que você tem com seu companheiro.

Você sim deve ser uma pessoa compreensiva e relevar certas coisas, mas não transforme isso em um hábito de ignorar e tolerar.

Não deixe que seu relacionamento caminhe para a intoxicação.

E se ele se encaminhou, busque o caminho de volta!

[Fonte: www.amordedicado.com](http://www.amordedicado.com)

Mas ser você deseja se livrar do seu relacionamento tóxico

[Clique aqui e veja 15 dicas para te ajudar com isso](#)

[Veja também 13 passos para retomar sua vida após sair de um relacionamento tóxico](#)

Faça uma boa ação e compartilhe esse documento com seus amigos e amigas.

Para ajudar a alertar as mulheres que estão sofrendo por isso.