

Guia Afetivo

para um Primeiro Encontro

*Um convite ao amor-próprio antes de
qualquer relação*



Luciana Mansano

Psicóloga de Relacionamentos

Para quem não me conhece, sou Luciana, psicóloga com quase 10 de anos de experiência no cuidado emocional de mulheres. Acredito na potência de vínculos saudáveis e na força que nasce quando olhamos para nós mesmas com mais gentileza. Este guia é uma extensão do que vivo em consultório: um espaço de escuta, consciência e transformação.

Psicóloga de Relacionamentos

CRP - 06/13803

@lucianamansanopsico

whats - (19)982512015

Olá, querida

Se você já frequenta minhas sessões, este texto serve como um lembrete gentil de temas que talvez já tenhamos explorado juntas. Se estamos nos conhecendo agora, seja muito bem-vinda a este espaço de acolhimento e transformação.

Espero que essas palavras te ajudem a ter uma relação melhor com você

mesma e, conseqüentemente, um novo olhar para as possibilidades que aparecem.

Vendo-as como são. Nem com os olhos do medo de quem já sofreu muito, nem com o peso da expectativa excessiva, que não te permite ver sinais importantes.

Mais um encontro marcado

Talvez você esteja prestes a ir para mais um encontro... daqueles que já começam com um certo cansaço no coração.

Não é exatamente sobre a pessoa que vai encontrar, mas sobre tudo o que carrega dentro de si.

É o peso das expectativas frustradas, das conversas que não avançaram, dos silêncios que disseram demais.

Você se arruma, sorri, tenta se abrir mais uma vez — mas, lá no fundo, uma parte sua já se pergunta se vale a pena.

E mesmo assim, você vai. Porque ainda existe uma faísca de esperança. Pequena, mas teimosa, de que dessa vez possa ser diferente.

Este guia é pra você que...

- Está cansada de repetir padrões
- Vive relações que não te acolhem por inteiro
- Tenta ser alguém que não é, só para ser aceita

Você não precisa provar nada para ninguém. Não precisa se moldar para caber.

Este é um convite para olhar para dentro, reconhecer sua história, seus sentimentos, seus limites. É sobre resgatar sua essência e criar relações mais conscientes, onde o amor não é sinônimo de esforço — e sim de encontro.

Antes de sair de casa

Cuide do seu visual com carinho

Vista-se para você. Nada é mais atraente que autenticidade.

- Escolha algo que te faça sentir confortável e bonita
- Capriche no básico: banho gostoso, cabelo do seu jeito, perfume favorito

Cuide do seu emocional

Você não está indo para ser aprovada. Está indo para se conhecer — e conhecer o outro.

- Visualize seu coração protegido e presente
- Respire fundo. A ansiedade é natural. Acolha com gentileza
- Vá com calma nas expectativas: é só um café, não o compromisso de uma vida
- Pense em alguns assuntos leves — sem roteiros!

Sua segurança é prioridade

- Avise alguém de confiança e compartilhe sua localização
- Escolha locais públicos e movimentados
- Garanta sua volta de forma autônoma
- Confie nos seus instintos. Se parecer estranho, vá embora
- Decidiu esticar a noite? Proteja-se emocional e fisicamente
- Mudou de ideia? Não é não — você tem esse direito

Durante o encontro

Converse com presença

- Ouça com atenção
- Faça perguntas abertas
- Divida o tempo da conversa

Seu corpo comunica

- Contato visual gentil
- Sorria naturalmente
- Evite ficar no celular ou com postura fechada

Assuntos que fluem

- Gostos pessoais: livros, séries, hobbies
- Planos e sonhos
- Curiosidades sobre o lugar ou momento

Evite no início

- Ex-relacionamentos

- Temas polêmicos ou densos demais

Sinais de alerta

- Comentários desrespeitosos
- Mau trato com outras pessoas
- Controle excessivo
- Falas contraditórias ou manipuladoras

Depois do encontro

Refleta com carinho

- Como você se sentiu?
- Conseguiu ser você mesma?
- Sentiu conexão além da aparência?

Como seguir?

- Dê-se tempo para sentir
- Seja sincera ao não querer continuar
- Evite o ghosting — ele machuca mais que a verdade

Se acolha sempre. Nem todo encontro será incrível — e tudo bem. Cada história ensina algo sobre você.

Quando o outro não quis continuar

Talvez você tenha sentido aquele aperto no peito. Mas... e se não tiver sido sobre você?

A decisão de não continuar pode não significar rejeição. Pode ser apenas uma falta de conexão — e isso acontece com todo mundo.

Não houve julgamento, apenas desalinhamento. **O seu valor não muda com base na resposta do outro.**

Você também pode não querer continuar

Você tem o direito de escolher o que faz sentido para você.

- Seja honesta e gentil
- Evite manter esperanças se não há intenção
- Agradeça com leveza pela troca

Essa postura mostra empatia e fortalece sua autoestima. Você está escolhendo a si mesma — e isso é poderoso.

Para lembrar

É só um primeiro encontro — não precisa ser o início de uma história de amor

Você não precisa agradar todo mundo

Sua segurança e bem-estar são prioridade

Confie na sua intuição

O encontro perfeito não existe — mas os significativos, sim

Com carinho,

Luciana Mansano

Psicóloga de Relacionamentos

@lucianamansanopsico

Se você sentiu que este conteúdo falou com a sua dor, talvez seja o momento de dar mais um passo em direção a si mesma.

Convido você a iniciar (ou retomar) seu processo terapêutico. Será uma alegria te acompanhar na construção de relações mais saudáveis — começando pela mais importante de todas: a sua com você.

Entre em contato via Instagram ou agende pelo link da bio.