



GUIA DE BOLSO

PRIMEIRO

ENCONTRO

Por Luciana Mansano
Psicóloga de Relacionamentos



LUCIANA MANSANO
Psicóloga de
Relacionamentos
CRP 06/13803

*@lucianamansanopsico
(19)982512015*

Se você já frequenta minhas sessões, este texto serve como um gentil lembrete dos temas que possivelmente já abordamos juntas em nosso percurso terapêutico. Se estamos nos conhecendo agora, seja muito bem-vinda a este espaço de acolhimento e transformação.

Eu espero que essas palavras **te ajudem a ter uma relação melhor com você mesma** e, consequentemente, um novo olhar para as possibilidades que aparecem. Vendo-as como são. Nem com os olhos do medo de quem já sofreu muito e nem com o peso da expectativa excessiva que não te permite ver sinais importantes (as famosas red flags).

**Se está lendo isso agora,
acredito que tenha (mais)
um encontro marcado, né?!**



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.**

Se você chegou até aqui, talvez esteja cansada de repetir padrões, de viver relações que não te acolhem por inteiro, ou de tentar ser alguém que não é para ser aceita. **Este guia é o seu lembrete de que 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 a sua essência e criar relações mais conscientes, onde o amor não é sinônimo de esforço, e sim de encontro — verdadeiro, recíproco e leve.

Vamos juntas?



Comece se lembrando que:

Você não precisa provar nada.
Você não precisa agradar ninguém.
Você só precisa ser você.

A verdadeira conexão acontece quando você se permite ser inteira — com suas luzes, suas sombras, suas verdades.

Antes de sair de casa:

Olhe para si mesma com carinho.

**Se vista para VOCÊ!
Não tem nada mais
atraente do que
autenticidade.**

- Não se vista para impressionar. Escolha algo que te faça sentir confortável e linda.
- Aquela roupa que te faz sorrir quando você se vê no espelho? É essa!
- Capricha no básico: Um banho gostoso, cabelo do jeitinho que você gosta, aquele perfume especial...

Seu catinho de reflexão

Antes de sair, complete:



Hoje eu me sinto _____



O que eu realmente quero é



Se eu pudesse lembrar apenas uma coisa
sobre mim hoje, seria



Uma qualidade que eu admiro em mim é



Uma coisa que eu não estou disposta a
negociar é _____



Estou aberta a descobrir



Se eu precisar de força, vou me lembrar
que _____

Cuide do seu emocional, tá?

Lembre-se: você não está indo para ser aprovada. Está indo para se conhecer melhor — e conhecer o outro.

Feche os olhos por um momento e visualize seu coração protegido, aberto apenas na medida.

→ **Respire fundo:** Aquela ansiedade? Super normal! Acolha esse sentimento como parte da experiência.

→ **Vai com calma nas expectativas:** é só um café ou um drink, não o compromisso de uma vida inteira. Limite sua expectativa a conhecer alguém legal, não necessariamente encontrar o amor da sua vida logo de cara.

→ **Pense em alguns assuntos:** Ter algumas ideias de conversa na manga ajuda, mas não precisa decorar um roteiro, viu?



Sua segurança é prioridade, combinado?

- **Avise alguém de confiança:** Manda a localização e diz com quem vai estar, tá?
- **Escolha um lugar movimentado:** Para o primeiro encontro, nada de lugares isolados.
- **Tenha seu próprio transporte:** Assim você pode ir embora quando quiser.
- **Confie no seu sexto sentido:** Se algo não parecer certo, não hesite em dar aquela desculpinha e ir embora.
- **Decidiu esticar a noite?** Tudo bem! mas proteja-se em todos os sentidos. Doença não tem cara e aparências enganam. Confirme se está com bateria no celular e renove o tempo de compartilhamento da localização com as amigas.
- **Mudou de ideia?** O NÃO não precisa ser justificado. NÃO É NÃO E VOCÊ NÃO É OBRIGADA A NADA.

Durante o encontro

- **Escute de verdade:** Mostre que você está realmente interessada (se estiver, claro!)
- **Faça perguntas abertas:** Tipo "o que você acha sobre..." em vez de perguntas com respostas sim/não.
- **Divide a conversa:** Nem fale pelos cotovelos nem deixe só a outra pessoa falar.
- **Olho no olho:** Não precisa ser um olhar fixo intimidador, mas aquele contato visual de quem está presente.
- **Sorria quando sentir vontade:** Um sorriso sincero aproxima as pessoas.
- **Fica à vontade:** Evita ficar toda hora no celular ou de braços cruzados (isso passa a mensagem de que você não está curtindo)



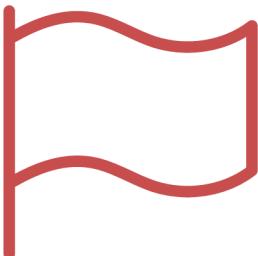
Papos que podem rolar

O que vocês curtem fazer: Séries, livros, viagens, hobbies...

Sonhos e planos: "Para onde você gostaria de viajar um dia?", "Qual seu projeto dos sonhos?"

O momento presente: Comente sobre o lugar, a música, aquele drink diferente

Melhor evitar: Aquela política que sempre dá treta, ex-namorados, problemas pesados demais. ("ah...mas eu tenho que saber o que ele pensa...."
- Tem! mas é SÓ o primeiro encontro. Calma!!!)



FICA LIGADA NESSES SINAIS

- ! **Falta de respeito:** Comentários preconceituosos ou que te diminuem? Pé na estrada!
- ! **Trata as pessoas que estão prestando serviço mal:** xiiiiii
- ! **Obsessão com ex:** Se só fala dos antigos relacionamentos, tem caroço nesse angu.
- ! **Controle demais:** Quem decide o que você vai comer ou beber sem nem te perguntar? Red flag!
- ! **Muitas contradições:** História que não bate? Confie na sua intuição.



RESGATE RÁPIDO

Se em algum momento você se sentir ansiosa ou perdida:

- Respire fundo 3 vezes, contando até 4 na inspiração e até 6 na expiração
- Toque discretamente o seu pulso ou coloque a mão sobre o coração
- Repita mentalmente: "Eu estou comigo. Eu me protejo. Eu confio em mim."

Esse pequeno ritual te reconecta com seu centro e te lembra que você nunca está sozinha — você sempre tem a si mesma.

Depois do encontro

Hora de refletir com carinho

Como foi para você?
Se sentiu bem?
Confortável? Animada?
Ou aliviada por ter acabado?
Rolou aquela conexão?

As respostas para essas perguntas valem mais do que qualquer frase bonita que ele possa ter dito!

Além da aparência, claro, ele era o que imaginava ou demonstrava?
Consegui ser você mesma?
Ou sentiu que estava "atuando"?
E agora?

- **Dê-se tempo:** Não precisa decidir na hora se quer um segundo encontro
- **Seja sincera:** Se não quiser continuar, um "obrigada pela noite, mas não senti aquela conexão" é gentil e direto
- **Sem sumiço, por favor:** Ghosting dói, melhor uma mensagem honesta

Se acolha sempre

- Seja gentil com você: Nem todo encontro vai ser aquela maravilha e tudo bem!
- Cada história é única: Evite comparar com outros encontros ou relacionamentos
- Veja como aprendizado: Cada experiência te ensina algo sobre você mesma
- Reveja suas expectativas



Já combinamos que um encontro não é uma promessa, né? Concordamos que é muito pesado colocar num primeiro encontro o peso de uma história de amor prestes a começar.

Que bom que você se permitiu viver um momento leve, conhecer alguém novo, trocar ideias, rir um pouco.



A pessoa que você conheceu era uma pessoa real — com falhas, dúvidas e qualidades — não o personagem perfeito criado pela imaginação.

Então vamos lembrar que:

→ **Encontro, não é casamento:**

Vá com a intenção de passar um tempo agradável conhecendo uma pessoa nova, não de encontrar sua alma gêmea

→ **Viva o momento:** Em vez de projetar um futuro com alguém que acabou de conhecer, aprecie a conversa e a experiência presente

→ **Pessoa real, não ideal:** Quem está na sua frente é um ser humano com defeitos e qualidades, não o personagem perfeito que imaginamos.

E quando o outro não quis continuar...

Talvez você tenha sentido aquele aperto no peito, aquela sensação de “o que eu fiz de errado?”. Mas e se não tivesse sido sobre erro algum? E se o fato de alguém não querer dar sequência a um encontro não significasse rejeição? Pode ser que o outro apenas não tenha sentido a mesma conexão, e tudo bem.

**A decisão de não continuar não é,
necessariamente, um julgamento sobre
quem você é.**

Às vezes, o outro também está em um processo. Às vezes, é sobre o momento da vida, sobre o que ele ou ela procura — ou até sobre algo que nem sabe nomear. **Nem toda escolha de afastamento é pessoal.** Nem toda falta de continuidade é negativa. E talvez, se você conseguir olhar para isso com mais gentileza, **perceba que o valor que você tem não muda com base na resposta do outro.**

Você não foi rejeitada. Apenas não houve alinhamento. E isso acontece com todo mundo. O que importa é seguir inteira, sabendo que não precisa que alguém fique para validar o seu valor. Quando há verdade de ambos os lados, o que não continua também pode ser um presente: **a liberdade de não insistir onde não há espaço para reciprocidade.**

Você TAMBÉM pode escolher não continuar. A escolha não é só do outro. Você também tem o direito e deve escolher o que faz sentido pra você, de honrar seus sentimentos e seus limites.

Seja sincera e respeitosa. Você não precisa inventar desculpas nem se forçar a algo que não quer. Uma mensagem honesta e gentil pode ser mais valiosa do que um silêncio que machuca. Algo como: "Foi bom te conhecer, mas percebi que não senti a conexão que estou buscando no momento."

Evite deixar portas abertas se não pretende voltar. Dizer "a gente se fala" ou "vamos marcar de novo" apenas para suavizar a saída pode gerar confusão e expectativas. Respeitar o outro também é ser clara com suas intenções.

Agradeça pela troca. Mesmo que não tenha sido o que você esperava, houve um tempo compartilhado. Uma frase simples como "Obrigada pelo tempo e pela conversa, te desejo o melhor" pode encerrar com leveza e maturidade.

Essa atitude não só demonstra empatia, como também fortalece sua autoconfiança: você está escolhendo a si mesma, sua verdade e seus sentimentos. 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,
nem todo mundo precisa te agradar
Sua segurança e bem-estar são
inegociáveis, sempre!

Confie na sua intuição – ela geralmente sabe das coisas. O encontro "perfeito" não existe, mas encontros divertidos e significativos, sim!



Com carinho,
Luciana Mansano
Psicóloga de
Relacionamentos



LUCIANA MANSANO
Psicóloga de
Relacionamentos
CRP 06/13803

*@lucianamansanopsico
(19)982512015*