

# Semana 2: Fortalecimento da intimidade

Nesta semana, o foco será fortalecer a conexão emocional e física entre o casal. Através de atividades prazerosas em conjunto, eles irão desenvolver uma maior sensação de segurança, confiança e proximidade.

O objetivo é que o casal se sinta cada vez mais próximo, intimamente conectado e capaz de criar uma relação mais íntima e satisfatória.





# Exercício: Programar atividades prazerosas juntos

1

## Planejamento

Sentem-se juntos para criar uma lista de atividades que vocês possam fazer juntos e apreciar.

2

## Calendário

Marquem essas atividades no calendário e definam uma periodicidade, como uma vez por semana ou a cada duas semanas.

3

## Experiência

Quando chegada a data, aproveitem a atividade com atenção plena, conversando, rindo e criando memórias juntos.

# Desafio: Demonstrar afeto diariamente



## Abraços

Comece seu dia com um abraço carinhoso. O contato físico ajuda a fortalecer o vínculo emocional.



## Mãos dadas

Durante o dia, aproveite os momentos para segurar a mão do seu parceiro. Esse gesto simples transmite afeto e proximidade.



## Beijos

Não se esqueça de roubar alguns beijos ao longo do dia. Demonstre seu carinho e paixão de forma espontânea.



## Atenção

Preste atenção aos pequenos detalhes que agradam seu parceiro. Faça gestos carinhosos e demonstre que você se importa.