



**Proposta "para ir mais longe em casal"**  
**do Padre Paulo Araujo**

Anexo artigo "Desafios da vida em casal"  
do Correio de Coimbra, nº 4809, 12 novembro 2020

## **Olá!**

Não sei se foi só a curiosidade ou realmente o desejo de ir mais longe que o/a descarregar este ficheiro; na verdade, pouco importa! Aqui tem um desafio e uma proposta para ir mais longe em casal!

### **I. Agendem um tempo de qualidade em casal**

- Pode ser um serão, uma tarde livre ou um outro momento.
  - Encontrem um lugar confortável e tranquilo onde não serão incomodados nem interrompidos. Ah! Nada de telemóveis a tocar ou a vibrar!...
  - Proponho-vos que se sentem um diante do outro para se poderem olhar nos olhos e próximo o suficiente para que possam tomar as mãos um do outro.
  - Escolhem quem quer começar. O outro escuta sem interromper. Façam ambos o exercício 1 antes de passarem ao 2. Sigam a ordem proposta.
1. Partilhe quais foram as **3 qualidades que o/a fizeram apaixonar-se e o/a levaram a escolher o outro?** Cada um terá a oportunidade de partilhar quais as qualidades que viram um no outro e reviver as emoções desse tempo. Escutar o seu cônjuge é dar-lhe um presente. Que cada um diga obrigado por ter partilhado e o outro por ter escutado.
  2. Partilhe os **3 melhores momentos da vossa vida de casados.** Explique porque escolheu esses 3 momentos e descreva-os, procurando reviver as emoções sentidas. Que cada um diga obrigado por ter partilhado e o outro por ter escutado.
  3. **Desfrutem um do outro abraçando-se com ternura** durante um minuto, mas em silêncio!
  4. Podem terminar o encontro **dizendo juntos a Deus:**  
"Obrigada Senhor pelo nosso amor, pela maravilha que é a minha esposa - que é o meu esposo - e principalmente por ... (nomear uma qualidade do seu cônjuge). Obrigada por este momento que vivemos juntos."

### **II. Definam a periodicidade das vossas "love dates" e quando será a próxima**

### **III. Façam o favor de ser felizes!**