



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

Anexo artigo "Desafios da vida em casal"  
do Correio de Coimbra, n.º 4834, 13 maio 2021

**Olá!**

Como só nos tornamos nadadores atirando-nos à água e praticando, aqui seguem algumas sugestões:

**I. Agendem um tempo de especial em casal**

- Aproveitem o sol ou as noites simpáticas. Sejam criativos!
- Este é um dos vossos momentos de qualidade; aproveitem!
- Leiam juntos todo o exercício e depois sigam-no passo a passo;
- Façam todo o percurso proposto da seguinte forma: primeiro falará um dos cônjuges e, depois, quando terminar, falará o outro.

**II. Etapas para a vossa "love date"**

1. Assista ao vídeo de apresentação da CNV – comunicação Não Violenta.

- [https://www.youtube.com/watch?v=6pbpOV7\\_8RY](https://www.youtube.com/watch?v=6pbpOV7_8RY)
- <https://www.youtube.com/watch?v=7LulOMOMI7A>

Tente implementá-lo com o seu cônjuge, com os filhos, com as pessoas do seu ambiente.

2. Escolha dois elementos do nosso quadro educativo e questione o seu sentido (Porque é que eu peço isto ao meu filho? Como é que ele pode beneficiar com isso?)
3. Decidir em casal dar uma palavra de reconhecimento positivo por dia a cada um dos filhos no próximo mês.

**III. Podem terminar o encontro falando juntos a Deus dos vossos filhos e da vossa missão de pais.**

**IV. Marquem a próxima "love date".**

**V. Façam o favor de ser felizes!**