



DR. PAULO
VALZACCHI

COMO ANDA O SEU
RELACIONAMENTO

Um teste especial que vai
avaliar como anda o seu
relacionamento afetivo

Teste: Como Anda o Seu Relacionamento?

Dr. Paulo Valzacchi

Responda às 20 perguntas abaixo com "Sim" ou "Não" para avaliar a saúde do seu relacionamento. No final, some os pontos (1 ponto para cada "Sim") e confira a conclusão.

Perguntas

1. Você sente que seu parceiro(a) realmente escuta o que você tem a dizer?
2. Vocês conseguem resolver conflitos sem gritos ou ofensas?
3. Você se sente respeitado(a) nas suas opiniões e escolhas?
4. Há momentos em que vocês compartilham afeto genuíno (como carinho, palavras ou gestos)?
5. Você sente que pode ser você mesmo(a) sem medo de julgamentos?
6. Seu parceiro(a) demonstra interesse em seus sonhos e objetivos?
7. Vocês têm conversas abertas sobre o futuro do relacionamento?
8. Você sente que há equilíbrio entre dar e receber no relacionamento?
9. Vocês conseguem passar tempo juntos sem tensões ou discussões frequentes?
10. Você confia plenamente no seu parceiro(a)?
11. Seu parceiro(a) apoia suas decisões pessoais, mesmo que sejam diferentes das dele(a)?
12. Você sente que há espaço para expressar suas emoções sem ser criticado(a)?
13. Vocês têm momentos de diversão e leveza juntos?
14. Você se sente valorizado(a) pelo seu parceiro(a)?
15. Há transparência nas questões financeiras ou outras decisões importantes?

16. Você sente que seu parceiro(a) respeita seus limites pessoais?
17. Vocês conseguem pedir desculpas e perdoar um ao outro quando necessário?
18. Você sente que o relacionamento contribui para seu crescimento pessoal?
19. Há reciprocidade nas demonstrações de carinho e cuidado?
20. Você se sente seguro(a) emocionalmente no relacionamento?

Como Calcular

- Cada "Sim" vale 1 ponto.
- Cada "Não" vale 0 pontos.
- Some todos os pontos para obter sua pontuação final (máximo de 20 pontos).

Conclusão

- **16 a 20 pontos: Seu relacionamento está ótimo!**
Parabéns! Seu relacionamento parece estar em um momento saudável, com respeito, confiança e comunicação. Continue cultivando a conexão com diálogo aberto e momentos de afeto. Para manter essa harmonia, considere explorar juntos cursos como *Você Primeiro* ou *Autoestima* com Dr. Paulo Valzacchi, que podem fortalecer ainda mais a maturidade emocional de vocês.
- **10 a 15 pontos: Seu relacionamento pode melhorar.**
Há aspectos positivos, mas também áreas que precisam de atenção. Talvez existam falhas na comunicação, confiança ou reciprocidade. Comece por você: invista em autoconhecimento e aprenda a se posicionar com firmeza e amor. Cursos como *Diga Não Amorosamente* ou *Autoconfiança* com Dr. Paulo Valzacchi podem ajudar a transformar padrões e melhorar a dinâmica do relacionamento.

- **0 a 9 pontos: Seu relacionamento precisa ser totalmente revisto.** Seu relacionamento pode estar enfrentando desafios sérios, como falta de respeito, comunicação ou conexão emocional. É hora de olhar para dentro e priorizar sua saúde emocional. Comece por você: resgate sua autoestima e trabalhe questões como codependência emocional. Cursos como *Codependência Emocional* ou **Você Primeiro com Dr. Paulo Valzacchi** podem ser um ótimo ponto de partida para iniciar essa mudança.

Mensagem Final:

Independentemente do resultado, a mudança começa por você. Relacionamentos são espelhos que revelam onde precisamos crescer. Invista em si mesmo(a) com cursos como *Você Primeiro, Diga Não Amorosamente, Autoestima, Autoconfiança* ou *Codependência Emocional* com Dr. Paulo Valzacchi. Fortalecer sua maturidade emocional é o primeiro passo para construir relações mais saudáveis e felizes.



Whatsapp 11998121918 – peça informações.