

BACK TO THE PLAN · ADVENTO A DOIS

Advento a Dois

24 gestos simples para o casamento, de 1 a 24 de dezembro.

Um gesto por dia. Para fazer a dois ou começar sozinho(a).

COMO USAR

- Leia o gesto do dia de manhã e escolha um momento para ele.
- Marque o quadradinho quando fizer. Não precisa ser perfeito.
- Quando houver uma linha **Sozinho(a)?**, ela é para quem está cuidando do casamento sem a participação do outro.

Se o seu cônjuge não quiser participar, faça o gesto mesmo assim. Um gesto não deixa de valer porque só um fez.

DIA 01

Escreva num papel por que você se casou com ele(a). Guarde.

DIA 02

Celulares desligados por 30 minutos depois que as crianças dormirem.

Sozinho(a)? Desligue o seu celular por 30 minutos depois que as crianças dormirem e fique disponível, sem cobrar nada.

DIA 03

Agradeça algo que ele(a) fez este ano e você nunca agradeceu.

DIA 04

Pergunte: “Qual foi o momento mais difícil do seu ano?” E só escute.

DIA 05

Orem juntos, nem que seja uma frase cada um.

Sozinho(a)? Ore por ele(a), nem que seja uma frase.

DIA 06

Relembrem o primeiro encontro. Quem lembra mais detalhes?

Sozinho(a)? Escreva três detalhes do primeiro encontro. Se houver abertura, conte um deles a ele(a).

DIA 07

Assuma uma tarefa da casa que normalmente é dele(a).

DIA 08

Mande uma mensagem no meio do dia só para dizer que pensou nele(a).

DIA 09

Peça perdão por algo pequeno que ficou sem resolver.

DIA 10

Caminhem 20 minutos, só vocês dois.

Sozinho(a)? Convide para caminhar. Se ele(a) não quiser, caminhe 20 minutos mesmo assim e ore por vocês dois.

DIA 11

Pergunte: “O que eu faço que te faz se sentir amado(a)?”

DIA 12

Leiam juntos 1 Coríntios 13.

Sozinho(a)? Leia 1 Coríntios 13 e escolha um versículo para viver hoje com ele(a).

DIA 13

Elogie ele(a) na frente dos filhos ou de alguém.

DIA 14

Cozinhem alguma coisa juntos.

Sozinho(a)? Cozinhe algo de que ele(a) gosta, sem esperar elogio.

DIA 15

Combinem como vão lidar com a família nas festas, antes de chegar lá.

Sozinho(a)? Decida antes como você vai agir com a família nas festas para proteger o casamento. Se der, conte seu plano a ele(a).

DIA 16

Falem do dinheiro do fim de ano sem acusar: o que cabe?

Sozinho(a)? Anote o que cabe no orçamento do fim de ano. Se a conversa acontecer, comece sem acusar.

DIA 17

Esconda um bilhete onde ele(a) vai encontrar.

DIA 18

Pergunte: “Tem algo que você precisa de mim e não está recebendo?”

DIA 19

Um abraço de 20 segundos. Sem pressa.

Sozinho(a)? Se ele(a) aceitar, um abraço sem pressa. Se não, um "bom dia" olhando nos olhos. Não insista.

DIA 20

Olhem fotos antigas juntos.

Sozinho(a)? Escolha uma foto antiga de vocês e deixe num lugar à vista.

DIA 21

Um sonho de cada um para o próximo ano.

Sozinho(a)? Escreva um sonho seu para o casamento no próximo ano. Se houver abertura, pergunte o dele(a).

DIA 22

Orem um pelo outro, em voz alta.

Sozinho(a)? Ore por ele(a) pelo nome, em voz alta, mesmo que só você ouça.

DIA 23

Leiam Mateus 1:18-25. José escolheu ficar.

Sozinho(a)? Leia Mateus 1:18-25. José escolheu ficar.

DIA 24

Diga: "Eu escolheria você de novo." E diga por quê.

Sozinho(a)? Se for difícil dizer, escreva num bilhete e entregue.



E depois do dia 24?

O cuidado continua. Se quiser entender melhor como anda o seu relacionamento, faça o Check Up gratuito: são 30 afirmações, cerca de 5 minutos, e você recebe uma devolutiva acolhedora e prática.

`backtotheplan.com/check-up`

No Instagram, todo dia tem um gesto novo e histórias de esperança: **@backtotheplan**.

Este conteúdo é educação conjugal e não substitui o acompanhamento profissional. Se for o seu caso, procure ajuda.

Se existe violência ou abuso no seu relacionamento, a prioridade é a sua segurança, não salvar o casamento. Procure ajuda:

- **Brasil:** Ligue 180 (violência contra a mulher) · 190 (emergência) · CVV 188 (apoio emocional, 24 h)
- **Canadá:** 911 (emergência) · 9-8-8 (crise e prevenção do suicídio) · Assaulted Women's Helpline (Ontário) 1-866-863-0511

Com carinho, Fillipe e Ingrid