

vida simples

# COMO FAZER O AMOR DURAR

CADERNO DE EXERCÍCIOS



## Como fazer o amor durar

Este material foi preparado com o desejo de aprofundar suas reflexões a partir da matéria de capa da edição 248 de Vida Simples. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, o convite é refletir sobre o amor, ou melhor, sobre a nossa capacidade de fazê-lo durar. Tem segredo? Não, no amor só há mistério... Responda no seu tempo e lembre-se: não há certo, nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular para aquilo que vivemos.

**Desfrute dessa jornada!**

**Equipe Vida Simples**



## Caderno de Exercícios

---

1. No início da matéria, Ana Holanda descreve uma cena do documentário [“Meu Amor” \(Jin Mo-young\)](#) e sua descrição é apaixonante. Mesmo sem vê-la, é provável que tenha dado um sorrisinho e pensado: “ai, que lindo!”.

Assim como é importante alimentar o corpo erótico em prol da nossa libido (pulsão para além do sexual), é importante alimentar o nosso corpo amoroso em prol do afeto.

O que você lê, escuta e assiste que alimenta o seu corpo amoroso, lhe inspirando e fazendo acreditar nesse sentimento? Escreva tudo que vier na sua cabeça sem filtro. [E se quiser, compartilhe no Telegram com a hashtag #AmorVS.](#)

## Caderno de Exercícios

---

2. “Buscar algo salvador no amor é estar fadado à frustração. Nos relacionamos com o imperfeito, com alguém com falhas”, diz a psicóloga Desirée Cassado (Vida Simples 248, p. 20).

O sentimento e o relacionamento idealizado estão ligados ao Romantismo, movimento histórico que alimentou e segue alimentando nossa ideia de amor romântico: perfeito, arrebatador e indestrutível. Amar, é se abrir ao mistério, nos ensina Ana Holanda.

Veja o que escreveu na pergunta anterior e responda: você está se alimentando de amores idealizados ou amores reais? Independentemente da resposta, não se julgue. Reflita sobre isso e [busque referências diversas e não idealizadas.](#)

## Caderno de Exercícios

---

**3. “A vida a dois, é isso. Acontecimentos em sequência, sem nada de extraordinário. Apenas o dia a dia, do jeito que se apresenta: com o café da manhã colocado na mesa da sala pequena, as migalhas do pão, a louça suja na pia”, Vida Simples 247, p. 18-20.**

Amar é isso, ser feliz é isso. Sedentos por grandes emoções ou, talvez, acostumados com elas, não percebemos as “pequenices” (Ana Holanda) que nutrem nosso corpo amoroso e a importância de compartilhar “bobeirinhas” (Lucão).

Nesta semana, sempre que sentir uma pequena alegria ou presenciar uma manifestação de amor (sua ou de terceiros), tome nota em um caderno, post-it ou celular. E no final de 7 dias, leia tudo que anotou, nutrindo-se disso.

## Caderno de Exercícios

---

4. “A gente não está ali para preencher. O amor é encontrar pessoas no caminho para dividir nossos silêncios, momentos de tédio e de solidão também”, [psicanalista, professora e escritora Ana Suy](#), Vida Simples 248, p. 22. Além de vulnerabilidades, tristezas e... liberdade

Liste as pessoas que você consegue sentir-se livre, compartilhando seu silêncio e momentos de tédio, solidão, vulnerabilidade e tristeza. [Entre elas, pode estar você](#) e pessoas que já se foram.

Depois, observe os nomes que escreveu e, com quem for possível, mande uma mensagem de agradecimento, convidando para fazer esse exercício. Se a pessoa quiser, claro :)

## Caderno de Exercícios

---

Lembretes do bem para alimentar nosso corpo amoroso:

Terminou um relacionamento?  
Por mais que doa (e permita  
que doa), não deixe de  
acreditar no amor.

Relacionamentos acabam,  
nossa capacidade de amar  
não.

Nós amamos nossos parceiros  
de vida, filhos, pais, amigos e  
até bichinhos mas, às vezes,  
esquecemos de amar alguém  
muito especial: nós mesmos.

Ame-se, cultive o  
amor-próprio.

O amor e a felicidade são  
cultivados diariamente;  
sem garantias! Lembre-se de  
cuidar deles como se fossem  
plantinhas que precisam de  
rega diária, podas, novos  
vasos etc.

Abra-se para o amor,  
exponha suas  
vulnerabilidades;  
isso é sinal de força, não de  
fraqueza. Sorria e chore perto  
de quem ama, seja seu parceiro  
de vida ou até mesmo seu  
filho pequeno.

## Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a sua inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples pensado para aprofundar suas reflexões sobre a temática da capa, e conduzido por Eugenio Mussak, nosso colunista há 20 anos.

**CLIQUE AQUI** para se inscrever e convidar um amigo. O Clube de Leitura é virtual e acontecerá no dia 27/10 (quinta-feira) às 18h. O link da sala do Zoom será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário, além dos 10 primeiros amigos. Esperamos você lá!

**Com afeto,  
Equipe Vida Simples**



# vida simples



[www.vidasimples.co](http://www.vidasimples.co)



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.tiktok.com/@vidasimplesconteudo)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.pinterest.com/vidasimples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[/Vidasimples](https://www.whatsapp.com/channel/0029...)



**CLIQUE AQUI** e junte-se ao nosso canal do Telegram