

EBOOK + QUESTIONÁRIO DE AUTODIAGNÓSTICO

Por que você sempre volta a viver a mesma dor de amor — mesmo jurando que dessa vez seria diferente?

Não é falta de sorte. É um Padrão. E ele tem nome.

Descubra em 5 minutos, através do questionário de autodiagnóstico, qual dos 4 padrões está te fazendo repetir a mesma história emocional — e como sair dele.

Sim, quero parar de repetir esse padrão

Acesso imediato · R\$36,97 · Garantia de 7 dias



Você já sabe o roteiro antes mesmo dele começar.

A conversa boa demais pra ser verdade. O jeito como ele te olha nas primeiras semanas — e como, sem querer, você já sente aquele aperto no peito de “será que dessa vez é diferente”.

Você jura que vai prestar atenção nos sinais. Jura que não vai se entregar tão rápido. Jura que aprendeu com a última vez.

E aí, alguns meses depois, você está lendo a mesma mensagem de madrugada. Reescrevendo a mesma resposta três vezes antes de enviar. Se perguntando, de novo, o que você fez de errado — ou o que há de errado com você, que continua atraindo (ou escolhendo) a mesma dor com rostos diferentes.

Se isso parece familiar, a primeira coisa que você precisa saber é: isso não é falta de sorte, nem falha de caráter.

É um padrão comportamental estudado e documentado — a psicologia do apego mapeia exatamente esse ciclo há décadas. Ele tem estrutura. Tem gatilhos previsíveis. E, principalmente, **tem saída.**

ISSO JÁ FOI ESTUDADO

Você não está sozinha — e existe estrutura por trás do que você sente.

~40%

dos adultos apresentam um estilo de apego inseguro — ansioso ou evitativo — segundo revisões clássicas da literatura sobre apego adulto (Hazan & Shaver, 1987; Mickelson, Kessler & Shaver, 1997).

1987

é o ano em que Hazan e Shaver demonstraram que o vínculo amoroso adulto segue a mesma lógica de apego observada entre bebês e cuidadores — a base do que hoje chamamos de padrões relacionais.

Décadas

de pesquisa longitudinal indicam que padrões de relacionamento tendem a se repetir entre parceiros diferentes quando o modelo interno de vínculo não é reconhecido e trabalhado.

O ebook traduz essa literatura em linguagem acessível e acolhedora. Não é teoria abstrata: é um mapa para você reconhecer, no seu próprio histórico, o ciclo que se repete.

O MECANISMO

São 4 padrões. Um deles está escrevendo a sua história de amor há anos.

Sem jargão clínico. Você vai reconhecer cada padrão pelo jeito como ele se comporta nas coisas pequenas — inclusive numa conversa de WhatsApp.

01 Seguro

02 Ansioso

“Vou dormir, falo com você amanhã.”

Diz o que sente sem medir consequência emocional. Não desaparece para provar nada, nem precisa de crise para se aproximar. A ausência de drama pode até parecer “sem graça” para quem se acostumou com intensidade.

Escreve, apaga, reescreve. Confere se ele viu.

A demora de resposta vira interpretação, e interpretação vira insônia. Você antecipa o abandono e, para evitá-lo, faz mais: mais paciência, mais explicações, mais concessões.

03 Evitativo

Responde curto quando a conversa fica próxima.

Quando a intimidade aumenta, algo dentro se fecha. Some por dias, volta como se nada tivesse acontecido, e chama de “precisar de espaço” o que é medo de depender.

04 Desorganizado

“Preciso de você” de manhã, “me deixa em paz” à noite.

Quer proximidade e teme proximidade na mesma medida. O relacionamento vive em ciclos de aproximação intensa e ruptura brusca — e você fica exausta sem entender o que mudou.

O PONTO DE VIRADA

O questionário de autodiagnóstico: 10 perguntas, 5 minutos, um nome para o que você vive.

Não é “mais um capítulo”. É o momento em que a dor difusa vira informação concreta: você responde 10 perguntas simples sobre o que faz — não sobre o que gostaria de fazer — e sai com o seu padrão identificado e as ferramentas específicas para ele.

A OFERTA

Tudo o que você recebe hoje

Ebook completo — O Padrão que Repete no Amor

- Introdução + 7 capítulos + Fechamento
- Os 4 padrões de apego explicados em linguagem acessível
- Os sinais que você aprendeu a ignorar (e por quê)
- Ferramentas práticas específicas para o seu padrão
- Como reconhecer — e suportar — um parceiro seguro

BÔNUS 1

Questionário de Autodiagnóstico (PDF avulso)

As 10 perguntas do Capítulo 3 em um PDF separado, para você responder com calma — hoje e outra vez daqui a alguns meses.

BÔNUS 2

Plano de 21 Dias (PDF/checklist)

O roteiro prático do Capítulo 7 em formato de checklist diário, para transformar entendimento em mudança de comportamento.



R\$59,90

R\$36,97

Pagamento único · acesso imediato aos 3 materiais

Sim, quero parar de repetir esse padrão

Garantia de reembolso em 7 dias

[📄 Baixar esta página em PDF](#)

Arquivo em PDF da página criada.

ANTES DE DECIDIR

Dúvidas honestas

Isso substitui terapia?



Funciona mesmo pra mim? Meu caso parece diferente.



Preciso saber algo de psicologia para entender?



Como recebo o material?



E se eu não gostar?



Aviso: “O Padrão que Repete no Amor” é um material educativo e de autoconhecimento. Não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento terapêutico profissional.

O padrão não vai mudar sozinho. Mas ele para de mandar quando você aprende a reconhecê-lo.

Você já viveu essa história o suficiente para saber como ela termina. Dá para começar hoje a entender por que ela começa — em 5 minutos de questionário e algumas horas de leitura honesta.

Garantia de 7 dias. Leia com calma, responda o questionário, teste o plano. Se não fizer sentido para você, escreva para nós dentro de 7 dias e devolvemos 100% do valor. O risco é

nosso — a decisão é sua, sem pressa e sem pressão.

Sim, quero parar de repetir esse padrão

R\$36,97 · acesso imediato · reembolso em 7 dias

© 2026 O Padrão que Repete no Amor. Conteúdo educativo de autoconhecimento baseado na literatura da teoria do apego. Este material não substitui acompanhamento terapêutico profissional nem constitui diagnóstico psicológico.