

Ingredients d'una **RELACIÓ** **SANA**

**SENSE
GÈNERE
DE DUBTES**

Estem en Instagram i TikTok!
[@sensegeneredubtes](#)

AUTOESTIMA

IGUALTAT

EMPATIA

CONFIANÇA

LLIBERTAT

RESPECTE

AMOR

SER UN/A MATEIX/A

TEMPS DE QUALITAT

**COMUNICACIÓ SANA
I SABER ESCOLTAR**

TÒXICS ⚠️

- Control
- Gelosia
- Desconfiança
- Manipulació
- Xantatge