

La ruleta de les relacions sanes



1. Sumar

La parella ha de sumar, tots dos han d'aportar coses positives en l'altre

2. Confiança

Essencial en tota relació saludable. Confiar en la parella per gaudir amb felicitat del vincle

3. Comunicar

Hem de saber compartir a través del diàleg, identificar les nostres necessitats i desitjos i alhora saber escoltar

4. Cuidar-se

Cada dia hem de cuidar l'altre. Estimar algú és una decisió personal que s'ha de prendre diàriament

5. Reciprocitat

Un vincle és saludable si és equitatiu, però hem de saber aportar i rebre sense esperar res a canvi

6. Humor

Millor riure que no plorar i prendre's amb més humor i relax les situacions que la vida ens depara

7. Llibertat

Els dos som lliures i en la nostra llibertat hem decidit acompanyar-nos

8. Discutir

Tots ens emprenyem, la capacitat de cedir i resoldre els problemes marca la diferència. Negociar és la clau!