



# 10 característiques de l'amor verdader



S'han escrit milers de llibres, guions i lletres sobre l'amor. I és que tots tenim una manera única de percebre i viure aquest sentiment. **Ara bé, mai hauríem de confondre l'amor verdader, el saludable, amb emocions tòxiques, com poden ser la dependència o la gelosia.**

En un article de Psychology Today, **l'experta en relacions de parella Randi Gunther explica les característiques principals d'un amor saludable, són aquestes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

## **Versió sense playbuzz**

Respectar el punt de vista de l'altre, encara que no sigui el mateix que el teu  
Confiar en l'altre i saber que pots comptar amb ell/a  
Acceptar a l'altre tal com és i no demanar-li la perfecció  
Respectar l'espai personal de l'altre i la seva independència  
No ferir l'altre atacant els seus punts febles



---

Ajudar l'altre sense esperar res a canvi  
Animar l'altre a aconseguir els seus somnis i desitjos  
Escoltar a l'altre quan ho necessita  
Estar atent als sentiments i necessitats de l'altre per no malmetre el seu benestar  
Ser autèntic i transparent i permetre que l'altre també ho sigui