



Aquests són els 5 hàbits que més relacions trenquen

[inicicentrareport]

A vegades les relacions acaben perquè simplement no estaven destinades a durar més, però en altres ocasions hi ha parelles que sense adonar-se'n estan seguint una sèrie d'hàbits que de mica en mica van provocant l'allunyament de l'altra persona. Segons els experts, aquests són els hàbits que solen provocar que les relacions es trenquin.

1. Demanar les coses de manera incorrecta

Segons Psychology Today, la comunicació entre una parella ha d'estar formada per un 80% de to positiu o neutre i un 20% de to més crític i directe. Del que es tracta és de saber comunicar les coses de manera positiva i no fer sentir a l'altra persona que no fa res bé. A més, quan diem les coses amb un to agradable, és més probable que la nostra parella ens escolti.

2. Fer més cas al mòbil que a la teva parella

Avui dia la relació que tenim amb el nostre telèfon mòbil pot arribar a ser excessiva. Només cal entrar a un restaurant i veure com la majoria de persones estan fent més cas al telèfon mòbil que a la persona que tenen al davant. Això és el pitjor que podem fer quan estem amb la nostra parella, ja que aquesta necessita sentir-se acompanya i escoltada. Així doncs, la satisfacció i felicitat de la teva parella (i teva) pot augmentar amb un simple gest: guardant el mòbil.

3. No escoltar a l'altra persona

Relacionat amb el primer punt, no n'hi ha prou en demanar les coses correctament, sinó que també cal saber escoltar el que ens demanen. Si la teva parella té una queixa, escolta-la i no facis que sí amb el cap fent veure que l'has escoltat i entès quan en realitat no és així. Això podria frustrar-la i arribar a provocar la ruptura de la relació.

4. No cedir mai en una discussió

No tots tenim la mateixa capacitat per expressar els nostres sentiments i punts de vista. Per això, en una discussió, la majoria de vegades acaba tenint la raó la persona que sap comunicar-se correctament. Però guanyar sempre les discussions, encara que et pugui fer sentir bé, pot fer que l'altra persona deixi d'intentar dir el que pensa. Cal evitar que això passi i cedir una mica per ajudar a la teva parella a explicar els seus problemes.

5. No donar suport a la teva parella

A vegades tendim a minimitzar els problemes de la nostra parella perquè ens poden semblar que no són tant importants. Però l'altra persona necessita sentir-se còmode i que té el nostre suport a l'hora d'explicar les seves preocupacions sense sentir-se jutjada. Una parella s'ha de fer costat en els moments bons i també en els dolents, així que cal fer un esforç per escoltar-la.

Com diu un expert de Psychology Today, aquests errors els hem comès tots alguna vegada a la vida o els cometrem en un futur. Del que es tracta és de no veure'ls com a normals i intentar canviar-los, ja que en cas contrari podem acabar perdent a aquella persona especial.

[ficentrareport]