



# Aquesta tècnica t'ajudarà a salvar la teva relació

[inicentrareport]Cuidar una relació no és gens fàcil i invertir temps en la parella és indispensable per aconseguir-ho. Però no només temps, sinó temps de qualitat. Per això, el **psicòleg Gary W. Lewandowski** té una proposta per ajudar-te a cuidar la teva relació: **la tècnica de les quatre hores**.

## En què consisteix?

Una setmana té 168 hores i, d'aquestes hores, has de dedicar com a mínim 4 a la teva parella. **Aquestes 4 hores són innegociables i s'han de passar fent qualsevol cosa que aporti beneficis a la relació i afavoreixi la connexió amb l'altra persona.** És a dir, res d'estar mirant el mòbil o pensant en altres coses.

Lewandowski parla de cinc activitats que haurien d'estar presents durant aquestes hores: **sexe, mostres d'afecte, rialles, pensar en el futur i sortir.** I, fins i tot, comenta que el pla de "peli i manta" també pot ser una bona opció, ja que mirar pel·lícules romàntiques ajuda a les parelles a veure els problemes de la relació des d'una nova perspectiva.

En definitiva, es tracta d'invertir aquests 240 minuts a introduir-vos en **àrees profundes, personals i significatives.** No es tracta en cap cas de tenir cites irrellevants només per sentir que feu coses junts, sinó que es tracta d'invertir bé el temps per millorar la relació.

[ficentrareport]