



# Així és com la positivitat condiciona la teva relació

[inicentrareport]Cada relació és un món i no hi ha secrets universals per fer que aquesta duri per sempre, però sí que hi ha **petites coses que poden ajudar a que la relació sigui el més sana possible.**

Els especialistes Suzie Pileggi i James Pawelski han explicat a *Psychology Today* que un dels aspectes que no pot faltar a una relació és la **positivitat**. Asseguren que aquesta té el potencial de reforçar les relacions i aconseguir que les persones implicades tinguin **un mood més relaxat, alegre i esperançador.**

Si bé és cert que les emocions positives milloren el benestar de les parelles, també és cert que **fer que formin part del dia a dia d'una relació requereix temps i esforç.** Cal una implicació per part de les dues parts però, en cas que només ho faci una, els psicòlegs asseguren que l'altra persona es pot contagiar de la positivitat de la seva parella.

Per tant, si s'aconsegueix deixar enrere la negativitat i l'estrès en la relació, **la felicitat de les persones involucrades augmentarà considerablement i farà que estiguin molt més unides.**

[ficentrareport]