



La tècnica que millorarà la teva relació de parella

[inicentrareport]Una investigació de l'Institut Gottman ha demostrat que les parelles que es mostren més satisfetes amb la seva relació **són aquelles que passen més temps divertint-se.**

Així doncs, si estàs travessant per un mal moment amb la teva parella i sents que la monotonia us està atrapant, **comença a fer plans divertits amb ell/a.** És a dir, busqueu un *hobby* que pugueu compartir, aneu a algun lloc que us faci il·lusió visitar, comenceu una sèrie junts, proveu un restaurant nou... Qualsevol cosa que creieu que us pot fer somriure.

La teva connexió emocional amb algú s'enforteix quan us ho passeu bé junts, i per això **és important trobar un moment, sigui diari o setmanal, per fer alguna cosa.** Si cal, forceu-ho fins que acabi sortint natural. Alguns experts recomanen que un cop al mes cada un proposi una activitat per provar junts o bé fer una llista amb coses que us diverteixen i que ja feu.

En tot cas, cal tenir present que **la tècnica de divertir-vos junts no solucionarà tots els vostres problemes.** La comunicació, per exemple, també és molt important. I, en cas que sentiu que parlar o fer coses divertides no solucionarà els vostres conflictes, podeu fer **teràpia de parella** abans de donar la relació per perduda.

[facentrereport]