



Coses que no hauries de tenir a la teva habitació si tens parella

[inicentrareport] **La teva habitació és el lloc on tindràs més intimitat amb la teva parella i on enfortiràs la teva connexió amb ella.** És per això que les coses que hi tens poden influir en la teva relació.

Com expliquen des de la revista BestLife, hauries de tenir fora de la teva habitació totes aquelles coses relacionades amb la feina i els estudis. El terapeuta de parella Aaron Kelsay assenyala que **"qualsevol cosa que creï un espai mental intern de 'sigués productiu', 'presta atenció' o 'posa't a treballar' que et distregui de la teva parella ha d'emmagatzemar-se en un altre lloc"**.

I és que aquests objectes no només generen un estrès innecessari en tu que no et permet relaxar-te de veritat, sinó que també envia un missatge a l'altra persona de què **les obligacions sempre estan allà, per sobre de la relació**.

A més, la terapeuta Ann Russo també indica que s'haurien de tenir fora de l'habitació tots els dispositius electrònics com ordinadors, tablets, televisions i mòbils, ja que **"interfereixen amb la son, creen una sensació de distància entre les parelles i dificulten la intimitat"**.

I, finalment, **les fotos familiars també s'haurien de treure**, ja que l'habitació ha de ser un espai reservat per tu i la teva parella. A més, **tampoc és adequat parlar d'exparelles en un espai tan íntim**, ja que pot generar inseguretats a l'altra persona.

[facentrareport]