



# Les coses que fan les parelles més felices

[inicentrareport]La felicitat d'una parella no té una fórmula secreta, però sí que **hi ha una sèrie de coses que ajuden a fer que una relació de parella sigui saludable.**

Com indiquen des de *Poosh*, **tenir converses difícils en comptes de guardar-se les coses dins és molt important perquè una relació funcioni.** Al final, la teva parella ha de ser una de les persones en qui més confies i t'hauries de sentir segur/a per parlar de tot, fins i tot de les coses més desagradables. A més, us ajudarà a connectar a un nivell més profund.

Una altra cosa que fa que una relació sigui saludable és **acceptar la part de culpabilitat en els conflictes.** És important que tots dos assumiu la vostra responsabilitat i treballeu per millorar la situació.

També és important entendre que **la relació no ho és tot.** És a dir, és una part molt important de la teva vida i, en certa manera, ha de ser la teva prioritat, però **també t'has de centrar en tu mateix/a.** Així mateix, també cal tenir present que **les relacions canvien i que no passa res.** Hi haurà etapes en les quals tindràs uns interessos diferents dels de la teva parella. És normal i no significa que la relació vagi malament o s'hagi d'acabar.

I, finalment, hi ha dos ingredients que sumen molt a la felicitat d'una parella. D'una banda, **el desig de conèixer la pròxima versió de l'altra persona** i, d'altra banda, **afrontar la relació des de l'alegria** i no des de l'angoixa.

[ficentrareport]