



El motiu pel qual hauries de cuidar les teves amistats

[inicentrareport]Les relacions socials de qualitat són claus pel teu benestar i felicitat. Com explica la psiquiatra Carrie Barron a *Psychology Today*, "la investigació de Robert Waldinger i el seu grup de Harvard ha demostrat que **les relacions són el factor número 1 pel benestar: les identitats, la salut i la felicitat estan determinades en gran mesura per elles**".

El problema és que les pel·lícules t'han ensenyat que has de focalitzar el teu esforç en les relacions romàntiques, deixant les amistats en un segon pla. Però, en realitat, **les teves amistats són igual d'important que la teva parella i les hauries de cuidar de la mateixa manera que cuides a la teva parella**.

I és que és cert que **has de prioritzar a la teva parella, però de manera saludable**. Si fa temps que no veus als teus amics o, simplement, han proposat un pla que et ve de gust, parla amb la teva parella. Llevat que tinguéssiu alguna cosa planejada des de fa mesos, no passa res per escapar-te amb els teus amics una estona.

La idea és **trobar un equilibri entre el temps que dediques a la teva parella i el que dediques als teus amics**. Si teniu la sort de tenir amics en comú, podeu fer plans tots junts, però recorda que també has de passar temps a soles amb ells, ja que al cap i a la fi, el seu amic/ga ets tu, no la teva parella.

Que no t'enganyin: **l'amor romàntic no és suficient per a una vida plena**.

[facentrareport]