



La tècnica de comunicació que millorarà la teva relació

[inicentrareport]La comunicació és molt important en una relació, i **la tiktoker Noe Sánchez ha trobat la manera de comunicar-se amb la seva parella** sense necessitat de parlar gaire.

Segons explica, fan servir la tècnica de la bateria, que "**consisteix a descriure el teu estat d'ànim i la teva energia mitjançant un percentatge com si fossis un smartphone**". És a dir, si per exemple et trobes al 20%, la teva parella sabrà que no et ve de gust fer gaire cosa i que el teu pla ideal és quedar-te a casa descansant.

És una manera ideal de saber què necessita la teva parella sense necessitat de què t'ho hagi d'estar dient. Tot i això, **aquesta tècnica no substitueix la comunicació amb paraules** i hi ha vegades que per molt que tinguis poca energia cal que li expliquis detalladament com et sents a la teva parella.

[facentrareport]