



Val la pena seguir esforçant-te en la relació?

Si des que tens parella has passat a invertir tot el teu temps en ella i has descuidat altres aspectes de la teva vida, ha arribat el moment de fer-te una pregunta: val la pena?

El **mètode Gottman**, dissenyat pels psicòlegs especialitzats en parella Julie Schwartz Gottman i John Gottman, consisteix en **3 preguntes clau** que t'ajudaran a veure amb claredat si fas bé en esforçar-te tant per la teva parella o si hauries de desviar la teva atenció cap a altres temes.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```