



Com saber si encaixes amb algú a nivell de parella? els 5 pilars

La recerca de la parella ideal pot semblar un viatge interminable, ple d'incerteses i dubtes. Com saber si encaixes amb algú com a parella? Aquesta és una qüestió que ha inquietat la humanitat des de temps immemorials.

Afortunadament, hi ha alguns aspectes fonamentals que ens poden ajudar a entendre millor la compatibilitat que tenim amb una altra persona. La revista *Psicologia i Ment* ho divideix en cinc pilars fonamentals.

Valors individuals

Els valors personals són el fonament de qualsevol relació sòlida i tenen un gran impacte en els valors de parella. Cadascun de nosaltres té un conjunt únic de principis i creences que guien les nostres accions i decisions. En una relació amorosa, és essencial que els nostres valors estiguin alineats o, si més no, siguin compatibles; no només els personals, sinó també els que esperem trobar en la nostra parella.

Expectatives de futur

És essencial que ambdues parts estiguin alineades en les seves aspiracions i estiguin disposades a donar-se suport mutu per assolir-les. La comunicació oberta i honesta és fonamental en aquest procés, ja que permet a cada part expressar els seus desitjos i necessitats de manera clara i constructiva.

Vida social

El temps dedicat als amics pot influir significativament en la dinàmica de les relacions amoroses. És important no deixar de costat els amics i trobar un equilibri saludable entre el temps que es dedica a la parella, però també a les amistats. Per això, és molt important la capacitat que tenen els membres de la parella per trobar un equilibri perfecte.

Estil de vida

És important que tots dos trobin un equilibri que satisfaci les seves necessitats individuals i, alhora, enforteixi la seva connexió com a parella. La capacitat de donar-se suport mútuament en la recerca d'un equilibri saludable pot contribuir significativament a l'harmonia en la relació.



Interessos comuns

Compartir interessos i aficions pot reforçar significativament el vincle entre dues persones. Sigui explorant nous llocs junts o simplement relaxant-se a casa amb una pel·lícula, trobar activitats que alimentin la relació pot ser clau pel seu creixement i desenvolupament personal, a més del desenvolupament de parella.