



# 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.