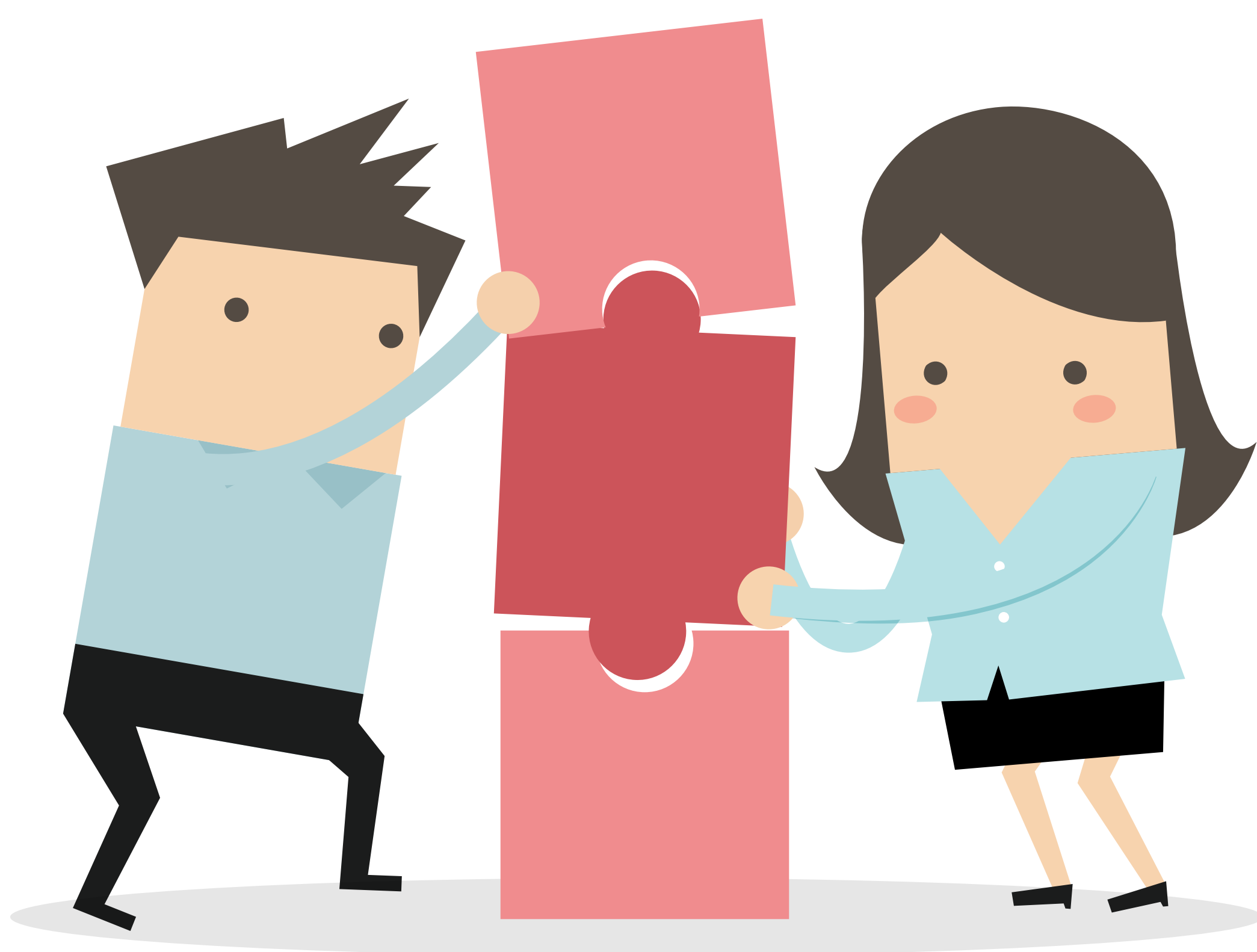
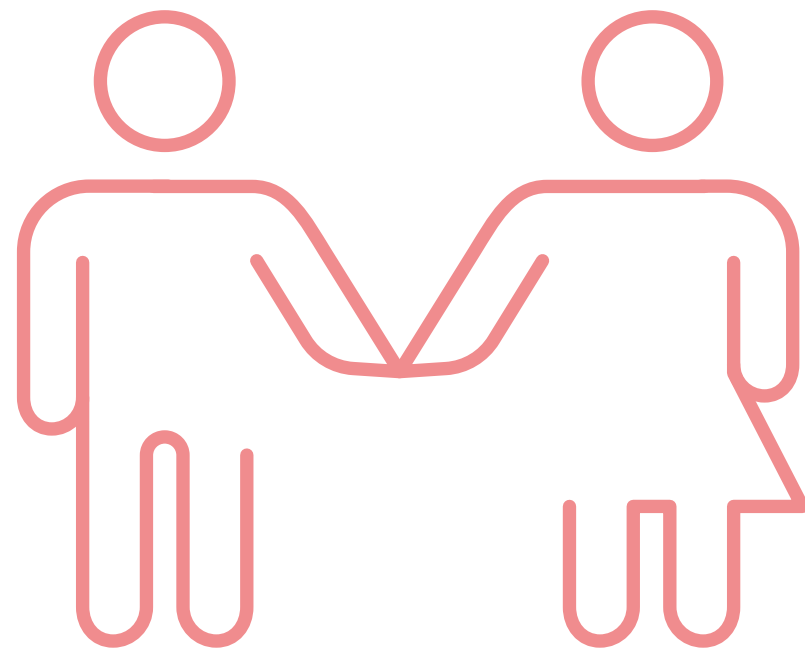


**¿Cuáles son los pilares para tener una relación de pareja saludable?**



 origen

**El amor se genera gracias al cuidado por parte de ambas personas de su relación, siendo necesario un esfuerzo y trabajo constante para que se mantenga y perdure en el tiempo.**



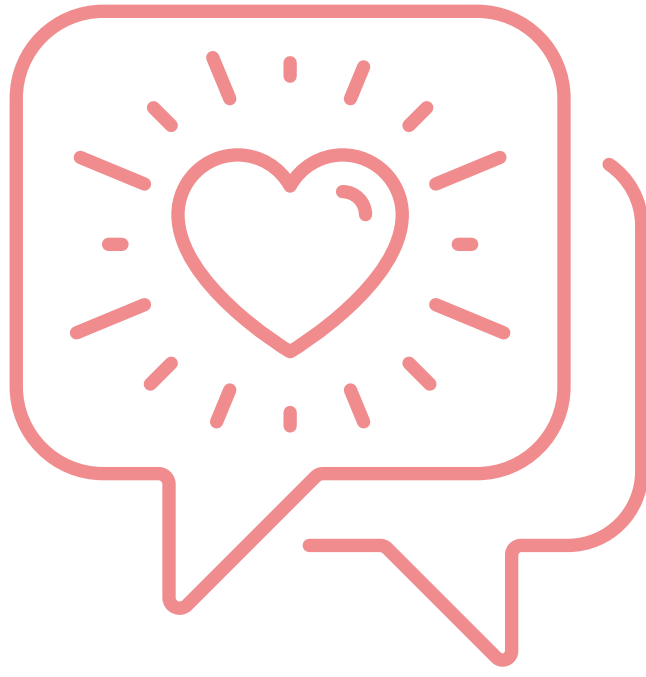
## **Sumar**

Sentir que os aportáis bien, que os ayudáis a mejorar y a desarrollaros.  
Que en el balance global de vuestro día a día existan muchas más emociones positivas que negativas entre vosotros.



## **Confiar**

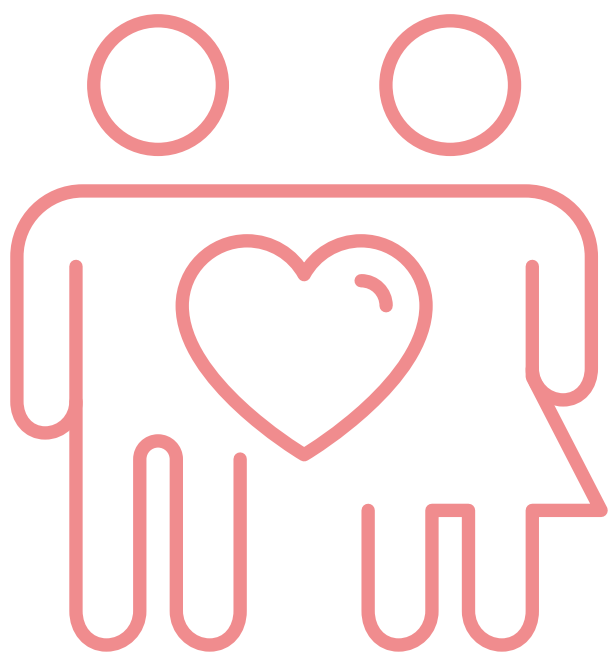
En ti, sentirte libre de mostrarte tal y como eres.  
En tu pareja, saber que no te quiere dañar, te apoya y desea tu felicidad.



## Comunicar

Sentirte capaz de expresar tus emociones positivas pero también las negativas, de una manera asertiva.

Ser capaz de escuchar y prestar atención a las emociones y necesidades de la otra persona.



## Intimidad

La intimidad se construye con palabras y se expresa mediante el cariño.

Comunicaros también en este ámbito, expresando tanto aquello que os gusta como lo que no.

## Consejos para potenciar una relación saludable

### **Amarte bien es esencial para amar bien a tu pareja**

El amor es una elección que debería partir de estar bien con uno mismo. El primer paso que tienes que dar para mejorar tu relación de pareja es trabajar por entenderte, cuidarte y quererte tú de manera individual.

¿Sientes que disfrutas de una vida plena con independencia de tu pareja? Recuerda que la felicidad no se encuentra al lado de alguien sino que nace desde dentro. Una persona puede aportarte felicidad, pero no puede hacerte feliz.



## **Vencer los miedos a mostrarte tal y como eres**

Es importante vencer el miedo al rechazo y ser capaz de mostrarte tal y como eres realmente. Esto permitirá que podáis construir vuestra relación sobre una base sólida basada en la realidad y no en meras expectativas.



## **Estar enamorados no nos da poderes telequinésicos**

Si quieres que se sepa lo que piensas es necesario que lo expreses con palabras, tu pareja no tiene el poder de adivinar tus pensamientos. Cuando no estés seguro de qué piensa o por qué actúa como actúa, ¡pregúntale! Antes de generar tu propia opinión al respecto, pues puede estar sesgada y generar malentendidos.

## No dejar problemas sin solucionar

Amar no quiere decir que siempre tengáis que pensar igual, pero se puede trabajar por encontrar puntos comunes entre los diferentes puntos de vista. Recuerda que las palabras unen, resolver problemas juntos os refuerza como pareja y acumularlos os alejan.



## Tratar a tu pareja como te gustaría ser tratado

Si quieres que tu pareja sea más cariñosa contigo, prueba a comenzar siéndolo tú.

Si quieres que la otra persona exprese más sus emociones, comienza por hacerlo tú. Las personas solo cambian si quieren cambiar o ven que su entorno cambia.

¡Practica el reforzamiento positivo! Siempre es bueno expresar aquello que te gusta y agrada de tu pareja. Escúchala cuando habla, pregúntale como está y que sepa que puede contar contigo si te necesita.





## Pedir ayuda profesional

¿Sabías que la diferencia entre las parejas que son felices juntas y las que no, se encuentra en su manera de afrontar los problemas?

Es normal que en cualquier relación de pareja aparezcan dificultades. Estas dificultades bien gestionadas son las que permitirán reforzar la relación. Pero, para que esto ocurra es necesario contar con las herramientas para poder hacerlo.

Si queréis comenzar una terapia, aprender habilidades para gestionar vuestros problemas y aumentar la satisfacción de vuestra relación, en Clínicas Origen contamos con consulta presencial y online.

Puedes solicitar tu cita en nuestro formulario o llamando al **900 26 40 17**.







Llama gratis al

**900 264 017**

**[clnicasorigen.es](http://clnicasorigen.es)**



00/100221