

Amor confinat

(relacions a distància)

- 1** Pensa que segurament l'altra persona es pot sentir igual que tu.
- 2** Parla-hi obertament del que et preocupa, el que sents... La comunicació en aquests moments és essencial.
- 3** Centra't en què pots fer per mantenir la relació viva.
- 4** Pacta moments per quedar virtualment i quan no hi estiguis no pensis que l'altre s'oblidarà de tu.
- 5** Feu activitats conjuntament: cuinar, esport, veure una sèrie, escoltar música...
- 6** Aprofita per escoltar els teus sentiments: Et fa sentir bé aquesta relació? Ets feliç?
- 7** És important la confiança en l'altre i la paciència d'esperar tindrà la seva recompensa.
- 8** Recorda que és passatger i us tornareu a veure.
- 9** Recorda que trobar a faltar a la teva parella és normal igual que tenir por a perdre-la.
- 10** I recorda no centrar el teu dia a dia en la parella. Gaudeix d'altres activitats i relacions. Diverteix-te a casa!

relacions a distància

Ideat per:



Col·labora:



Diputació
Barcelona