

POUR UNE RELATION DE COUPLE SAIN ET ÉPANOUISSANTE

Que vous soyez célibataire, que vous débutiez une nouvelle relation, ou que vous souhaitez adopter une nouvelle approche dans votre relation amoureuse existante, je vous partage mes conseils pour une relation amoureuse plus saine et plus épanouissante !

1. Vivez le moment présent

Vivre l'instant présent est très important pour des relations plus saines. Abandonnez vos vieux maux et vos vieux problèmes et ne passez pas trop de temps à orchestrer votre avenir, vivez plutôt le moment présent.

2. Aimez-vous

On dit souvent que si vous ne vous aimez pas, vous ne pouvez pas aimer quelqu'un d'autre. Après tout, comment allez-vous trouver ce que vous cherchez si vous ne savez pas qui vous êtes? Si vous êtes dans une relation qui vous rend malheureux, aimez-vous suffisamment pour savoir que vous méritez mieux. Passez ensuite à la recherche de relations plus épanouissantes.

3. Bien communiquer

Votre partenaire n'est pas un voyant ou un télépathe. Parlez, n'ayez pas peur et ne cédez pas. Dites-lui ce qui vous rend heureux ou ce qui vous rend mal à l'aise. Aussi, soyez à l'écoute quand votre moitié exprime ses sentiments. La communication est une voie à double sens et les couples heureux ont une communication ouverte et saine.

4. N'essayez pas de changer votre partenaire

Ce que vous voyez de votre partenaire est ce que vous obtenez de lui/d'elle. N'essayez pas de changer votre partenaire, vous ne ferez que stimuler sa résistance. Prenez le/la tel qu'il /elle est, aimez-le/la avec ses qualités et ses défauts et non pas pour ce que vous pensez qu'il a le potentiel de devenir.

5. Libérez votre cœur

Donnez une chance à l'amour peu importe combien cela vous fait peur et ni le nombre de fois où vous avez été blessé. Ne décidez pas que quelqu'un n'est pas fait pour vous. Au lieu de cela, commencez par vous faire de nouveaux amis et voyez si l'une de ces amitiés pourrait se transformer en relation amoureuse.

6. Être honnête

Les mensonges et les secrets peuvent tuer une relation. La vérité vous libérera à coup sûr. Les relations saines sont constituées de deux personnes qui n'ont pas peur d'être honnêtes l'une avec l'autre.

7. Faites confiance à votre intuition

Si vous sentez que quelque chose ne va pas, si vous avez l'impression persistante que les choses ne vont pas dans le bon sens, écoutez cette petite voix intérieure. N'essayez pas de vous prouver que vous avez tort, vous avez probablement raison.

8. Ne vivez pas dans l'espoir d'un changement

Si vous êtes avec quelqu'un depuis un certain temps, vous savez s'il est ou non sur la même longueur d'ondes que vous. S'il est évident que vous avez des objectifs relationnels différents, n'espérez pas de changement. Faites ce changement vous-même et tournez les talons.

9. Donnez une nouvelle impulsion à chaque relation

Si votre dernière relation était compliquée, douloureuse ou toxique, ne présumez pas que la prochaine sera une répétition de votre passé. Ne ramenez pas vos vieux bagages dans une nouvelle connexion non plus. Chaque relation est unique et chaque nouveau départ mérite qu'on fasse table rase du passé.

10. Prévoyez des moments à deux

Après quelques temps, le romantisme est souvent relayé au second plan. Pour ne pas sombrer dans la routine et continuer de créer des moments à deux, réservez du temps pour votre couple au moins une soirée par semaine. C'est également un objectif idéal pour des relations plus saines.

11. Assurez-vous que votre relation repose sur l'amitié

Les meilleures relations amoureuses sont aussi de vraies amitiés. Au lieu de partager vos sombres secrets ou vos rêves les plus fous avec un ami, confiez-vous plutôt à votre partenaire. Vous approfondirez non seulement votre relation et aurez quelqu'un avec qui rire et pleurer, mais vous aurez également l'avantage de savoir que vous êtes l'un pour l'autre.

12. Avoir des intérêts distincts

Cela peut sembler contre-productif lorsqu'on vise un rapprochement, mais prenez du temps pour vous, pour avoir quelque chose d'intéressant à raconter à votre partenaire lorsque vous le retrouverez. Grandir en tant qu'individus permettra de vous rapprocher en tant que couple.

13. Éteignez les appareils électroniques

Qu'il est agréable d'entendre le son de la voix de votre partenaire ! Rangez votre téléphone, éteignez la télévision ou mieux encore, passez une nuit à l'extérieur pour compter ensemble les étoiles filantes.