Banderas verdes de las relaciones

Cualidades de una relación sana

Cada relación es única. Por ejemplo, la forma en que una pareja expresa su aprecio puede ser muy diferente de la manera en que lo hace otra. Sin embargo, las relaciones sanas suelen parecerse en muchos aspectos. Las siguientes **banderas verdes de las relaciones** están relacionadas con el bienestar físico y mental.

Aprecio

Usted respeta y valora a su pareja y le expresa su gratitud frecuentemente.

Confianza en sí mismo

Se siente cómodo siendo usted mismo en la relación.

Compromiso

Usted está comprometido con su pareja y se involucra en la relación. Le dedica a la relación el tiempo y la energía adecuados.

Coincidencias

Usted comparte objetivos, creencias y valores importantes con su pareja.

Resolución de conflictos

Usted asume la responsabilidad de sus acciones y trabaja en equipo para resolver los problemas.

Comunicación eficaz

Usted expresa sus propias necesidades y deseos, respetando los de su pareja.

Empatía

Usted acepta la perspectiva de su pareja y comprende sus sentimientos, aunque no siempre esté de acuerdo.

Honestidad

Sus acciones están en consonancia con sus palabras. Los pensamientos y sentimientos que usted expresa son genuinos.

Independencia

Usted tiene sus propios intereses y objetivos independientemente de aquellos de su pareja.

Intimidad

Usted siente una cercanía y conexión con su pareja, tanto física como emocionalmente.

Seguridad

Usted respeta los límites de su pareja. Se siente seguro físicamente, intelectualmente (expresando sus pensamientos) y emocionalmente (expresando sus sentimientos).

Equilibrio

Ustedes encuentran la felicidad en el tiempo que pasan juntos y separados. Algunas necesidades las satisfacen fuera de la relación (mediante amistades, pasatiempos, etc.).

© 2022 Therapist Aid LLC