

10 característiques de l'amor verdader



S'han escrit milers de llibres, guions i lletres sobre l'amor. I és que tots tenim una manera única de percebre i viure aquest sentiment. **Ara bé, mai hauríem de confondre l'amor verdader, el saludable, amb emocions tòxiques, com poden ser la dependència o la gelosia.**

En un article de Psychology Today (<https://www.psychologytoday.com/>) , **l'experta en relacions de parella Randi Gunther explica les característiques principals d'un amor saludable, són aquestes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Respectar el punt de vista de l'altre, encara que no sigui el mateix que el teu
 Confiar en l'altre i saber que pots comptar amb ell/a
 Acceptar a l'altre tal com és i no demanar-li la perfecció
 Respectar l'espai personal de l'altre i la seva independència



No ferir l'altre atacant els seus punts febles
Ajudar l'altre sense esperar res a canvi
Animar l'altre a aconseguir els seus somnis i desitjos
Ecoltar a l'altre quan ho necessita
Estar atent als sentiments i necessitats de l'altre per no malmetre el seu benestar
Ser autèntic i transparent i permetre que l'altre també ho sigui