



Com dir-li a la teva parella el que et molesta sense ofendre-la

[inicentrareport]A diferència del que molta gent creu, que no t'agradi tot de la teva parella és normal i no és res dolent. Hi haurà coses que et molestaran i és important comunicar-li.

Segons les investigacions de l'institut Gottman, **hi ha tres tipus de conflictes:**

Problemes esporàdics. Són aquells que sorgeixen esporàdicament com, per exemple, que la teva parella arribi tard a la vostra cita.

Problemes perpetus. Són aquells que passen sovint com, per exemple, que la teva parella sigui molt descuidada i sempre se l'oblidin les coses.

Problemes bloquejadors. Són els problemes perpetus que decidiu ignorar i que a la llarga acaben en faltes de respecte i discussions greus.

El més important perquè aquests problemes no acabin amb la vostra relació és que li comuniquis les coses que et molesten. No t'ho guardis i diga-ho al moment, ja que si esperes probablement acabaràs explotant i dient les coses malament. **Com fer-ho?**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc
o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]