



GuidanceResources®

Parejas felices: pasos sencillos para una unión exitosa

Las claves para mantener una relación viva y saludable a menudo se reducen a cosas simples.

Aquí se presentan algunas ideas descritas en detalle en el libro “Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione”, recopiladas a lo largo de más de 20 años de investigación con cientos de parejas.

1 Busque ayuda a tiempo: si no puede resolverlo, no se demore en hablar con un profesional.

2 Tenga cuidado con cómo inicia las conversaciones: las discusiones a menudo comienzan porque uno de los cónyuges se muestra confrontativo desde el principio.

3 Exijan altos estándares mutuamente: las parejas felices se niegan a aceptar comportamientos hirientes el uno del otro.

4 Sepa cómo salir de una discusión: las parejas felices arreglan la situación antes de que una discusión se salga completamente de control empleando humor, comentarios afectuosos y garantías de que tienen puntos en común.

5 Enfóquese en el lado positivo: en los matrimonios felices, las parejas hacen cinco veces más declaraciones positivas entre sí y sobre su relación que declaraciones negativas.

Ninguna relación es todo color de rosa. Si usted y su pareja han atravesado un momento difícil, la asesoría a corto plazo de su Programa de Asistencia al Empleado puede ayudarlos a superarlo. Llame hoy para comenzar.

COMPSYCH®

Asistencia en vivo 24/7

Llame al:

| TRS: Marque 711

Online: guidanceresources.com

| Aplicación: GuidanceNowSM

| ID wed:

