

## Incurajarea in cuplu

Nu exista nici un motiv serios pentru care partenerii de cuplu sa nu se incurajeze in fiecare zi. Decat sa spuneti: „-Vai ! Draga ce culoare ai ales si tu pentru bucataria noastra.... puteti spune: „- Cred ca a fost foarte dificil pentru tine sa zugravesi singur bucataria. Astazi iti voi gati felul tau preferat de mancare”. Incurajarea inseamna a pune suflet in celalalt. Incurajarea este un instrument puternic care poate ajuta la construirea unei relatii de cuplu fericita. Ce inseamna sa incurajezi? Prin comportamentul tau verbal sau nonverbal ii comunicii partenerului tau ca ii accepti asa cum este, ca ii intelegi scopurile si dorintele. Este ceva mai mult decat: „Te accept daca.... sau... Inteleg dar... Esti valoros numai daca.....”.

1. Incurajarea este o forta esentiala in construirea unei relatii de cuplu fericita.
2. Atunci cand iti incurajezi partenerul de cuplu ii arati incredere.
3. Prin incurajare recunoastem atat micile reusite cat si pe cele mari; orice efort este important.
4. Ascultarea si intelegerea partenerului ca si exprimarea empatiei sunt deasemeni abilitati de baza pentru obtinerea unei relatii de cuplu satisfacatoare.

5. Dominarea, intimidarea, sensibilitatea excesiva, si esecul recunoasterii progreselor pot fi percepute ca fiind descurajatoare.
6. Putem invata sa ne incurajam pe noi insine si pe ceilalti prin a privi diferit o situatie descurajatoare.
7. Puteti apela la intalniri programate din imp in care sa aveti un timp de 10-15 minute in care sa va incurajati reciproc pentru toate lucrurile reusite in acea zi.