

# Como fazer para ter um relacionamento Duradouro ?



O primeiro deles é acreditar. E não dar desculpas para não investir em seu amor. Seja trabalho, a distância, ou o medo de se jogar nos braços do outro – é preciso acreditar no amor – e aproveitar todas as possibilidades para estar com quem se ama.

Recentemente um estudo realizado pela universidade de **Harvard** apontou quais as atitudes que os casais com relacionamentos mais longos tem que a maioria não adota. Veja como é mais simples que parece:

**Antes de criticar elogie:** a fórmula simples é capaz de reverter situações difíceis. O namorado se atrasa para o jantar que você preparou com tanto carinho sem avisar? E em vez de ficar emburrada ou brigar no momento em que ele pisa em

casa, converse e explique porque era tão importante para você a companhia da outra pessoa.

A atitude parece boba e até ingênua, mas pode render um pedido caprichado de desculpas, o reconhecimento do outro que errou, e ainda recompensas amorosas maravilhosas.

**Cobrança de menos, abraços demais:** dizem que o melhor lugar do mundo é dentro de um abraço, ainda mais ainda o da pessoa amada. Porém, o que se vê hoje são mais cobranças entre os casais das coisas que deixaram de fazer um para o outro.

Muito mais do que gestos simples como um **abraço**, andar de mãos dadas, ou ficar curtindo o outro.

Aliás atitudes simples como dar um abraço, quando cobrados, passam de carinho a obrigação – e estragam a relação.

**Reconhecendo os erros:** pedir desculpas com sinceridade é algo raro hoje em dia. Afinal, somos todos tão cheios de diplomas, especializações, e estamos tão atarefados, que errar na relação não faz parte da nossa lista de tarefas diárias.

A maioria de nós nem percebe que errou com o outro – e a preguiça de tentar mais uma vez faz a outra parte desistir de você sem avisar. Assim relacionamentos são rompidos por falta de diálogo.

Conversar, discutir e brigar faz parte da relação – mas isso tem que ser feito juntos. Saiba assumir seu erro, pedir perdão e depois fazer as pazes – porque amar e ser amado é bom demais!!.

**A regra dos beijinhos:** conheci um casal que todas as vezes que se encontravam e se despediam faziam isso com um beijo. Do bom dia ao boa noite tudo era celebrado com um beijinho.

Não tinham motivos para o beijinho mas, depois de 40 anos juntos perguntei como conseguiam e me disseram que tinham uma única regra: cada vez que se encontravam, se cumprimentavam

com um selinho. Mesmo de mal humor, brigados ou tristes, a regra permanecia.



O casal me explicou que o toque e o **carinho** ajudavam a enfrentar os problemas e a celebrar as vitórias juntos. Além de ser uma ótima desculpa para fazer as pazes quando estavam descontentes um com o outro.

**Paciência de elefante:** relacionamentos duradouros são aqueles repletos de paciência de elefante para conviver juntos, afinal, todos nós temos manias chatas, criação diferente e, quando confinados num mesmo lar, só com muita paciência para evitar o stress.

Amar o próximo exige disciplina, comprometimento, mas principalmente paciência para encarar desafios juntos. Pois se todas estas regras que fazem pessoas permanecer juntas forem aplicadas, mas não houver paciência, nada irá dura. Pense Nisso!