



L'arcobaleno delle relazioni

TROVA IL TEMPO PER LE PERSONE A CUI TIENI: se vuoi bene a qualcuno è importante condividere del tempo insieme per nutrire il vostro legame

COMUNICA I TUOI PENSIERI E LE TUE EMOZIONI: chi ti vuole bene non può leggere nella tua mente ciò che pensi o provi, sta a te esprimerlo esplicitamente

MANDA MESSAGGI CHIARI: evita messaggi ambigui, che non facciano capire in modo univoco quello che vuoi comunicare: la chiarezza è amica dell'armonia nelle relazioni

RISPETTA L'ALTRO: chi ti vuole bene non deve cambiare per te, ha il diritto di essere accettato e rispettato per ciò che è, unico e speciale, diverso da chiunque altro

MANIFESTA IL TUO AFFETTO: esistono mille modi per dire «ti voglio bene», qualunque sia quello che preferisci usare, e spesso: sentire l'affetto fa piacere a tutti

PROMUOVI L'AUTONOMIA: volersi bene non significa dipendere emotivamente o concretamente dall'altro, ma aiutare l'altro a sviluppare le sue risorse e potenzialità

ABBANDONA I PREGIUDIZI, GUSTA LE RELAZIONI: qualunque sia il tuo passato, qualsiasi siano le tue ferite, non lasciare che ti blocchino, ama ancora!