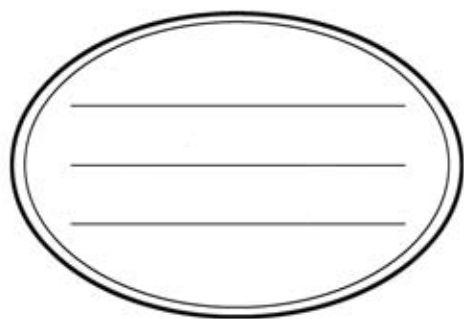


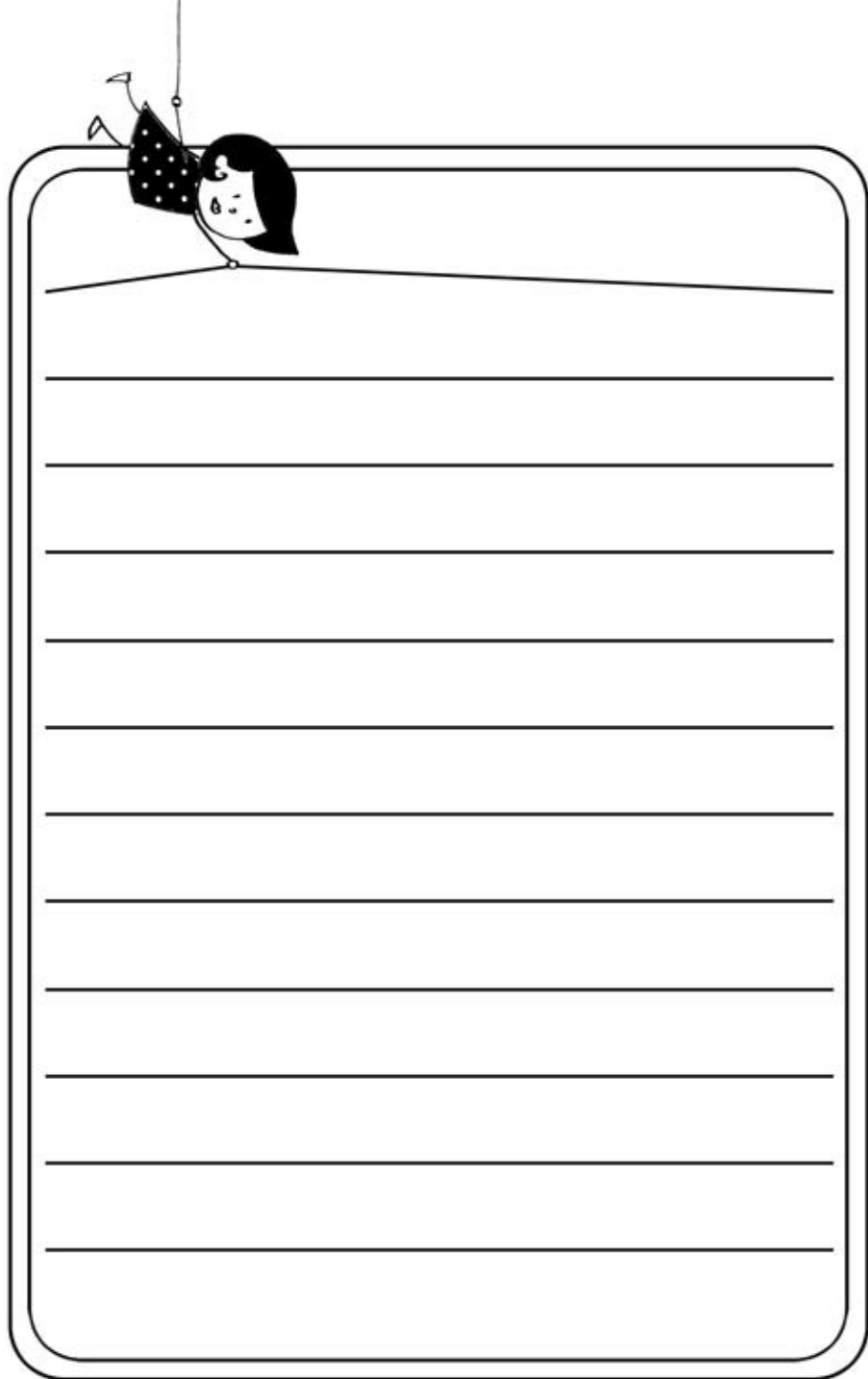
*Jo m'estim,
tu m'estimes,
ell m'estima...*

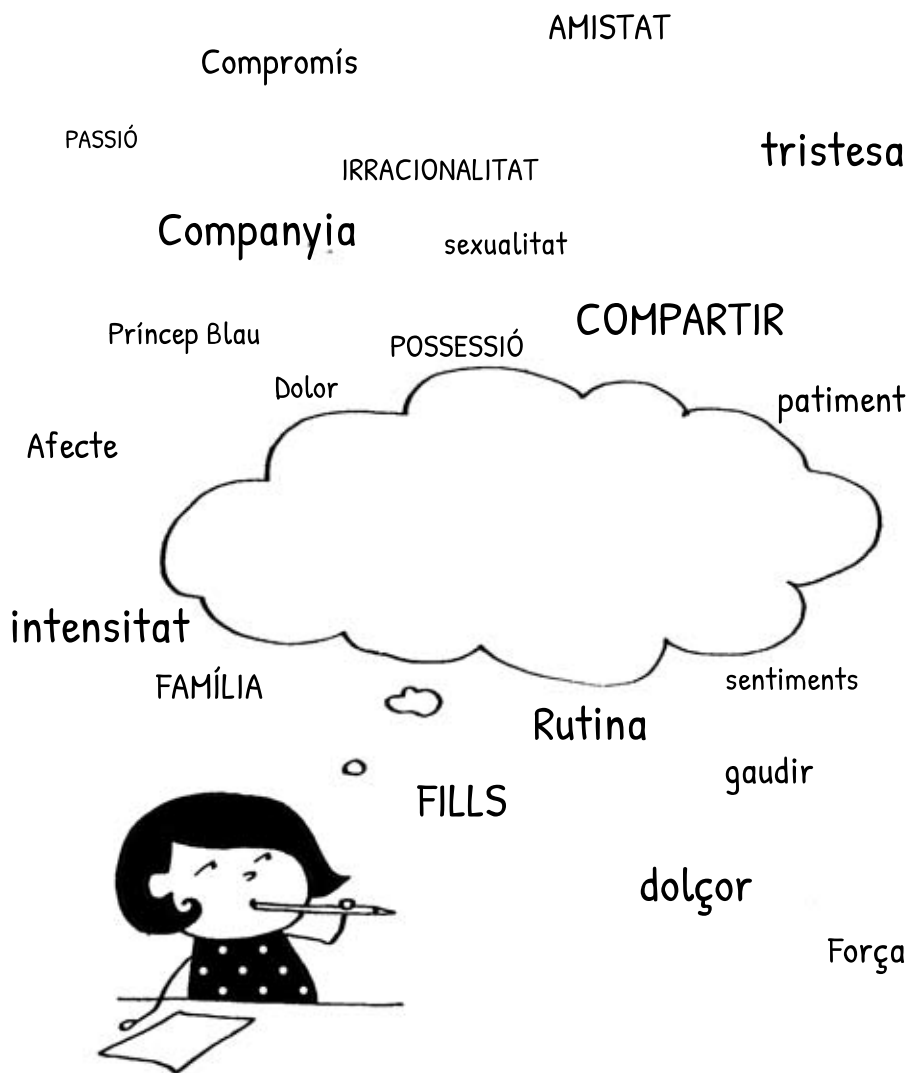


Guia pràctica per
unes relacions felices

Elisa Ribas Galumbo
Cécile Ribas Galumbo



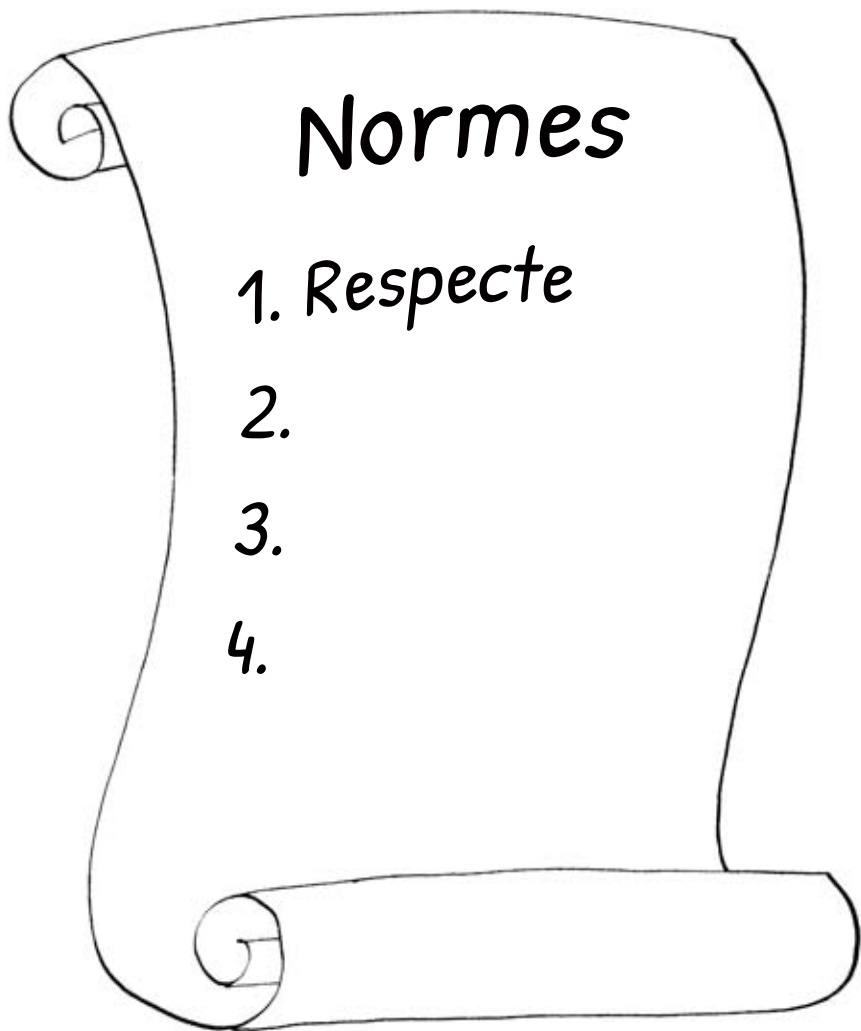




1. Què és l'amor?

Aquest quadern vol acompanyar-te durant uns mesos per reflexionar al voltant de l'amor, les relacions de parella, les teves creences i els teus sentiments.

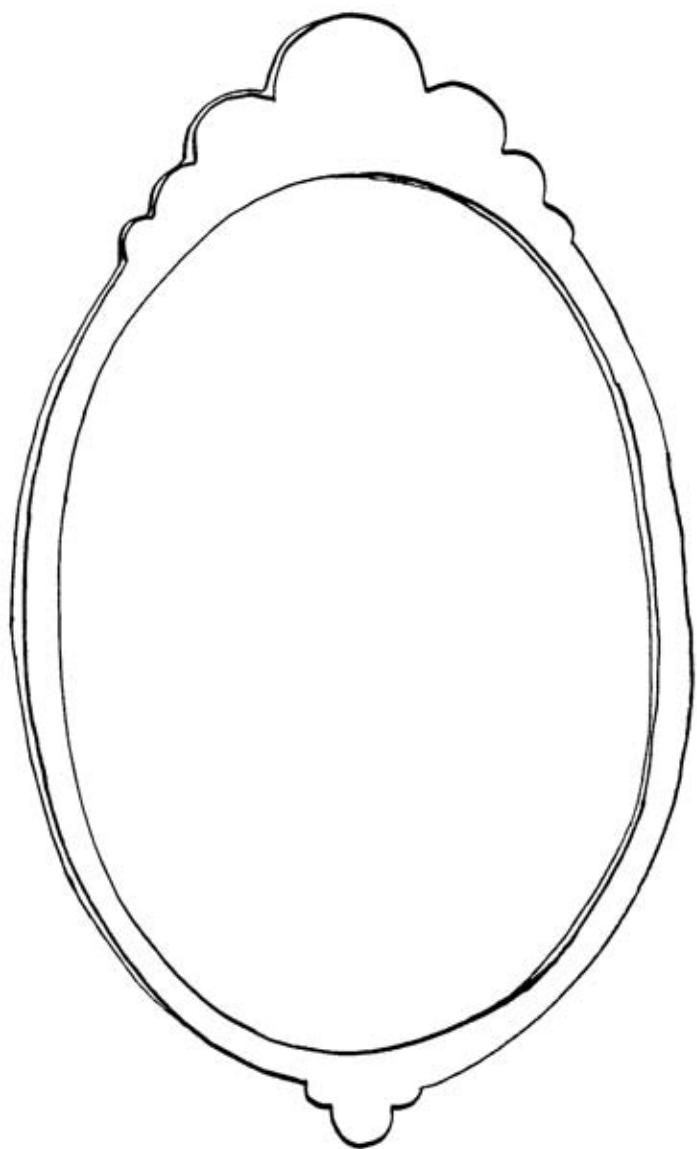
Què és l'amor per a tu?



Quines normes volem?

Per sentir-nos a gust en aquest grup i conèixer les opinions de totes, què podem fer?

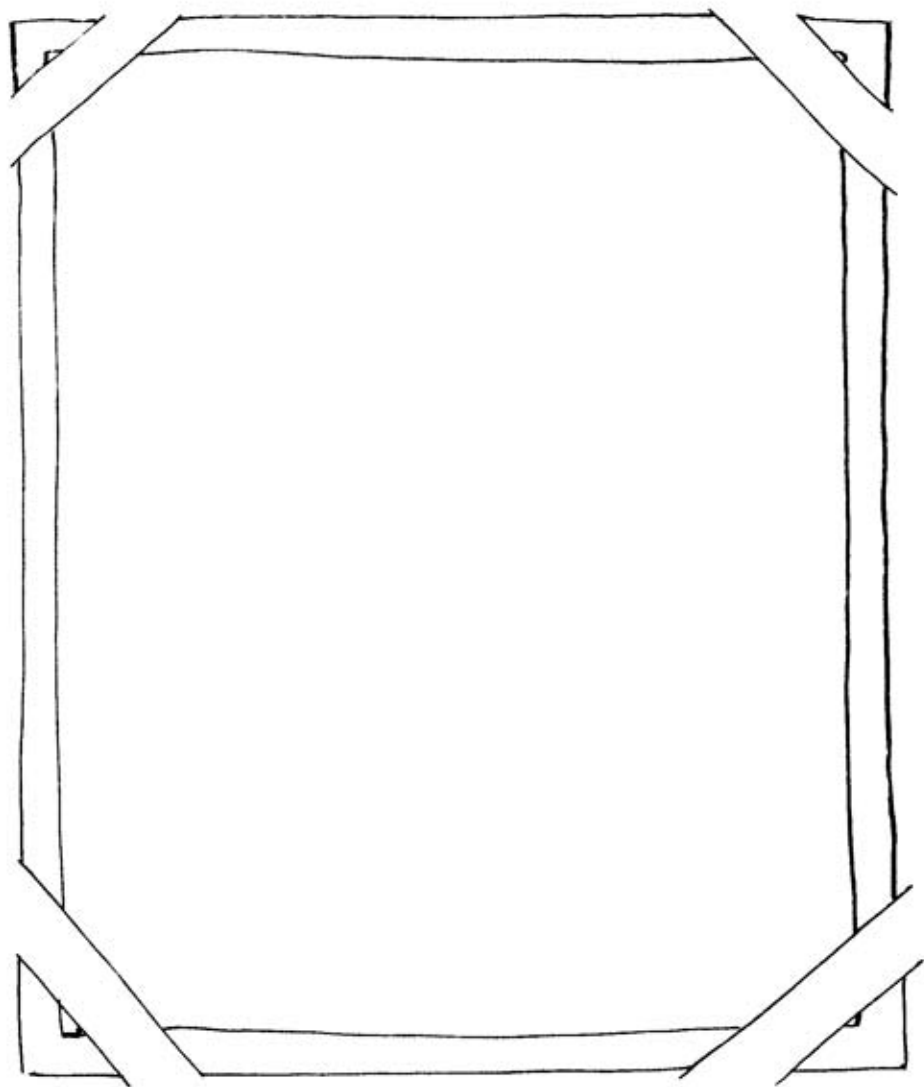
Quines normes volem que es respectin sempre?



Aquesta sóc jo

Qui ets? Com ets? Què et fa diferent de la resta?

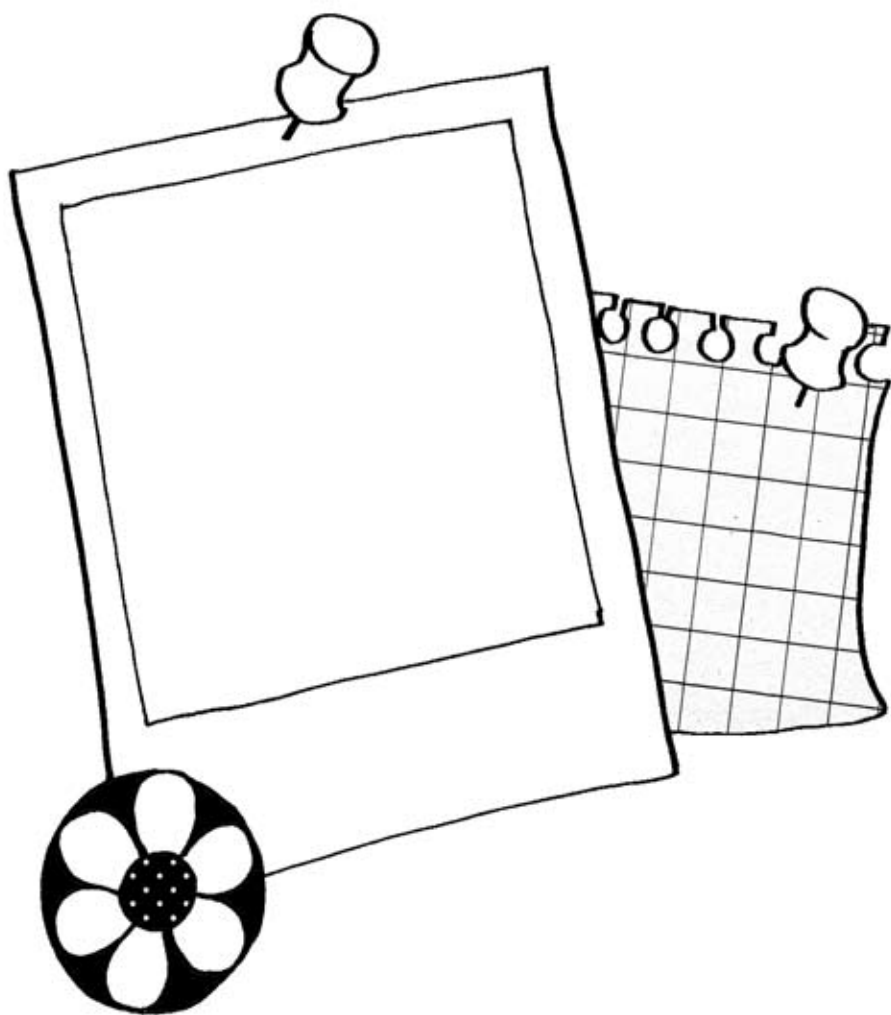
Dibuixa't en el mirall tal i com et veus a tu mateixa.



Aquest és el meu món

Quins són els teus interessos?

Pots dibuixar-los?



Aquesta sóc jo enamorada

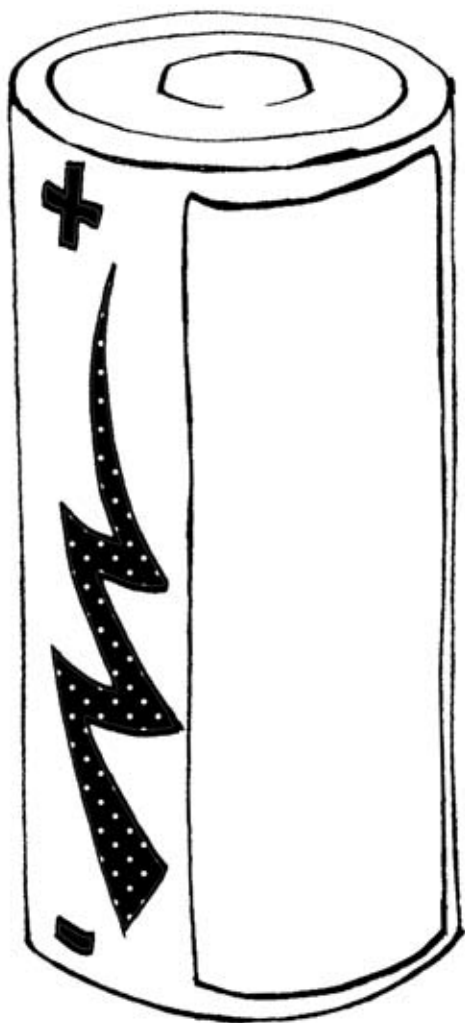
Com et veus quan estàs enamorada?



Quina és la història d'amor que més t'agrada?

Explica què és el que més t'agrada d'aquesta història.

(Pot ser una història real, una pel·lícula, un somni, un llibre...)



- estudi
- esport
- oci
- tasques domèstiques
- amigues
- relacions de parella
- família

Com divideixes la teva energia?

Omple la pila segons el temps que dediques a cada activitat: estudi, esport, oci, tasques domèstiques, amigues, relacions de parella, família...

*No m'agraden
les històries de Prínceps
Blaus...*





2. Sentir-se estimat i estimar, una necessitat humana

Quina és la teva cançó d'amor preferida? Quina és la seva lletra?

Explica com creus que se sent qui la canta i si et recorda alguna experiència viscuda.

Qui ens estima?

Les relacions d'afecte són imprescindibles per créixer.
Existeixen molts tipus d'amor: el maternal, el romàntic, el frater-
nal, l'amistat...

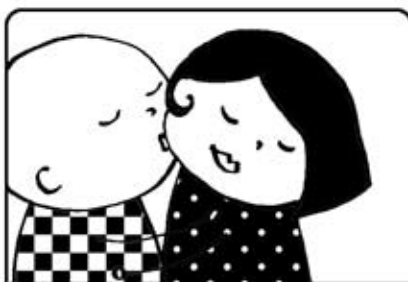
Dibuixa el teu contorn i omple el teu cos de tot l'amor que sents que
reps per part dels altres, amb un color diferent per a cada persona
que t'estima.

A qui estimem?

Dibuixa el teu cor i omple'l de tot l'amor que sents pels altres.
Fes servir un color diferent per a cada persona estimada.

Estimar
i sentir-se estimat és
una necessitat
humana...

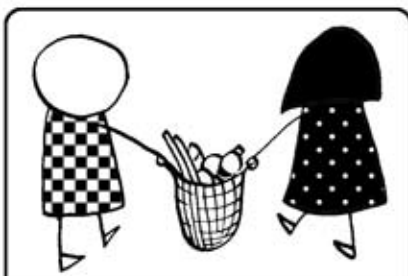




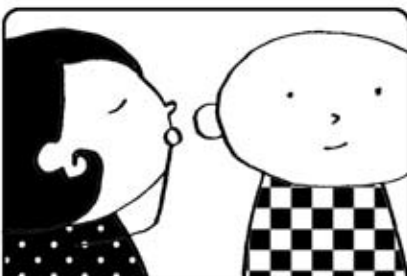
Podem sentir plaer



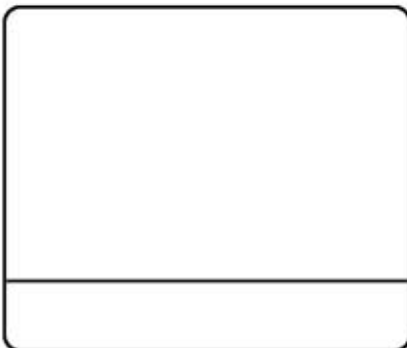
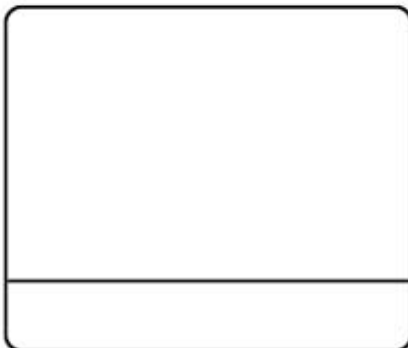
Podem riure molt



Podem ajudar-nos



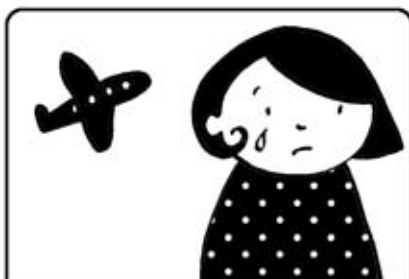
Podem confiar en algú



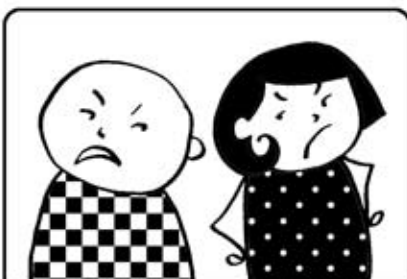
3. Una bona relació

Sabem distingir quan ens tracta bé o malament la nostra parella?

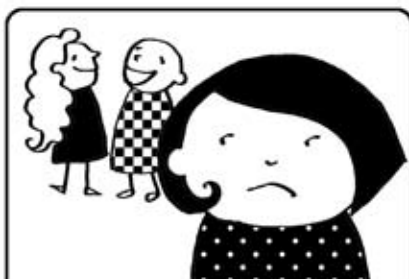
En parella ens podem sentir molt bé. Quines situacions afegiries?



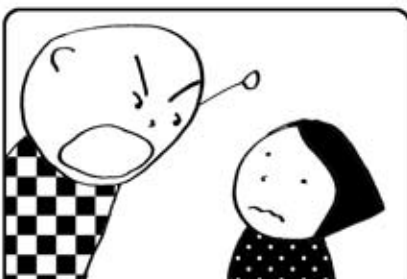
Podem sentir tristesa



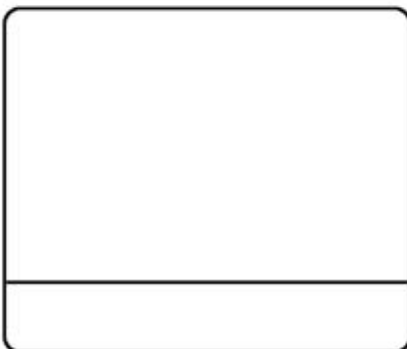
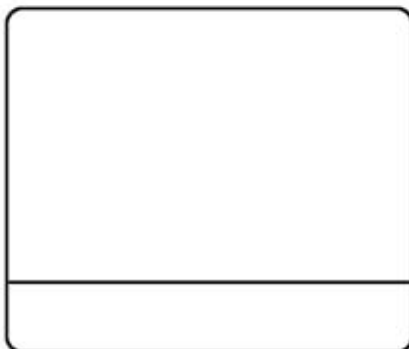
Podem sentir-nos enfadades



Podem sentir gelosia



Podem sentir por



En parella també ens podem sentir malament...
Quines situacions afegiries?

ESPORTISTA

semblant a mi

Afectuós

generós

alt

tendre

Ecologista

fort

físicament
atractiu

intel·ligent

DIVERTIT

El company ideal

Com ha de ser el teu company? Quines qualitats són importants per a tu en la teva parella?

Valora la importància
d'allò que no t'agrada, i decideix
si val la pena seguir amb la relació
o deixar-la per trobar algú més
semblant als teus desitjos...

No t'esforcis en
tractar de canviar
l'altre... Això no
funciona així!



He tingut un
problema amb
la Júlia...

Una altra vegada
amb aquest rollo!?
Mira que ets
pesada...

Has vist
el què m'has
fet fer?

Aquesta?
Pensava que
tenies una mica
més de gust!

Anem a
passejar?

Ja li pots dir
que tens altres
plans!

Però no havíem
quedat en anar
al cinema?

No hauries
de començar a
cuidar-te?

Si continues
anant al teu rollo
ho deixem
córrer...







Ella sent

No humiliar

Detecta situacions que no t'agraden

Enganxa cada frase amb el seu dibuix i completa amb les teves idees com es pot sentir la noia a cada situació i què pot pensar.

Finalment dibuixa com podria ser la mateixa situació amb una bona parella.



Ella sent

No responsabilitzar l'altre dels propis errors



Ella sent

Passar temps també amb amigues i amics



Ella sent

Organitzar coses i divertir-se junts



Ella sent

Cuidar la relació i complir amb el que es diu



Ella sent

No amenaçar



Ella sent

Poder parlar dels conflictes sense por



Ella sent

Respectar les opinions diferents



Ella sent

Escotar

*Una parella adequada
fa que em senti tranquil·la i
segura. Una parella equivocada
fa que em senti trista,
angoixada, irritable...*

*Gaudir d'una bona
relació de parella no depèn
només de mi mateixa...*

