

TENDENCIAS

5 maneras de frenar una pelea de pareja que si se aman deberían practicar

El Ciudadano · 28 de agosto de 2017

¿De qué manera se puede llegar a tener paz luego de enfrentar algunas discusiones con la pareja? Si hasta la fecha no conocías las soluciones adecuadas para gestionar bien en tu relación de pareja, entonces sí o sí debes revisar esta información.

1. Respira antes de soltar palabras de alto calibre: Lo más importante es que ejercites tu respiración de la forma más profunda hasta la más lenta. De esta manera lograrás oxigenar tus neuronas y así podrás analizar más el panorama. Los psicólogos recomiendan realizar este ejercicio siempre que te invada una situación que se escapa de tus manos.

2. Escucha a tu cuerpo: Tienes que ponerte a pensar en todo lo que estás viviendo, así tu relación de pareja se ve resquebrajada, necesitas percibir cuando el cuerpo se pone tenso y comenzar a buscar soluciones. Puedes relajar tus manos para notar cambios positivos.

3. Escucha lo que el resto dice de ti: No me refiero a que estés pendiente de las declaraciones de los demás, pero a veces es bueno saber qué piensan de ti para cambiar algunos defectos a la hora de amargarte.

4. No hagas preguntas cortas: De lo contrario sólo tendrás respuestas con monosílabos (Sí o No), detalle que no te agradará si continúas discutiendo con la persona amada.

5. Mantén el tono de voz tranquilo: Nunca eleves tu **voz**, aunque la otra persona lo haga intenta tranquilizar la situación comenzando por ti. Si elevas la voz solo empeoras la discusión, intenta relajarte. Prueba con el paso número 1 y así lograrás mantener la situación más calmada y manejable.

Fuente: [El Ciudadano](#)