

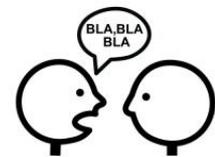


## Decálogo do relacionamento de casal saudável

1.- É importante comunicar as minhas necessidades e não esperar que os outros adivinhem.

O que é que eu quero?

O que é que eu preciso?



2.- Os relacionamentos devem ser baseados no respeito, confiança e sinceridade.



3.- Ter um relacionamento saudável, Preciso de me sentir bem com a outra pessoa.

Se a outra pessoa não me tratar bem ou se eu não estiver a tratar bem alguém, então o relacionamento não pode ser bom.



4.- Eu posso fazer atividades sem o meu parceiro.

Não tenho de fazer tudo com o meu parceiro.





5.- Tenho de respeitar o meu parceiro como ele/ela é.



6.- Tenho direito a ter um espaço para a minha intimidade/privacidade.

Não tenho de contar todas as coisas ao meu parceiro.



7.- É importante estar confortável com a outra pessoa,  
mas cada pessoa deve procurar a ser feliz por si



próprio.

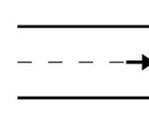
8.- Os ciúmes não são bons para um relacionamento.

Se não gosto de alguma coisa, devo falar sobre isso.



9.- Se a outra pessoa decidir terminar a relação

devemos respeitar a sua decisão sem insistir que volte para nós.



10.- Nunca deixes que te tratem mal.

