**10 hábitos de casais felizes**

Por Inaiá Correia 28/02/2014

Um site americano fez uma pesquisa para divulgar porque os casais felizes são tão felizes. Surgiu uma lista de 10 hábitos, que são consideravelmente gostosos de se cumprir. A maior parte consiste em comunicação: quando o outro precisa se manter acessível a você.

Quando eu completei 4 anos de namoro com meu marido (há cerca de 5 anos), fiz um presente que continha um versinho na capa, contendo palavras que falavam basicamente isto: “Quero passar minha velhice com você”. Acredito que viver a velhice com alguém não basta se não for uma velhice boa!

Acho que esta lista vai ajudar a dar uma força. Vamos lá…

1. Vá para a cama ao mesmo tempo

Lembre-se do início de seu relacionamento, quando você não podia esperar para ir para a cama com o outro para fazer amor. Casais felizes resistem à tentação de ir para a cama em momentos diferentes. Eles vão para a cama ao mesmo tempo, mesmo que um dos parceiros acorde depois para fazer alguma coisa, enquanto seu parceiro dorme.

2 . Cultive interesses comuns

Após a paixão se acalmar, é comum perceber que existem poucos interesses em comum. Mas não minimize a importância das atividades que vocês podem fazer juntos. Se os interesses comuns não estão presentes, o casal deve encontrá-los. Mas não se esqueça de cultivar interesses próprios. Isso irá te tornar mais interessante para o seu companheiro(a) e ao mesmo tempo impedir que ele(a) fique muito dependente de você.

3 . Ande de mãos dadas ou lado a lado

Ao invés um se arrastar atrás dos outros, casais felizes caminham confortavelmente lado a lado ou de mãos dadas. Eles sabem que é mais importante estar com o seu parceiro do que observar as coisas ao longo do caminho. Dê as mãos, nem que seja para chegar até o carro ou ir até a esquina.

4 . Adotem um padrão de confiança e perdão

Se casais felizes têm um desentendimento e, se eles não podem resolvê-lo, um padrão de confiança e de perdão é adotado em vez de desconfiar e ser relutante um com o outro.

5 . Valorize mais o que o seu parceiro faz certo do que aquilo que ele ou ela faz errado

Se incomodar com coisas que seu parceiro(a) faz errado é fácil. Agora, encontrar e evidenciar o que ele(a) faz de certo, é mais difícil, mesmo sendo algo importante e que melhora a relação. Trabalhe o positivo. Casais felizes acentuam sempre o positivo.

6 . Abracem-se, logo que vocês se encontrarem depois do trabalho

Nossa pele tem uma memória de “bom toque” (amado), “mal toque” (abusado) e “não toque” (negligenciado). Casais que dizer olá com um abraço, mantém sua pele banhada pelo “bom toque”, que podem inserir seu espírito contra o anonimato no mundo.

7 . Diga “eu te amo” e “Tenha um bom dia” todas as manhãs, ou melhor, não se esqueça de dizer Eu te amo hoje!

Falar palavras doces é uma ótima maneira de amenizar aborrecimentos ao longo do dia, como engarrafamentos, longas filas, prazos apertados no trabalho. Dizer eu te amo e receber eu te amo todos os dias é uma forma deliciosa de lidar mais suavemente com o mundo.

8 . Diga “Boa noite”, todas as noites, independentemente de como você se sente

Independentemente de como você está chateado, estressado, ou como anda seu dia a dia, é importante fechar o dia com um sorriso e um boa noite. A felicidade entre você e seu parceiro deve ser maior do que qualquer incidente perturbador.

9 . Faça uma verificação de “tempo” durante o dia

Ligue para o seu parceiro em casa ou no trabalho para ver como seu dia está indo. Esta é uma ótima maneira mantê-los em sintonia antes mesmo de chegarem do trabalho. Por exemplo, se o seu parceiro está tendo um dia terrível, talvez você amenize isto, deixando-o entusiasmado com algo bom que aconteceu com você. Ou simplesmente ouvindo sua voz.

10 . Tenha orgulho de ser visto com o seu parceiro

Casais felizes têm o prazer de ser vistos juntos e muitas vezes estão em algum tipo de contato afetuoso – mão na mão ou mão no ombro ou joelho ou de atrás do pescoço… Eles não estão sendo exibidos, mas sim apenas dizendo que eles pertencem uns com os outros.

Fonte: [www.alternet.org](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.alternet.org%2F&h=YAQHIG-hx&enc=AZOrS5B-3YrBMUPHl8MFqo7gGV_7hEenby3z0h6XNeUgIjMuwthw0RyWvmHY2jXEA4XwmkrzhOrqkE2V8a28givN9imEVyTANK5Lx5s-Taf8r6KfbV-efbVhqve1lBEalcSI0cIBq6wi23n265KKZEi3tNCSSaFQp8jQgZzmY8rELw77Nm31AmtjP1MjtvhD7GTYhl5F0gPep3HfVHo3WVyq&s=1)