* **استرس روحی شماره 5**

راههای زیادی وجود دارد که میتوان به­صورت عددی به همسرتان یا عشق دوران مجردیتان و همچنین سازگاری بین مامان و فرزند پی برد. اگر به­دنبال یک رابطه عاشقانه صمیمانه یا عاطفی و روحی هستید و میخواهید مطمئن شوید که مسیر زندگی روحتان با فرد مورد نظرتان چگونه است؟ آیا سمی­ست یا نه؟ آیا هماهنگ­ست یا نه؟ بهترین شاخص هماهنگی را انتخاب کرده­اید. پی بردن به وضعیت استرس روحی. پس بریم ببینیم وضعیت شما 2نفر چگونه است؛

یک رابطه منحصربه­فرد است و ممکن است علایق، سرگرمی­ها یا ماجراجویی­های بسیار متفاوتی داشته باشید. تغییر مکرر و مداوم یک امر رایج خواهد بود. بررسی کنید تا مطمئن شوید که در مورد انتظارات و آزادی یکسان هستید. از "درام جعلی" که برای سرگرم کردن نیاز مشترکتان به هیجان ایجاد می­شود، اجتناب کنید. یکپارچگی این رابطه در گرو رعایت مرزها و ایجاد اعتماد متقابل است. کلمه امن خود را به­خاطر بسپارید.