



El truco definitivo para ser felices en pareja y no pelear es seguir los tres mandamientos del mindfulness (o eso dice la ciencia)

Descripción

vivir

Cuando la tensión se apodera de su relación, es hora de tomar medidas románticas urgentes. ¿Ir a terapia de pareja? No estaría mal, pero si quieres puedes probar a utilizar las tres claves del mindfulness en tus conversaciones/peleas previamente. Según un nuevo estudio, funciona.

Fecha de creación
marzo 2023