

## Du känner dig bara lycklig när du är i ett förhållande

Ett ganska uppenbart tecken på att du har en ohälsosam relation till kärlek är att du inte känner dig lycklig om du inte befinner dig i ett förhållande. Självklart går det att föredra att vara i ett förhållande framför singellivet, utan att det är något problematiskt med det. Men om du känner att det är omöjligt för dig att vara lycklig utan partner, kan det vara ett tecken på att ditt förhållande till kärlek inte är helt hälsosamt.

### Expertkommentar:

Vi fungerar olika när det gäller hur viktigt det känns att ha en parrelation. Men en förutsättning för att vara lycklig i din relation till din partner är att du har en god relation till dig själv. Så om det är så att du känner dig otrygg när du är utan en partner, så kan det vara god idé att titta lite närmare på det. Kanske du behöver utveckla din egen inre trygghet innan du går in i en parrelation.

Den största delen av din tid går åt till att hitta en kärlekspartner

