1. Cúidate antes y mientras estás en una relación. Ten intereses y actividades independientes que te llenan. Nunca dependas de una pareja para hacerte sentir completo.
2. Escoge una pareja que te gusta y admiras y a la que también le gustas y te admira.
3. Acepta a tu pareja tal y como es y nunca cuentes con que alguien cambiará por ti.
4. Conviértete en un buen comunicador.
5. Desarrolla habilidades para manejar los conflictos.
6. Mantén la amistad viva.
7. Aprende lo que hace que tu pareja se sienta amada y apreciada.
8. Habla sobre las expectativas con tu pareja. Honra los compromisos que hagas. Cuando cada pareja se comporta de una manera digna de confianza, pueden aprender a confiar el uno en el otro.
9. Respeta las opiniones, límites, necesidad de tiempo individual, etc. de tu pareja.
10. Conoce tus fuentes de apoyo o ayuda si las necesitas.