



# Què és l'efecte «arbre de Nadal» i com evitar-lo en la teva relació

[inicentrareport]Alguna vegada has discutit amb la teva parella i, immediatament, has fet tot el possible per solucionar el conflicte?

Doncs aquesta tendència és la que es coneix com a **efecte "arbre de Nadal"**. Per què? Doncs perquè en el moment de decorar l'arbre solem pensar que com més boletes li posem, millor. Quan, en realitat, és millor penjar poques coses, però maques.

En les relacions passa el mateix. Quan es dona una discussió, és millor **deixar un temps de reflexió, en comptes de començar a dir moltes coses sense sentit**. És millor pensar bé el que vols comunicar i, més tard, fer-ho.

I així en tot. **Si et passes 24/7 amb la teva parella, també estàs aplicant aquest efecte**. És sa que us separeu una estona i que us trobeu a faltar per després gaudir més la retrobada.

Així que ja saps, deixa d'omplir la teva relació amb plans i paraules banals, i **prioritza el temps de qualitat**.

[ficentrareport]