



Estàs enamorat/da? Comprova-ho!



És amor o només és atracció? M'estic enamorant de veritat? Tothom s'ha fet aquestes preguntes alguna vegada a la vida i és que saber el que sentim no sempre és fàcil. Tot i això, la psicòloga Theresa E Di Donato explica a **Psychology Today** que hi ha alguns senyals que ens poden ajudar a desxifrar si el que experimentem és amor. Són aquests:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Estàs eufòric/a

Quan ens enamorem, l'amor segrega certes substàncies, com la dopamina que fan que ens sentim eufòrics, sobretot quan passem temps amb la persona que ens agrada.

Vols que el teu entorn l'accepti

Un altre senyal que estàs desenvolupant llaços afectius amb aquella persona és que desitges que la teva família i amics l'acceptin. Segons l'experta, quan una persona ens agrada de veritat, tenim molt en compte l'opinió del nostre entorn més proper, ja que volem que s'hi integri amb facilitat.



Celebres els seus triomfs

Els experts Lockwood i Pinkus van descobrir que quan estem enamorats, el nostre cervell celebra els èxits de l'altra persona com si fossin nostres. És a dir, ens alegrem dels triomfs de l'altre encara que a nosaltres no ens suposin cap benefici directe.

El/la trobes a faltar

Un altre signe d'estar enamorat és enyorar l'altre quan fa dies que no els veus o no hi tens contacte. Així doncs, si realment no trobes a faltar aquella persona, potser és que no t'agrada tant com penses.

Vols créixer com a persona

Diversos estudis han descobert que quan ens enamorem, ens obrim més i adquirim noves característiques a través de la nostra parella o persona que ens agrada. Això no vol dir que canviem de manera de ser, sinó que estem més receptius i disposats a aprendre coses noves.