



# 5 motius pels quals ens costa tant trobar parella

[inici centrare port] Trobar una parella estable no és gens fàcil, però moltes vegades som nosaltres mateixos/es els que ho impedim. És important estar bé emocionalment i treballar el nostre creixement personal per saber què volem, què necessitem i quin tipus de persona ens convé més. **Així doncs, aquí et compartim 5 coses que fan que ens costi molt trobar parella.**

## 1. El que pensem de nosaltres mateixos/es

Si tenim una autoestima baixa i ens costa valorar-nos, tindrem por de relacionar-nos amb els altres. També ens farà cosa exposar-nos per por a l'opinió dels altres. Això ens impedeix tenir una bona xarxa social amb la que puguem crear vincles afectius i oportunitats de conèixer persones.

## 2. Por al fracàs

Les pors ens paralitzen i fan que ens costi aconseguir l'èxit, també en les relacions. Si pensem sempre en el que pot sortir malament, podem acabar provocant que surti malament.

## 3. Por de que ens facin mal

Si ja has tingut alguna relació anterior en la que has patit, és molt probable que tinguis por de tornar a patir i això no et permet obrir-te a altres persones. Aprèn del que has viscut, però no visquis en el dolor eternament.

## 4. Timidesa

És evident, les persones molt tímides i/o introvertides, tenen moltes més dificultats per establir llaços socials. Els costa relacionar-se i eviten moltes situacions socials, fins i tot aïllant-se en alguns casos.

## 5. Por al compromís

Sí, compartir la vida amb una altra persona implica canviar algunes coses de nosaltres, adaptar-nos a l'altra persona. I no tothom està disposat a fer-ho.

## Què pots fer?

Treballa en tu, inverteix en el teu creixement personal i felicitat. A vegades cal fer esforços per canviar allò que no ens agrada. Si necessites ajuda, un/a psicòleg/a et pot ajudar! Així doncs intenta curar les ferides del passat, surt de la teva zona de confort, posa't expectatives raonables, treballa les teves creences i, sobretot, gaudeix del camí! [fin centrare port]