



5 claus per confiar en una altra persona

[inici centrare port] La desconfiança i la gelosia són un dels principals problemes en les relacions i si volem mantenir relacions sanes és important que ho treballem a nivell individual per estar millor amb nosaltres i amb els altres. Et compartim 5 claus per treballar la teva confiança amb els altres:

El que sents no és ràbia, és por

Quan ens costa confiar en una persona i sentim gelosia, hem de tenir clar que la ràbia que podem sentir a vegades no és ràbia en sí, és por. Els problemes de gelos ens provenen d'inseguretats. Si no tenim una bona autoestima també és més fàcil que poguem sentir por de perdre a l'altra persona.

Busca contacte i sobretot comunicació

Quan desconfiem de l'altra persona tendim a allunyar-nos-en i esperem que per art de màgia l'altre endevini el que ens passi. Si el que vols és tenir una relació sana, el millor que pots fer és el contrari: apropar-te a la teva parella, expressar-li el que sents i penses i parlar-ne tranquil·lament. Això et donarà molta confiança!

Troba l'origen de la teva desconfiança

Quan ens costa confiar en una altra persona sovint és perquè en algun moment del passat hem patit o ens han traït la confiança. Viatja al passat i busca si hi ha algun moment de la teva vida en el que has sentit que no podies confiar en algú que estimaves molt. Pot ser una parella d'abans, una amicalitat o fins i tot la família. Saber l'origen d'aquesta desconfiança et donarà perspectiva sobre el problema i consciència per treballar-ho i superar-ho.

No alimentis les teves pròpies fantasies

Moltes vegades la nostra ment vola sola i ens fem pel·lícules, sovint negatives. Si dubtes de la teva parella no alimentis més les pors i pel·lícules, explica-li directament i parlu-ho.

No esperis, actua

Si veus que et costa molt controlar els teus pensaments negatius i l'ansietat, busca ajuda per portar-ho de forma més fàcil. Practica tècniques de respiració o relaxació, escriu, pinta? exterioritza les emocions i sentiments que et preocupen. Si tu sol/a no ho pots gestionar, parla-ho amb una persona adulta o un/a professional.[ficentrare port]