



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 19/01/2024 a les 06:00

Trucs per fer front a un bloqueig mental

[inici centrareport] **Quan et trobes davant d'una situació estressant, és possible que et bloquegis mentalment.** Això és degut a que s'activa el teu sistema de lluita per intentar salvar-te de la situació i es produeix un desajustament mental que, no només et paralitza, sinó que també fa que augmenti el nivell d'estrès.

Si algun dia et trobes en aquesta situació, **el psicoterapeuta Barton Goldsmith sap què has de fer per tirar endavant:**

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

[/playbuzz]

[fi centrareport]