



Els beneficis d'enamorar-te lentament

[inici centrare report] **L'enamorament pot ser molt maco, però també molt perillós.** I és que quan estàs coneixent a algú tens dues opcions: prendre-t'ho amb calma o deixar-te portar sense ser del tot conscient del que està passant.

Si esculls la primera, et veuràs obligat/da a frenar l'efecte que la dopamina té sobre tu. Sabem que no és gens fàcil, però com explica l'experta Wendy L. Patrick a *Psychology Today*, **enamorar-te lentament et permet escollir a la persona adequada, ja que et permet veure les red flags a temps.**

Si, en canvi, tendeixes a enamorar-te ràpidament, **corres el risc d'acabar amb la persona equivocada.** El motiu és que la dopamina t'absorbeix i no et permet veure les coses dolentes de l'altra persona. De fet, és probable que fins i tot justifiques les seves conductes.

Així doncs, per construir relacions sanes i reals, és millor optar per l'enamorament lent. Et permetrà conèixer millor a la persona, sense idealitzar-la. Com assegura l'experta, **és l'única manera d'assegurar l'èxit de les teves relacions.**

[fi centrare report]