



No vol res amb tu i no ets capaç de passar pàgina? Una experta explica com fer-ho

[inici centrareport] T'has enamorat de la persona errònia. **No sent el mateix que tu, però no ets capaç de treure-te'l/la del cap.** Sents que mai coneixeràs a algú com ell/a, però en realitat és una mentida que t'està fent creure el teu cervell.

Sabem que és difícil oblidar-te d'algú quan encara estàs pillat/da d'ell/a. **L'has idealitzat i t'has imaginat massa vegades com podria ser la vostra relació.** Però, com explica l'especialista Jourdan Travers, **hi ha una sèrie de tècniques conductuals que poden ajudar-te a controlar les teves emocions i regular-les:**

La tècnica del suport social, per exemple, "pot ajudar-te a sentir-te millor i a obtenir una perspectiva dels teus complicats sentiments romàntics".

La tècnica de la reavaluació cognitiva consisteix a replantejar-te la base de l'amor que sents. Realment t'agrada tant aquesta persona com creus? Té tot allò que busques en una parella? Quins són els seus defectes?

La tècnica de la selecció intel·ligent de situacions consisteix a ser conscient dels *inputs* que reps d'ell/a. No l'oblidaràs si estàs tot el dia xafardejant les seves xarxes socials, rellegint les vostres converses i mirant si està en línia. Això només alimentarà el teu dolor i la teva obsessió.

En tot cas has de tenir en compte que **el dolor no durarà per sempre**. Fes una llista de coses que no t'agraden d'aquella persona i llegeix-la cada vegada que la trobis a faltar. **Centra't en tu mateix/a, fes un *glow up* i ja arribarà algú que voldrà estar al teu costat.**

[fi centrareport]