



Què fer si reps un missatge inesperat de la teva exparella

[inicentrareport]Posa't en situació: fa un temps que ho vas deixar amb la teva parella, et vas passar dies plorant i, finalment, vas aconseguir passar pàgina i refer la teva vida. **Què passaria si ara t'envies un missatge?**

Rebre un WhatsApp de la teva exparella no sempre és agradable. A vegades et fa fer un pas enrere i tornar a estar malament per la ruptura. És per això que, **si sents que hi ha alguna ferida que encara no has superat, el millor serà que no responguis o que li deixis clar que no estàs preparat/da per parlar amb ell/a.**

Si, en canvi, tens ganes de reprendre contacte, **pensa detingudament quina serà la teva resposta.** La conversa pot no ser fàcil, així que és millor que **tinguis clar quin és l'objectiu de respondre-li** i no perdre'l de vista. No et deixis endur pel moment i sigues coherent!

Si mentre parles amb ell/a tens dubtes sobre quina és la seva intenció, pregunta-li sense por. **És important que estigueu en el mateix punt per no fer-vos mal.** I, sobretot, no tingueu pressa. És millor que, si voleu ser amics, aneu reprenent el contacte de manera progressiva i que tingueu els límits molt clars.

[ficentrareport]