



# El truc per superar una ruptura més fàcilment

[inicentrareport]Tothom qui ha passat per una ruptura, sap que passar pàgina no és gens fàcil. Sempre queden coses a dir i vius amb la incertesa de què hagués passat si haguéssiu fet les coses diferents.

Si estàs en aquesta situació, hi ha una cosa que et pot ajudar: **escriure una carta a la teva exparella**. No es tracta d'enviar-li, sinó d'escriure tot allò que t'agradaria dir-li i que per algun motiu no pots.

Això t'ajudarà a posar ordre als teus sentiments i **alliberar la ràbia, nostàlgia, tristesa i tots els sentiments** que t'estan impedit passar pàgina. Veuràs com aconseguiràs **posar punt i final a la vostra història molt més fàcilment**, sense esperar cap resposta per part seva.

[ficentrareport]