



Aquestes són les 6 fases de la dependència emocional, comprova si ho pateixes



Desgraciadament hi ha moltes persones que pateixen dependència emocional. Es pot donar en relacions de parella però també en relacions d'amistat. És difícil reconèixer aquesta dependència quan ens sembla que tot va bé i sentim felicitat, però és important prendre'n consciència per trencar patrons i començar a tenir relacions sanes.

El Huffington Post va fer un recull de les 6 fases d'una relació de dependència emocional, nosaltres us les hem resumit. Sobretot, és important que si ho pateixes en siguis conscient i busquis suport professional:

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

```
[/playbuzz]
```