



Estàs vivint una relació tòxica?



Adonar-nos que estem vivint una relació tòxica no sempre és fàcil. Els estereotips presents en la nostra societat, les inseguretats, **les pors...fan que de vegades acceptem o normalitzem comportaments que no són saludables per les nostres relacions.**

I què és tòxic? Doncs es considera "tòxic qui fa patir l'altra persona amb la seva conducta". Així ho assegura Sílvia Congost, experta en relacions, en els seus vídeos de Youtube.

Quan s'estableix un vincle tòxic amb l'altre, **acostuma a ser difícil de canviar, i el més recomanable, normalment, és trencar la relació.**

A continuació us portem una llista de comportaments i senyals que indiquen una possible relació tòxica. **T'hi has sentit identificat/da? Si has marcat la majoria de punts del llistat, segurament estàs en una relació que no és sana i cal que et replantegis les coses.**

```
[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.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]