



«Dating déjà-vu», l'error que cometem quan busquem parella i hauríem d'evitar



Alguns experts asseguren que per trobar parella primer t'has de desfer del que ells anomenen "dating déjà-vú", una tendència que segueixen moltes persones que estan intentant trobar l'amor, tant a la vida real com virtual. I en què consisteix? Doncs un estudi de la Universitat de Toronto descriu el "dating déjà-vú" com la tendència a buscar sempre el mateix tipus de persona, encara que la relació anterior fos una decepció. Ilaria Merici, psicòloga i psicoterapeuta, et dona alguns consells a tenir en compte a l'hora de buscar parella:

1. Tens dret a equivocar-te

No t'has de culpar si les coses van malament amb la teva parella. Està bé assumir la responsabilitat dels teus actes però també és important ser conscient que no pots controlar el comportament dels altres. Si l'altra persona no actua com esperaves, és millor distanciar-se. Dels errors s'aprèn!

2. Sigues honest amb tu mateix



El període posterior a una ruptura és el millor moment per indagar dins teu i descobrir si hi ha algun patró que tendeixes a seguir per error. És important ser honest amb tu mateix, encara que no t'agradi.

3.No prenguis decisions precipitades

El físic de la persona és el que primer veiem, però no hem de jutjar a algú pel seu aspecte. Intenta conèixer una mica a la persona abans de decidir si t'agrada o no, no descartis algú a la primera de canvi.

4.Centra't en tu

Tot i que està bé qüestionar els teus actes, no ho portis als extrems i no assumeixis sempre la culpa dels teus fracassos sentimentals. No deixis que les decepcions et degradin i no et conformis amb poca cosa. Valora't i veuràs com et valoraran!