



## 20 senyals que t'ajudaran a evitar les relacions tòxiques per sempre més



Les relacions que establím entre les persones del nostre entorn poden arribar a influir en molts sentits en les nostres vides. No és gens fàcil trobar amics de veritat, però sí que pot ser fàcil identificar aquelles persones que sabem que no ens aportaran res bo a les nostres vides!

Encara que no t'ho creguis, és fàcil si ho practiques. Avui us volem donar un consell molt important, i a continuació trobareu 20 senyals que si memoritzeu, sereu capaços d'aplicar a la vida real!

1. No sents que pots comportar-te tal com ets i et veus forçat a fingir quan estàs al costat d'aquesta persona perquè et tracti com et mereixes.
2. No accepta els teus amics i intenta fer-te entendre que no són bons per a tu i que mereixes molt més.



- 3.** No li agraden els teus passatemps. Quan li expliques aquelles coses que t'agrada fer durant el teu temps lliure et diu que perds el temps.
- 4.** Comences a mentir als teus amics, els quals veuen que aquesta persona és negativa per a tu. Intentes defensar aquesta persona quan en el fons saps que no t'agrada gaire tenir-lo al teu costat.
- 5.** Quan passes un mal moment desapareix. Li envies missatges, el truques, el vols veure...però desapareix. A més a més si li expliques els teus problemes, et dirà que són fàcils de superar i que no cal exagerar.
- 6.** S'enfada amb tu per qualsevol ximpleria. Intentes explicar que no volies ser desagradable i aquesta persona acaba aconseguint que pensis que tota la culpa és teva, quan en realitat no has fet res dolent.
- 7.** Menysprea els teus sentiments quan intentes obrir el teu cor. No sap acceptar que ploris o somriguis, no et vol de cap manera, i això a tu t'afecta negativament.
- 8.** Comences a perdre el contacte amb la gent que estimes. Primer intentes seguir mantenint el contacte amb aquestes persones, però per por a aquesta persona s'enfadi comences a allunyar-te.
- 9.** Oblida sempre les coses que són importants per a tu i això fereix els teus sentiments a poc a poc.
- 10.** Ets l'única persona d'aquesta relació que es compromet en moltes coses i deixes de fer coses per ajudar aquesta persona quan ho necessita.
- 11.** A vegades critica les coses noves que intentes fer i decideix que vol que siguis igual que sempre, que no cal canviar.
- 12.** Et sents gairebé sempre culpable, facis el que facis. I no perquè facis alguna cosa malament, sinó perquè saps que qualsevol cosa farà que aquesta persona s'enfadi.
- 13.** Et sents controlat per aquesta persona que vol saber què fas en tot moment.
- 14.** Comences a preguntar-te com seria la teva vida si aquesta persona no estigués al teu costat.
- 15.** Et guardes les coses que et molesten d'aquesta relació per evitar problemes.
- 16.** Perds la seguretat en la teva persona quan estàs al seu costat.
- 17.** Perds el control de les teves pròpies decisions quan estàs al costat d'aquesta persona i et sents amb ganes de no fer res.
- 18.** Critiques amb por aquesta persona amb algun dels teus millors amics per desfogar-te.
- 19.** No entens com és possible que hagi deixat entrar en la teva vida una persona així.
- 20.** Penses moltes vegades al dia en aquesta persona i no t'agrada fer-ho.