



5 motius pels quals ens costa tant trobar parella

[inicentrareport]Trobar una parella estable no és gens fàcil, però moltes vegades som nosaltres mateixos/es els que ho impedim. És important estar bé emocionalment i treballar el nostre creixement personal per saber què volem, què necessitem i quin tipus de persona ens convé més. **Així doncs, aquí et compartim 5 coses que fan que ens costi molt trobar parella.**

1. El que pensem de nosaltres mateixos/es

Si tenim una autoestima baixa i ens costa valorar-nos, tindrem por de relacionar-nos amb els altres. També ens farà cosa exposar-nos per por a l'opinió dels altres. Això ens impedeix tenir una bona xarxa social amb la que puguem crear vincles afectius i oportunitats de conèixer persones.

2. Por al fracàs

Les pors ens paralitzen i fan que ens costi aconseguir l'èxit, també en les relacions. Si pensem sempre en el que pot sortir malament, podem acabar provocant que surti malament.

3. Por de que ens facin mal

Si ja has tingut alguna relació anterior en la que has patit, és molt probable que tinguis por de tornar a patir i això no et permet obrir-te a altres persones. Aprèn del que has viscut, però no visquis en el dolor eternament.

4. Timidesa

És evident, les persones molt tímides i/o introvertides, tenen moltes més dificultats per establir llaços socials. Els costa relacionar-se i eviten moltes situacions socials, fins i tot aïllant-se en alguns casos.

5. Por al compromís

Sí, compartir la vida amb una altra persona implica canviar algunes coses de nosaltres, adaptar-nos a l'altra. persona. I no tothom està disposat a fer-ho.

Què pots fer?

Treballa en tu, inverteix en el teu creixement personal i felicitat. A vegades cal fer esforços per canviar allò que no ens agrada. Si necessites ajuda, un/a psicòleg/a et pot ajudar! Així doncs intenta curar les ferides del passat, surt de la teva zona de confort, posa't expectatives raonables, treballa les teves creences i, sobretot, gaudeix del camí![ficentrareport]