



## 5 senyals per detectar una amistat tòxica

[inicentrareport]L'amistat és una relació basada en la confiança, l'afecte i el suport mutu. Una relació en la qual ens sentim còmodes i ens mostrem tal com som. Evidentment hi pot haver discussions, alts i baixos, distanciaments i retrobades, però l'amor i el respecte sempre hi són.

Així doncs, una amistat sana, no ens produirà malestar, ens farà abaixar l'autoestima, ni ens farà sentir menystinguts. Si això passa, estem parlant d'una relació d'amistat tòxica i el millor que podem fer en la majoria d'aquests casos, és posar fi al vincle i allunyar-nos. Els experts de La mente maravillosa, **ens indiquen alguns senyals associats a la toxicitat per tal que els puguem identificar si apareixen:**

**Et menysté: de vegades no és a través d'insults, sinó d'una manera més subtil, per exemple, critica els teus comportaments, sempre et porta la contrària i et fa quedar malament davant altra gent...**

**Et sents utilitzat/da: no s'interessa pel teu benestar, sempre t'està demanant favors i et pressiona per fer coses amb les quals no et sents còmode.**

**Et desgasta: les relacions tòxiques "xuclen" l'energia perquè dediquem tots els nostres esforços a l'altra persona.**

**Menteixes o li ocultes coses, ja que no et sents còmode quan estàs amb ell/a.**

**Tot gira al seu voltant i si es parla de tu és per jutjar-te: ell/a sempre sap que és el que "més et convé".**

[ficentrareport]