



# Si sempre lligues amb aquest tipus de persones, potser el problema ets tu

[inicicentrareport]

Tots volem trobar una persona amb qui compartir el nostre temps i mantenir una relació sana. Una persona que aportí coses significatives a les nostres vides i que ens faci feliç. Però trobar-la no és tan fàcil i a vegades sembla que sempre ens enamorem de la persona equivocada. De fet, si sents que sempre lligues amb el mateix tipus de persones i que t'acaben fent, és possible que el problema sigui teu. Potser tens un comportament més influenciable que de manera natural acaba atraient persones tòxiques. Però no et preocupis, els següents consells t'ajudaran a allunyar a tots aquells que no et convinguin.

## 1. La resposta no és sempre sí

No t'adaptis sempre als plans que et proposen. Potser et venia de gust quedar amb els amics o anar al gimnàs, però aquella persona t'ha dit que li agradaria anar al cinema. Doncs no hi ha res dolent en dir que no et va bé. No perdís la individualitat adaptant-te sempre a qualsevol idea que se'ls acudeixi als altres. Si mantens aquesta actitud, és més probable que apareguin sempre persones a la teva vida que busquin ser el punt fort de la relació.

## 2. Prioritza't

Potser tens plans i preferències, però sempre estan enfocades en ajudar als altres. I, tot i que està bé tenir aquesta entrega cap als altres, has de prioritzar i saber que la primera persona que necessita ajuda ets tu mateix/a. Les persones que tenen un comportament tòxic necessiten que altres persones mostrin admiració per ells, per això és probable que apareguin a la teva vida. Així doncs, primer cuida't i estima't a tu.

## 3. Fes cas al teu pressentiment

Si ja has tingut diverses cites amb una persona i no t'acabes de sentir còmode/a, no ho deixis passar pensant que és normal al principi. Et mereixes algú amb qui puguis ser tu mateix i amb qui no hakis de riure per compromís. Si veus que quan quedes amb aquella persona estàs massa pendent d'agradar i no et sents bé, no ho deixis passar per alt. Aquest tipus de comportament pot estar indicant que de manera natural i inconscient l'altra persona està posicionant-se per sobre teu. Per tant, sigues honest amb tu mateix/a. Et mereixes poder pensar, dir i fer el que creus que està bé sense cap compromís.

## 4. Ningú ha de venir a rescatar-te

Deixa de veure l'amor com un superheroi o superheroïna que et vingui a rescatar de les teves circumstàncies actuals, per molt greus que creguis que són. No necessites a ningú més que a tu per arreglar la teva vida. Fes activitats per tu mateix i no esperis que l'amor vingui a salvar-te, això només passa a les pel·lícules.

## 5. No et deixis atrapar

Algunes persones tòxiques busquen parelles que suposin una mena de desafiament per a ells. Així, si estàs bé amb tu mateix/a i no necessites a ningú per estar bé, és molt probable que atreguis aquest perfil de persones a la teva vida. La teva personalitat, de manera natural, crida l'atenció per ser forta i independent. Has de mantenir-te ferm en les teves idees i conviccions. Les persones tòxiques poden ser molt fortes i aniran endinsant-se a la teva vida sense que ho notis fins que un dia, si no et mantens, hauràs deixat passar a algú que t'anirà robant aquesta independència i amor propi. Reconstruir-se, després, és complicat.



---

[ficentrareport]