



# Quant temps necessites per superar una ruptura amorosa?

[inici centrareport] **Sabies que una ruptura amorosa es pot detectar fins tres mesos abans que passi?**

Això expliquen els experts de Reddit (r/BreakUps), un blog especialitzat a donar suport a aquells que han deixat enrere la seva relació de parella fa poc.

Al blog, a més a més, també es fa referència a les diverses etapes que passen les persones després de deixar-ho amb la seva parella i quant temps trigen a superar-les. **Segons diversos estudis, de mitjana, tardem entre sis i nou mesos a refer-nos d'una ruptura sentimental, si bé aquest període pot variar en funció de diferents factors.**

Un d'ells, i potser el més important, és l'actitud. **I és que, si en comptes de passar pàgina ens aferrem als records viscuts**, ens serà molt difícil tirar endavant. Cal doncs, fermesa i convicció, encara que no sempre sigui fàcil.

En aquest sentit, una investigació científica va concloure que la millor manera de superar una ruptura és veure la nostra (ex)parella d'una altra manera. És a dir, intentant reduir els sentiments que tenim cap a ella i prenent distàncies. **No és senzill, però és la manera més "sana".**

**6 consells que t'ajudaran a superar una ruptura amorosa**

**10 cançons per plorar després d'una ruptura**

[fincentrareport]