



# Sents que estàs bloquejat/da?

## Consells per superar-ho

[inicialreport]Tot i totes ens hem sentit bloquejats alguna vegada a la vida, ara bé, de vegades aquest bloqueig és persistent i ens impedeix avançar. **Aquesta situació se sol produir quan ens neguem a acceptar certs pensaments o emocions.** És com un mecanisme de defensa que es posa en marxa quan la nostra ment vol mantenir allunyades certes idees.

[intext1]

**I com se sol manifestar aquest bloqueig? Segons els experts aquests són alguns dels símptomes més evidents:**

[nointext]

- Nerviosisme continuat
- Sensació de no pensar amb claredat i no poder prendre decisions
- Falta de motivació
- Esgotament físic i mental
- Problemes per dormir

Superar el bloqueig emocional no és senzill i sovint cal teràpia psicològica. De totes maneres, hi ha diversos **consells** que poden ajudar. Us en deixem alguns dels experts de La Mente Maravillosa

[nointext]

**Intenta identificar el bloqueig:** per què sents que no pots avançar: és per inseguretats, perquè estàs negant tenint certs sentiments cap a algú, però realment els tens?

**Pensa en com actuar:** reflexiona sobre quines solucions tens al problema. Si cal fes-te llistes de pros/contres, parla amb algú de confiança...el que et pugui anar bé per prendre una decisió.

**Prova-ho:** un cop hakis pensat què fer ve el més difícil: fer el pas. Si creus que el teu problema té solució, l'has d'implementar, o si no no avançaràs. Evidentment quan estàs bloquejat és molt complicat actuar, perquè tens por a equivocar-te. Si penses que no estàs preparat, no et precipitis. Pots demanar ajuda a un expert/a perquè t'aconselli i t'acompanyi.

**Centra't en els pensaments positius:** tenir una visió pessimista de les coses i pensar que tot anirà malament, encara bloqueja més. Per tant, cal que creguis en tu mateix i pensis que pots aconseguir/superar allò que et proposis.

[intext2]

[ficialreport]