



# 5 consells per solucionar els problemes sense discutir

En qualsevol relació, sigui de parella o d'amistat, hi ha obstacles. Les discussions a vegades poden ser habituals i a vegades poden servir per millorar la relació. Ara bé, **no sempre cal acabar amb una discussió per solucionar els problemes. Aquí us deixem alguns consells:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió playbuzz:

## 1. Autocontrol

Quan vivim un problema o una situació tensa, és fàcil que explorem de cop i comencem a dir coses que potser no pensem realment o que poden ferir l'altra persona. Quan vegis que estàs a punt de saltar, para't a pensar i respira un parell de vegades profundament. Aquest temps et servirà per rumiar si realment allò que estàs a punt de dir és necessari per arreglar el problema.

## 2. Suavitza els teus gestos

El llenguatge no verbal és complicat controlar-lo, però és molt important que no et deixis portar per la discussió i que intentis suavitzar els gestos de les mans, el cap o la cara. Intenta mostrar-te relaxat/da i evitaràs que l'altra persona s'esveri.

## 3. Els problemes no sempre se solucionen a la primera

Així que a vegades potser no n'hi ha prou amb una primera conversa i cal deixar passar unes hores o dies per tornar-ne a parlar i veure-ho una mica diferent. Amb el pas de les hores les perspectives de l'un i de l'altre poden canviar i apropar posicions.

## 4. Parla i deixa parlar

Quan ens enfadem normalment parlem molt i no deixem que l'altre parli. Fes un esforç per deixar parlar i escolta atentament els seus arguments. Més d'una vegada veuràs que potser té part de raó i podràs entendre millor la postura de l'altre.

## 5. No t'amarguis el dia

Tot i que hi ha problemes i problemes, la majoria els donem més importància de la que tenen. Així que no deixis que t'amarguin i aprofita la resta del dia. No serveix de res obsessionar-se i deixar de banda tot el que t'envolta.

[fcentrareport]