



6 tipus de frases tòxiques que no hauríem de tolerar (ni de dir)

[inicialreport]Tots i totes en algun moment de la nostra vida hem tingut algun comportament tòxic. Gestionar les emocions no és senzill, sobretot en moments d'estrès o si estem passant una situació sentimental complicada.

[intext1]

El més important és ser conscients d'aquestes **actituds i corregir-les per tal de tenir un comportament el més asertiu possible.**

Des de **Psychology Today** han fet un recull amb les frases tòxiques més freqüents perquè les puguem detectar. En aquest sentit, els experts recorden que evitar aquests comportaments és clau, no només per millorar les nostres relacions sinó perquè poden causar molt mal a les altres persones i deixar-los seqüeles psicològiques:

[nointext]

1. Les que ataquen la confiança

Exemples:

- Ets creus molt atractiu/va, però en realitat hi ha molta gent que no t'hi troba.
- Per què algú hauria de voler estar amb tu?
- De vegades ets tan insuportable que no m'estranya que les teves relacions hagin estat un fracàs.

2. Les que busquen destruir un valor conjunt

Exemples:

- Realment no et necessito per a res.
- Estar amb tu no em compensa gens.

3. Les que busquen destruir el teu valor

Exemples:

- Hi ha gent que m'ha demanat que quan quedés amb ells, tu no vinguessis.
- De vegades em fa vergonya anar amb tu.



4. Les que ataquen la personalitat

Exemples:

- Quan no es fa el que tu vols, sempre et comportes com un nen/a petit/a. Ets insuportable.
- Ets súper egoista, només penses en tu i mai en els altres.
- Sempre ho fas tot malament i no pares de cagar-la.

5. Les que intenten culpabilitzar-te

Exemples:

- Mai fas res per mi, tant et costa fer-me un favor?
- Realment t'agrada fer-m'ho passar malament no?

6. Les que busquen fer-te sentit inferior

- Jo sempre aconseguixo el que vull.
- De veritat creus que faré cas a algun dels teus consells?

[intext2]

[ficentrareport]