



8 consells per acceptar que no li agrades al teu crush

[inicentrareport]Què fem quan la persona que estimem o que ens agrada no ens correspon? És una situació difícil que tothom ha viscut alguna vegada. Racionalment sabem que hem de passar pàgina, però com ho fem per acceptar-ho? Avui et compartim consells de psicòlegs experts de Psicología y Mente per intentar ajudar-te.

1. Entén la situació

El primer pas és entendre en quina situació ens trobem i entendre tot el que ha passat relacionant les causes amb les conseqüències per posar consciència en què depèn de nosaltres. Així entendrem que hi ha coses que depenen de nosaltres i altres que no.

2. No pots controlar els sentiments dels altres

No podem controlar els sentiments dels altres ni canviar-los. No podem forçar a ningú perquè ens estimi ni obligar a res. El rebuig sentimental fa mal, però encara em fa més seguir pensant que les coses canviaran com per art de màgia només perquè volem.

3. Posa distància

Sovint la millor manera d'acceptar-ho és posant distància física i emocional amb l'altra persona. Això implica no veure-la, eliminar-la de les xarxes socials i evitar tenir objectes seus o altres estímuls que ens facin pensar-hi de nou.

4. No culpis ningú

Quan tenim un desengany de qualsevol tipus és normal que ens surti ràbia i busquem culpables. Sovint vivim el rebuig com atac personal i ens acabem preguntant si alguna cosa falla en nosaltres, i això acaba afectant a l'autoestima.

Recorda que ningú et deu res, no pots culpar a l'altra persona ni tampoc t'has de culpar a tu mateix/a. És qüestió de deixar anar i fer un treball d'acceptació.

5. Rodeja't de gent que estimes

Quan estem malament és normal que tinguem ganes d'estar sols/es i ens faci mandra socialitzar, però és molt important quedar amb persones que sí que t'estimen. Les amistats, familiars i persones estimades et poden ajudar a distreure't i posar el focus en els bons moments de la vida.

6. No esperis una disculpa

El nostre cervell sempre vol respostes i explicacions, però evita fer suposicions. El motiu del rebuig pot ser molt divers i potser mai el sabràs del cert. No és sa esperar sempre una disculpa o explicació. Pensa que pot ser que l'altra persona tampoc sàpiga què dir-te, simplement no sentiu el mateix o heu viscut la relació de forma diferent.

7. Dóna't permís per estar malament

És normal que et sentis trist/a i també està bé sentir-nos així a vegades. Deixa't sentir totes



aquestes emocions i reflexiona per acceptar- ho. Això sí, encara que sentis emocions negatives evita tenir pensaments repetitius que alimenten la negativitat.

8. Cuida't

L'única persona que tindràs per sempre ets tu mateix/a, així que cuida't i dóna't tot l'amor del món. Si tens una bona relació amb tu mateix/a la podràs tenir amb els altres, ja que no buscaràs continuament que et satisfacin necessitats. Fes activitats que et distreguin i et motivin![ficentrareport]