



5 consells d'experts per trobar parella

[inicentrareport]A vegades podem tenir moltes ganes de tenir parella però ens sembla que no tenim sort, que les persones que coneixem no ens agraden prou, que l'amor no és correspost o que ens costa obrir-nos a conèixer gent nova.

Primer de tot cal entendre que la idea que només serem feliços/es si trobem l'amor, és totalment desviada. Tot i així és normal que en certs moments de la vida i quan ja som més grans, tinguem ganes de compartir la nostra vida amb una altra persona.

Ara bé, per què és tan difícil trobar l'amor? Pot ser que t'hagis preguntat: "per què ningú es fixa amb mi?", "per què mai em corresponen?", "no sóc suficient". Doncs bé, totes aquestes preguntes acaben fent molt mal a la nostra autoestima i la creença que no valem suficient pot fer que ens costi molt més trobar parella o que acabem persones que tampoc ens valoren.

Què pots fer per trobar parella i no passar-ho malament?

1. Mira què és el que falla en tu realment

Pot ser que tinguis molta por al fracàs i que quan intueixis algun perill ja boicotegis la relació. També pot ser que siguis una persona molt tímida i això t'impedeixi obrir-te a gent nova. Un altre dels motius més importants en aquesta dificultat per trobar parella estable és la baixa autoestima, seguint per la por al compromís. Fes una mica d'autoanàlisi i autocrítica per veure quines coses has de treballar a nivell individual, i després demana ajuda professional si sents que la necessites :)

2. Aprèn a estimar la soledat

Els humans som éssers socials i per això ens fa pànic la soledat, moltes persones es frustran quan estan soles i els costa apreciar el temps en soledat. Però un dels regals més grans de la vida és precisament aquest temps per nosaltres, gaudint de les nostres aficions, de la nostra ment i de la nostra pau interna.

3. Treballa les teves emocions

Ningú ens ha ensenyat a gestionar les nostres emocions és per això que sovint ens desbordem. Treballar el teu propi benestar emocional t'ajudarà molt a estar bé amb tu i per tant amb els altres i acabaràs atraient persones agradables a la teva vida. Si vols pots anotar com et sents, quines actituds no t'agraden i posar-te objectius per anar millorant.

4. No forçis la cerca

No hem de forçar-nos a trobar parella, potser en tenim ganes però no estem preparats/des. A vegades tenim l'energia posada en altres coses o no estem gaire bé emocionalment i simplement no és el moment. Gaudeix cada etapa!

5. Expandeix el teu cercle social

Si ets una persona tímida o introvertida pot ser que et costi conèixer persones noves o obrir-te a elles a un nivell més íntim. Pot ser que al principi et costi molt fer passos per sortir de la zona de confort, però de veritat que conèixer persones noves i fer amistats sempre compensa! I qui sap,



moltes històries d'amor han començat a través d'un amic d'un amic ;)[ficentrareport]