



## 4 mètodes científics per oblidar algú que no vol estar amb tu

[inicentrareport]Saps que els americans tenen una paraula per descriure el poder necessari per deixar de fer allò que fem quan estem enamorats/des d'algú que no ens correspon? Es diu "willpower" i és el que et permet deixar de fer coses com assetjar discretament i digitalment a aquella persona o escriure-li quan saps que no ho hauries de fer.

[intext1]

La revista digital Código Nuevo va fer un article amb 4 mètodes científics per oblidar un ex, i nosaltres l'hem adaptat a **4 consells per oblidar d'una vegada aquella persona que us té tan enamorats/des però que no us correspon:**

[nointext]

### [num]1[/num] **Busca un model de conducta**

Segur que hi ha alguna persona a qual admires molt per la seva força i voluntat, cada cop que tinguis temptacions d'escriure-li al teu amor no correspost, pensa en aquesta persona que tant admires. Algú que et faci adonar que hi ha vida més enllà del desamor, perquè ell o ella va ser capaç d'engegar a la merda aquella persona que no el/la cuidava.

### [num]2[/num] **Busca una nova meta que t'apassioni**

Cada cop que sentis nostàlgia per l'ex o la persona que no et correspon, intenta pensar en què t'apassiona fer a tu i busca moments per dedicar-te a tu mateix/a i al teu hobby. Això seguríssim que et farà sentir molt millor! L'esport també et pot ajudar a treure els mals pensaments i energies.

### [num]3[/num] **Intenta relaxar-te i prendre't el procés amb calma**

Oblidar algú que estimes no s'aconsegueix en dos dies. És normal que passis uns dies o setmanes amb més estrès i que sentis que la vida se't fa bola. Però intenta buscar moments per fer respirar fons i fer coses que et relaxin: música, pintar, ioga, meditació... Pren-te la llibertat de dedicar-te aquests moments tan necessaris per recuperar-te.

### [num]4[/num] **No pensis en "l'ós blanc"**

Aquest és un argument psicològic que explica que com més centres la teva atenció en no pensar en alguna cosa o en algú, més probabilitats tens d'acabar-hi pensant. Per no pensar en això busca en alguna nova "obsessió" (en el bon sentit). Pot ser aquesta persona que admires i et dóna força, el teu hobby o el que sigui! Però ocupa la ment amb altres coses.

[intext2]

[ficentrareport]