



# 6 claus per saber si vols una relació de parella o no

[inicentrareport]Prendre la decisió de deixar-ho amb una persona que estimem no és gens fàcil, a vegades la mateixa por fa que aguantem i aguantem quan no és el que volem realment. Això ens apaga perquè acabem fent sacrificis per "pena" i així és molt complicat que cap de les dues persones pugui ser feliç.

Et compartim 6 claus d'experts/es de Psicologia y Mente per saber si realment vols estar amb aquella persona o no:

## 1. Sents que ja no hi ha marxa enrere?

Penses que la relació ja és massa seriosa com per tirar enrere. Que tot ja està massa fet i desfer-ho és gairebé impossible. Encara que pugui costar molt, totes les relacions es poden deixar si ja no hi ha amor o no ens fan feliços/es.

Cal destacar que són especialment perilloses les relacions en les que una persona es considera propietat de l'altra, ja que hi poden haver dinàmiques de maltracte. Alerta!

## 2. El que més t'agrada de la persona amb els vostres gustos en comú?

L'èxit de la relació es basa en que teniu interessos i aficions en comú? Planteja't que podries estar confontent amor i desig pel que en realitat és una bona amistat. No hi ha res dolent en acabar sent amic/ga d'algú que inicialment et va atraure sexualment o romànticament.

## 3. Et fa por la idea d'estar solter/a?

La por mai hauria de ser el motor de les nostres accions a la vida. Guia't per les ganes de ser feliç, encara que hagi de passar per situacions desagradables.

## 4. Sents que la relació et resta llibertat?

Si sents que has de sacrificar masses coses per mantenir la relació amb l'altra persona i no et sents lliure, senyal que realment no és el que vols.

## 5. Sents pena habitualment quan estàs amb aquesta persona?

Si notes que et fa "pena" l'altra persona o sents que vols ajudar-la i no fer-li mal, has de saber que no són motius sans per seguir amb la relació. Hem de poder sentir admiració per la nostra parella, no pena. L'equilibri és sempre la clau de l'èxit!

## 6. Et fa por pensar que es vulgui comprometre encara més?

Si et fa por que aquesta persona vulgui més compromís amb tu, probablement no és la persona indicada.[ficentrareport]