



Les 5 fases d'una ruptura: allò que vivim després de deixar-ho amb algú

[inicentrareport]La nostra ment està preparada per a poder assumir i superar una ruptura de parella, per molt dolor i males sensacions que sentim en el moment. Generalment, un dels dos membres de la relació és el que decideix deixar-ho, i podria semblar que aquesta persona no patirà però no és així.

Hi ha relacions que acaben encara que la parella es continuï estimant. No és gens fàcil acceptar que la situació ha arribat al final i és important entendre que no és un procés lineal, així que encara que un dia et sentis bé i al següent no, no vol dir que no ho estiguis superant.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```