



5 consells per recuperar-te abans d'una ruptura

[inicentrareport]

La ruptura d'una relació de parella (sense importar el temps que hagi durat) és un procés que necessita temps. Està bé plorar i trobar a faltar a una persona. Després vindrà un període de negació i et preguntaràs com és possible que hagi acabat tot. No obstant això, després, ve el més important personalment: l'assimilació. Tot i que no existeix cap manera de no estar trist o sentir certa nostàlgia durant una ruptura, seguir aquests 6 passos us pot ajudar.

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

[/playbuzz]

[ficentrareport]