



Les claus per superar la dependència emocional

[inicentrareport] La dependència emocional no només es dona en relacions de parella, sinó que en qualsevol relació interpersonal en què existeixi una asimetria de rols es poden generar **comportaments addictius entre els membres**. Si creus que **estimar s'ha convertit en una necessitat**, ja has fet el primer pas! I és que reconèixer l'existència d'una dependència és clau per superar-la.

Com pots deixar de ser emocionalment dependent?

```
[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]
```