



7 estratègies per oblidar a algú

[inici centrare report] Les ruptures mai són fàcils, i un dels processos més difícils és oblidar a aquella persona, aconseguir deixar de pensar en ell/a i en tot el que heu viscut junts. **Però, per què costa tant oblidar?**

El problema està en la **memòria emocional**. És a dir, el que fa que no puguis oblidar a algú no són els records, sinó el que sents cap a ells. **Com més càrrega emocional tingui un record, més difícil serà oblidar-ho.** Però que no sigui fàcil no vol dir que sigui impossible!

Algunes estratègies que t'ajudaran a oblidar són:

```
[/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]

[fincentrare report]