



5 exercicis que t'ajudaran a evitar les relacions tòxiques

[inicentrareport]En el nostre dia a dia ens rodegem de moltes persones amb qui establim i generem relacions. Algunes d'aquestes relacions poden ser sanes i aportar-nos benestar, però també podria ser que amb determinades persones acabem **establint una relació "tòxica" o negativa**.

Un grup de científics han investigat com són les relacions entre persones i han compartit 5 coses que podem fer per tal de reconèixer els errors més comuns que cometem i evitar generar relacions "tòxiques":

```
[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]