



Sents que et preocupes per tot? Aquestes 3 tècniques t'ajudaran a controlar-ho

[inici centrareport] Que la persona que t'agrada no et respongui, no tenir temps suficient per fer un treball de classe o no saber si prefereixes sortir o quedar-te a casa, poden ser motius suficients per començar a sentir una gran angoixa. I, tot i que les preocupacions poden ajudar-te a preveure situacions futures i a afrontar-les de la millor manera possible, preocupar-se en excés pot generar molta ansietat i tenir un impacte negatiu sobre la teva salut.

Per això, si vols evitar que els teus pensaments et facin perdre la son, has d'aprendre a parar i escoltar-te. No és fàcil entendre el que sentim, però és un exercici necessari per aconseguir que les nostres preocupacions no ens dominin.

```
[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]  
[fi centrareport]
```