Tècniques que t'ajudaran a fer front a les teves inseguretats abans d'una cita

[inicicentrareport]Quan arriba el moment de tenir una cita és normal sentir-te insegur/a i nerviós/a. Segurament et passaran pel cap moltes preguntes com "i si no li agrado?", "i si dic alguna ximpleria?", "i si ens quedem sense tema de conversa?"... Però no et preocupis, **existeixen una sèrie de tècniques que et poden ajudar a sentir-te més segur/a.**

Com explica la psicòloga Roxy Zarrabi a *Psychology Today*, **"el desenvolupament de la confiança és com el desenvolupament d'un múscul: requereix atenció, pràctica i resistència".** En aquest sentit, hi ha una sèrie de coses que pots començar a fer en les teves cites per calmar les teves inseguretats i sentir-te més relaxat/da.

[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]