



Això és el que has de fer si vols evitar el drama a la teva relació

[inicentrareport]Tot i que t'agradaria tenir una relació sana on sentir-te còmode, segur/a i confiat/da, no és tan senzill. Com explica el psicòleg Jeffrey Bernstein en un article per *Psychology Today*, "el drama és estimulants per les nostres ments", de manera que és addictiu. Però, com ja saps, el drama no és una cosa positiva i és millor allunyar-lo de la teva vida per tal d'evitar conflictes. **A continuació et compartim les estratègies de l'especialista:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[fcentrereport]