



# Estratègies que t'ajudaran a deixar de pensar en excés

[inicentrareport]Quan se'ns presenta algun problema, és normal donar-hi voltes per tal de buscar una solució. Però tot en excés és dolent, i per això és molt important saber parar i no submergir-te en un pensament compulsivament una vegada rere l'altra.

Com expliquen des d'*Inverse*, "la rumiació sovint resulta en angoixa emocional i està associada amb molts problemes de salut mental, especialment la depressió". **Per aquest motiu, ens comparteixen quatre estratègies científicament provades per trencar aquest cercle viciós:**

```
[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]

[ficentrareport]