



# Com tornar-te a enamorar després d'una ruptura

[inicentrareport] **Tornar-te a enamorar després d'una ruptura no és feina fàcil.** En general, començar una nova relació romàntica amb algú quan encara no has superat la teva exparella, no és bona idea. Ha de passar un cert temps per sentir-te preparat/da per conèixer a una altra persona.

El primer pas és aprendre a estar bé sense parella. **Pots trobar a faltar l'estil de vida que tenies quan et trobaves en una relació, però has de diferenciar aquest sentiment de la dependència emocional.** Com expliquen des de *La Mente es Maravillosa*, algunes vegades el fet de tenir parella es converteix en una oportunitat per omplir buits, però no hauria de ser així.

Així doncs, **és molt important que et sentis bé amb tu mateix/a abans de començar una relació.** Cuida de tu sempre, no t'oblidis mai de les teves necessitats només pel simple fet d'estar en una relació. És imprescindible fer-ho des del principi de la relació, ja que és quan encara no tens una responsabilitat emocional molt elevada cap a la parella.

Un cop et sentis preparat/da per tornar-te a enamorar, has d'atrevir-te. Sabem que algunes ruptures poden deixar cicatrius i pors difícils de superar, però t'has d'arriscar. **L'amor es construeix amb el pas del temps, el contacte i l'afecte.**

[ficentrareport]