



## Parles massa amb la teva parella?

[inicentrareport]Quan comences una relació, és normal **tenir moltes ganes de parlar amb aquesta persona i estar constantment enviant-li missatges**. Li expliques com t'ha anat el dia, què estàs fent, anècdotes... i no et pots separar del mòbil. T'encanta parlar amb ell/a i no hi ha res que et resulti més interessant que això.

És possible que aquesta dinàmica us funcioni. **Cada parella té la seva rutina comunicativa i, sempre que no us generi cap malestar, no hi ha cap problema**. Però, desgraciadament, els missatges de WhatsApp poden acabar generant discussions i malentesos.

Moltes parelles no són capaces d'**establir una barrera entre el que és una comunicació sana i el que no**. Si notes que rebre molts missatges de la teva parella o que la falta d'aquests et genera ansietat i/o frustració, voldrà dir que no us esteu sabent comunicar de manera sana.

Enviar missatges a la teva parella durant el dia és una manera de sentir-la a prop. Però quan els missatges espontanis es converteixen en una retransmissió gairebé en directe de la vostra vida, us acabareu **perdent moltes coses bones del vostre entorn pel fet d'estar mirant el mòbil**.

Per tant, **analitza com et sents amb la comunicació que tens amb la teva parella**. Sents que perds el temps enviant tants missatges? T'atabales amb tants missatges? Probablement necessites més espai. I si el que necessites és estar constantment parlant amb la teva parella, és possible que tinguis problemes d'autoestima o et sentis insegur/a en la relació.

[ficentrareport]