



Senyals que indiquen que has de canviar de terapeuta

[inicentrareport]Si has anat a teràpia, t'hauràs adonat que no és un procés lineal i que no és tan senzill com molts creuen. Hi ha setmanes on et trobes bé i d'altres en les que et sembla que estàs pitjor de com estaves quan vas començar. És totalment normal.

Potser et preguntes si la teràpia realment t'està ajudant o si estàs perdent el teu temps. El primer que t'has de preguntar és **si la teva autoestima s'està enfortint, si les teves relacions socials estan millorant, si et coneixes més, si entens les teves emocions...** Si això està passant, encara que sigui molt a poc a poc, probablement estàs en el lloc correcte.

Però també podria ser que realment la teràpia no t'estigui ajudant i, en aquest cas, hauries de canviar de terapeuta. **A continuació, et compartim alguns senyals que indiquen que és moment de fer aquest canvi:**

```
[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]