



# Com superar l'obsessió pel teu crush

[inicentrareport] **Si tens un/a crush és possible que et passis el dia pensant en ell/a.** Mires si ha penjat alguna *instastory*, si t'ha escrit, et preguntes què estarà fent... Sovint es converteix en una obsessió i, si no aprens a controlar-la, et pot passar factura.

És important, per tant, saber **frenar aquests pensaments i no donar-li més importància de la que té.** Recorda que aquest enamorament és un engany de les teves hormones i practica sempre la norma 90-10. És a dir, recorda que el 90% de la teva autoestima depèn de tu i només el 10% de l'exterior. Per tant, no deixis que el teu o la teva crush tingui més poder que aquest.

Segurament també hauràs notat que **la teva veu crítica interior està més pesada que de normal.** Jutja cada acte que fas i et fa dubtar de si has fet bé: "no li hauries d'haver contestat això", "ara pensarà que estàs massa a sobre seu/va"... Aquesta veu pot ser molt esgotada i has d'aprendre a controlar-la. **Un truc és practicar el *mindfulness* cada cop que aparegui i centrar-te únicament en el que estàs fent.**

Molts cops aquesta veu apareix en forma d'ansietat i et fa pensar en "què passaria si...". **En aquest cas entregat a la incertesa i sigues conscient que no podràs saber mai què passarà en el futur.** Si aconsegueixes tenir clar que hi ha coses que estan fora del teu control com, per exemple, la reacció d'una persona, podràs estar més relaxat/da i, per tant, fluir més.

[ficentrareport]