



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 28/12/2022 a les 06:00

6 exercicis per deixar anar a aquelles persones que no et fan bé

[inicentrareport]Queda molt poc perquè acabi l'any i això vol dir que és moment de reflexionar sobre totes aquelles coses que vols canviar o millorat. És possible que aquest any hagi notat que tens gent a la teva vida que no t'aporta res i que creguis que el millor per a la teva salut mental és deixar-les anar, però no t'atreveixes a fer el pas. És normal, al final són persones que t'estimes i que en algun moment de la teva vida han estat importants per tu. **Avui, però, et compartim uns exercicis de la psicòloga Maria Esclapez que t'ajudaran:**

```
[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]
```

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Maria Esclapez Psicóloga (@maria_esclapez)

[fcentrereport]