



Per què t'il·lusions quan la teva exparella torna?

[inicentrareport]Si la teva exparella ha reaparegut a la teva vida, és molt probable que experimentis una sensació molt similar a la il·lusió i a les "papallones a l'estómac". Però no pateixis, en realitat el que sents no és real, sinó que és fruit de la teva **memòria emocional** i de l'ansietat.

La memòria emocional és el procés d'aprenentatge, emmagatzematge i recuperació de les vivències amb una alta càrrega emocional. És a dir, **quan vivim una experiència que ens genera moltes emocions, com és el cas de l'enamorament, el nostre cervell crea una petjada de memòria emocional**. Així, quan et retrobes amb la persona o la cosa que et va generar les emocions, la petjada es reactiva i reapareixen les emocions.

Per tant, quan reps un missatge de la teva exparella després de molt de temps, la memòria emocional reactiva la il·lusió, els nervis, la calma, la confiança, etc. **Independentment de si vas tenir una relació sana o tòxica, els sentiments tornaran momentàniament i et faran dubtar del que sents**.

Què pots fer si la teva exparella torna a la teva vida?

```
[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]

[facentrareport]