



# Els beneficis d'anar a dormir sense haver-te reconciliat amb la teva parella

[inicentrareport]Després de discutir amb la teva parella s'hauria de donar una **comunicació constructiva**. És a dir, hauríeu de parlar amb honestedat i amb afecte per arribar a un acord i solucionar el problema. Això, però, no sempre és possible i hi ha cops que preferiu anar a dormir perquè us passi l'enuig i, segons els experts, no és tan mala idea.

Dormir ens permet processar les emocions i obtenir una postura més objectiva de la situació. Els especialistes del mitjà Poosh recomanen que, en el moment de ficar-te al llit, et facis la següent pregunta: "**estic veient l'argument de manera objectiva o a través de la lent d'inseguretat?**". Es tracta d'entendre l'origen dels teus sentiments i el motiu pel qual han sortit a la llum.

També és important que, abans de parlar amb la teva parella, et facis **aquestes preguntes**:

```
[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]

Aquestes preguntes t'ajudaran a **veure la situació des d'un altre punt de vista** i l'endemà sereu capaços d'abordar el problema de manera molt més madura. Això sí, és important que parleu les coses i no ho deixeu córrer.

[ficentrareport]