



Què fer si la teva parella parla amb l'ex

[inicentrareport] **Que el teu nòvio/a parli amb la seva exparella pot ser molt desesperant, però abans de perdre els nervis i treure conclusions precipitades cal analitzar la situació.**

El primer que cal tenir en compte és amb quina freqüència parlen. **No és el mateix que parlin cada dia a què s'enviïn un missatge de tant en tant per saber com els hi va tot.** Així doncs, valora si realment estan tenint una relació d'amistat o si és possible que hi hagi alguna cosa més, ja que és possible que el problema no sigui que parli amb ell/a, sinó que no confies en la teva parella.

Si després d'analitzar la situació creus que tens motius per preocupar-te, parla amb la teva parella i observa la seva resposta. **Creus en la seva versió o sents que t'oculta alguna cosa?** Si confies en el que et diu i veus una possibilitat de què només tinguin una relació d'amistat, hauràs de treballar les teves inseguretats.

Si, en canvi, dubtes del que t'explica i notes que parla amb ell/a d'amagat, és molt probable que no t'estigui dient la veritat. Tot i això, per entendre realment què està passant, caldria veure el to dels missatges i saber amb quina freqüència es comuniquen. Però, en tot cas, **el veritable problema és que la teva parella no t'està fent sentir valorat/da.**

Així doncs, valora si la teva parella realment et fa sentir **seguretat, pau i benestar.** Et mereixes a algú que et cuidi, et prioritzi i que et faci feliç.

[facentrareport]