



# Com és la 'revenge era' després d'una ruptura

[inicentrareport]Després d'una ruptura hi ha diferents fases. La primera sol ser la del dol i l'acceptació, però després apareix la ràbia i les ganes de menjar-te el món. A aquesta fase se la coneix com a **'revenge era'** i és aquella època en què vols demostrar-li a la teva exparella que estàs bé sense ell/a.

Comences a fer coses per **cuidar-te i veure't millor només perquè se'n penedeixi**. Vols venjar-te. I aquesta set de venjança pot ser beneficiosa per a tu, però també molt perjudicial, ja que et pot jugar a la contra. Al final, per molt que estiguis fent coses per sentir-te bé amb tu mateix/a, les estàs fent pensant en ell/a i, per tant, aquesta persona és la prioritat dels teus pensaments.

Així doncs, la manera saludable d'entrar a la *'revenge era'* és fent una **llista d'aquelles coses que vols canviar de tu**. Potser vols invertir tot el temps que passaves amb la teva parella en anar al gimnàs, o estalviar els diners que et gastaves en ell/a per renovar el teu armari. **La idea és que et converteixis en la teva màxima prioritat** i treguis a la llum la teva millor versió.

I és que si realment et vols venjar, el que has de fer és ser feliç de veritat. Superar la història, passar pàgina i refer la teva vida. **Fer coses que realment et facin sentir bé i t'omplin**, i oblidar-te del que pugui estar fent o pensant la teva exparella.

[ficentrareport]