



# Com trobar l'amor de nou després d'una ruptura

[inicentrareport] Trobar parella després d'una ruptura pot ser un procés difícil i dolorós, però no impossible. El primer que has de fer és **donar-te temps per processar les teves emocions i sanar**, ja que no és recomanable entrar en una nova relació sense haver superat completament l'anterior.

Un cop et sentis preparat/da per trobar de nou l'amor, pots començar a sortir més. Una bona idea pot ser quedar amb els amics per sortir de festa o iniciar un nou hobby. La finalitat és **conèixer gent nova que tingui interessos similars als teus i crear nous vincles**. També pots utilitzar aplicacions per lligar, però has de tenir en compte que no totes les persones que coneixeràs estaran disposades a tenir una relació seriosa.

En tot cas, el més important és que et prioritzis i que no tinguis com a objectiu trobar parella. No la necessites per ser feliç. **Estima't a tu mateix/a, cuida la teva autoestima i no facis res que no vulguis**.

[facentrereport]