



# Així és el love bombing, una tècnica de manipulació emocional

[inicentrareport]El *love bombing* significa "bombardeig d'amor" i és una tècnica de manipulació emocional que consisteix a **demostrar un afecte exagerat i constant cap a una persona amb la finalitat de guanyar-se la seva confiança i afecte.**

[intext1]

## Té dues fases:

```
[nointext] [playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

Quan ets víctima del love bombing i t'adones que alguna cosa no va bé, l'altra persona ho negarà i et farà creure que el problema el tens tu. **És molt perillós perquè aquesta actitud pot afectar la teva autoestima.**

Així doncs, si notes que la relació es torna cruel, **no et culpabilitzis**. Estàs davant d'una persona immadura i sense responsabilitat afectiva. Et mereixes a algú millor.

[facentrareport]