



# Motius pels quals hauries de començar a tenir cites amb tu mateix/a

[inici centrareport] **Estar bé amb un mateix és imprescindible per tenir relacions sanes.** És per això que cal que treballis en l'amor propi i una bona manera és passar temps a soles i fer coses que t'agradi.

Com explica l'especialista Jourdan Travers a *Psychology Today*, **saber com funciona el teu cervell, conèixer el teu estil d'aferrament, tenir clar què busques en una altra persona... t'ajudarà a entendre què vols en l'amor.** Així doncs, intenta tenir cites amb tu mateix/a per "tenir una millor idea del que et fa feliç i del tipus de persones cap a les quals gravites de manera natural".

També és important que **sàpigues estar sol/a, escoltant els teus pensaments.** Hi ha molt poca que ho sap fer, ja que és molt fàcil treure el mòbil i omplir-te d'estímuls. Però realment és molt important parar un moment per escoltar-te, encara que hi hagi coses que et facin mal. És l'única manera de **reconciliar-te amb els teus fantasmes** i aconseguir ser feliç sense necessitar ningú al teu costat.

A més, **avorrir-se és molt beneficiós perquè et fa ser més creatiu/va.** Així, podràs trobar hobbies com pintar, fer excursions, llegir... Coses que no sabies que et feien feliç. Desenvolupar aficions també farà que tinguis més coses a oferir i siguis més independent quan estiguis amb una altra persona.

[fi centrareport]