



Com acabar amb una amistat tòxica

[inicentrareport]Les amistats tòxiques poden afectar considerablement la teva salut mental. És per això que és tan important que **t'allunyis d'elles com més aviat millor**.

Això no vol dir, però, que puguis trencar l'amistat de qualsevol manera i sense pensar en l'altra persona, sinó que ho has de fer de manera assertiva. **Les psicoterapeutes Malcolm Welland i Kathleen Beaton expliquen com s'hauria de fer:**

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

[/playbuzz]

[facentrareport]