



Contacte de xoc, el mètode viral per superar una ruptura

[inicentrareport] **Superar una ruptura és un dels processos més dolorosos i difícils pels que passaràs al llarg de la teva vida.**

En els últims anys s'ha posat molt de moda el **contacte 0** per passar pàgina després d'una ruptura. Consisteix a **eliminar la persona de totes les xarxes socials** i deixar de freqüentar els llocs on saps que te la pots trobar.

Ara, però, s'ha tornat tendència el **contacte de xoc**, una manera una mica menys sana de superar una ruptura. Aquest consisteix a **quedar-te en la relació fins que no pots més i no et sap greu sortir d'ella.**

@zempos #contactocero #contactochoque #fyp #parati #solta #sanar ? sonido original - Andrea

Molts defensen que és la manera ideal per no sentir en cap moment la necessitat de tornara la relació. Però això implica, en la majoria de casos, quedar-se mesos i mesos atrapat/da en una relació que et fa mal, i això **pot tenir greus conseqüències per la salut mental.**

Així doncs, per molt que sigui difícil, **és millor sortir d'una relació de manera sana i esforçar-te per complir el contacte 0.**

[ficentrareport]