



Et sents perdut/da? Això és el que pots fer

[inicentrareport] **Sentir-se perdut/da a la vida és una sensació molt angoixant, però és normal.**

Sol passar quan tanques una etapa de la vida com acabar els estudis o deixar-ho amb una parella amb qui has tingut una relació llarga.

El temps ho acaba posant tot a lloc, però són uns mesos difícils en què **et replantesges tota la teva vida.**

Tot i que en el moment costi veure la part positiva, en realitat la té. D'una banda, **aprens quines són les teves prioritats i què és el que realment vols a la vida.** I, d'altra banda, **descobreixes en quines persones pots confiar.**

Què pots fer si et sents així?

Segons explica la psicòloga Iratxe López, és important que **passis temps amb tu mateix/a** per saber què necessites. També has de **respectar els teus límits i no acceptar coses que no vols**, així com **ser compassiu/va amb tu mateix/a i ser agraït/da.**

[facentrereport]