



# És hora de bloquejar el teu ex?

Superar una ruptura no és gens fàcil, i és per això que **moltes exparelles decideixen eliminar-se i bloquejar-se a les xarxes socials.**

Fer-ho o no, és decisió teva. Un dels motius pels quals se sol bloquejar a l'altra persona és per poder **passar pàgina més fàcilment**. Si cada cop que veus una foto, una story, un like o un comentari de la teva exparella et sents malament, és possible que necessitis bloquejar-la durant un temps.

Un altre motiu més que suficient per bloquejar-la és **rebre constantment missatges seus** tot i haver-li deixat clar que necessites espai. Si no respecta els teus límits i busca maneres d'apropar-se a tu digitalment, és moment de bloquejar el seu perfil. Que no et faci pena, la teva salut mental va primer.

Si no ets capaç de fer aquest pas sense donar una explicació, **pots enviar-li un missatge abans explicant-li els motius pels quals has decidit bloquejar-la**. Això sí, no esperis la resposta i bloqueja immediatament.