



Consells per retrobar-te amb una persona amb qui no et dus bé

[inicentrareport]Durant aquestes festes és probable que et vegis obligat/da a retrobar-te amb algú amb qui no tens gaire bon rotllo. És una situació incòmoda, però **hi ha certes coses que pots fer perquè tot surti bé.**

Segons ha explicat la psicòloga María de Andrés a El Confidencial, el més important és que **acceptis la teva part de la culpa.** Si us vau enfadar per algun motiu, el més probable és que tu també en siguis una mica responsable, encara que estiguis convençut/da que no. Deixa de pensar que el 100% de la culpa és seva i tot anirà millor.

Després, **canvia la teva mentalitat i deixa de pensar que la situació serà horrible.** Està clar que tots dos estareu incòmodes, però tenir una actitud positiva t'ajudarà a passar-t'ho molt millor (que és el que tots volem fer en una celebració).

I, finalment, **analitza els falls comunicatius que vau tenir l'última vegada i evita'ls.** Per exemple, si saps que no t'entens amb aquella persona, intenta comunicar-te de manera eficient i no deixar lloc a cap malinterpretació.

[ficentrareport]