



# Els 3 passos per deixar de sentir-te el segon plat d'algú

[inicentrareport]Si sents que sempre ets la segona opció d'algú, és probable que estiguis tenint una "relació de segon plat". És a dir, una **relació on sents que no se't té en compte i que no ets una prioritat**.

Aquesta no només es dona en relacions de parella, sinó també d'amistat i, fins i tot, familiar.

Si sents que tens una relació així, et compartim uns consells de Glamour per gestionar-la:

```
[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]
```

```
[ficentrareport]
```