



Les claus per superar el teu 'crush'

Oblidar una persona per qui hem sentit coses o que ha sigut el nostre "lío" pot ser igual de dolorós que superar una ruptura de parella. Quan els sentiments cap a una persona especial no són correspostos, pot semblar que el món es desfà sota els nostres peus. Però la realitat és que aquest procés, per molt dolorós que pugui ser, **també és una oportunitat per créixer** i enfortir-nos emocionalment.

Sigues conscient de les teves emocions

És important reconèixer i acceptar els teus sentiments. No et culpabilitzis per sentir-te d'aquesta manera; és una reacció humana natural. Quan la persona que ens agrada ens deixa de parlar, és normal pensar que et rebutja per com ets. Però això és un gran error, no tots els estils i personalitats encaixen.

Dona't temps

Superar els sentiments per algú pot portar temps. No t'has d'afanyar i pots permetre sentir el que estàs sentint.

Allunya't una mica

Si és possible, redueix el contacte amb el teu crush. Això no vol dir que hakis de tallar tota relació, però una mica de distància pot ajudar-te a posar les coses en perspectiva. Mantingues-te ocupat amb activitats que t'agradin i et facin sentir bé. Això t'ajudarà a distreure't i a pensar menys en el teu crush.

Cuida't a tu mateix

Dedica't temps per a tu mateix. Practica l'autocura fent activitats que et relaxin i et facin sentir bé, com fer esport, llegir o meditar. Pensa en les qualitats que t'atrauen del teu crush i reflexiona sobre si són realment el que necessites en una relació. Això pot ajudar-te a veure les coses des d'una perspectiva més objectiva.

Estableix nous objectius

Posa't nous objectius personals i professionals. Focalitzar-te en les teves metes pot ajudar-te a redirigir la teva energia i atenció. Obrir-te a conèixer noves persones pot ser una bona manera de distreure't i, potser, trobar algú que comparteixi els teus interessos i valors.