

Laura Escanes i el retrobament amb el seu ex: com sobreviure al moment i sortir amb estil?



Laura Escanes va ser una de les protagonistes més comentades de la gala de Los40 Music Awards. La influencer i presentadora es va retrobar amb el seu ex, el cantant Álvaro de Luna, quan ella estava en un directe.

Una periodista estava entrevistant la influencer al photocall quan, de sobte, apareixia el seu ex. Escanes estava responnent les preguntes, però la reacció ha estat molt comentada, ja que es veu com **de sobte dona un cop a la seva acompanyant** per advertir-la de la presència de l'altre. A més, també perd el fil del que estava dient en aquell moment i es queda en blanc: "Perdona, m'he fet un embolic".

Es broma pero en verdad no es broma. ? pic.twitter.com/Gi24o8g0da

? Ojito ? (@elojoquetodolv) November 10, 2024

El vídeo amb la reacció de la catalana s'ha fet viral i per això, compartim amb vosaltres alguns consells per saber **com actuar si et trobes en aquest moment incòmode i com sortir amb estil**.



1. Mantingues la calma i somriu

Les primeres impressions són importants, així que mantenir un somriure i una actitud relaxada et donarà una imatge segura i tranquil·la. Si Laura va poder fer front a la situació davant les càmeres, tu també pots.

2. Desdramatitza el moment

Visualitza el moment com una experiència de creixement. Igual que Laura, que va treure importància al moment davant de tots, intenta prendre-ho amb humor i lleugeresa, sense donar-li més importància de la que té.

3. Sigues respectuós i educat

Encara que pugui ser incòmode, mantenir una actitud respectuosa t'ajudarà a evitar conflictes. L'educació és clau per demostrar que estàs per sobre de la situació, com va fer Laura Escanes, sense fer comentaris negatius o expressar incomoditat.

4. Evita les interaccions innecessàries

Si la situació et posa massa nerviós, no et sentis obligat a interactuar més del necessari. Saluda, somriu i mantingues les distàncies si cal. La clau és sentir-te còmode amb les teves pròpies reaccions.

5. Reflexiona després, no en el moment

Pot ser útil pensar en la situació amb calma un cop hagi passat. Deixa que el temps posi cada cosa al seu lloc, com ha fet Laura. Aquest tipus de moments poden ajudar-te a veure quant has crescut i a recordar-te que sempre tens el control sobre com respons davant els altres.