



Contacte 0: la guia definitiva per bloquejar, superar i brillar com mai

Quan una relació s'acaba, ja sigui de parella, amistat o fins i tot familiar, pot ser necessari establir el **contacte 0** per protegir-te emocionalment i recuperar el teu benestar. Però, què significa exactament el contacte 0, i com es pot portar a la pràctica?

El contacte 0 consisteix a tallar tota mena de comunicació amb una persona. Això inclou trucades, missatges, xarxes socials, correus electrònics o fins i tot evitar trobar-vos en persona. Aquesta mesura no és un càstig, sinó una estratègia per prioritzar el teu procés de curació emocional, especialment després de relacions tòxiques, abusives o molt doloroses. Establir el contacte 0 pot ser beneficiós en casos on:

Necessites superar una relació tòxica que et genera patiment.
La relació ha acabat, però continuar en contacte t'impedeix avançar.
Busques establir límits saludables per protegir-te emocionalment.

Encara que pot semblar dràstic, el contacte 0 és una forma de recuperar l'espai que necessites per reconstruir-te.

Com afrontar el contacte 0?

A continuació, et donem alguns consells per fer-ho més suportable:

Pren la decisió amb claredat

És normal tenir dubtes o por de fer el pas, però decideix-ho pensant en el teu benestar a llarg termini. Recorda que no estàs sent egoista, sinó que estàs cuidant la teva salut emocional.

Elimina temptacions

Bloqueja números, silenciació xarxes socials i evita exposar-te a llocs o situacions on puguis veure aquesta persona. Això redueix les possibilitats de recaure en el contacte.

Reconeix les teves emocions

És possible que sentis enyorança, ràbia o fins i tot culpa. Permet-te sentir-les sense jutjar-te, però mantén-te fidel a la teva decisió. Si necessites ajuda, parlar amb un amic de confiança o un terapeuta pot ser molt útil.

Ompler el buit amb noves activitats



Utilitza aquest temps per centrar-te en tu mateix: fes esport, dedica't a aficions, coneix gent nova o treballa en projectes personals. Això t'ajudarà a donar un nou significat a la teva vida.

No busquis respostes ni tancar cercles

Una de les parts més difícils del contacte 0 és resistir la temptació de buscar "una última conversa". Entén que no totes les històries es tanquen amb explicacions, i això està bé. Aprendre a viure amb incerteses és part del procés.

Què fer si hi ha recaigudes?

Si trenques el contacte 0, no t'enfonsis. Reflexiona sobre què t'ha portat a contactar i reafirma el teu compromís. Recorda que no es tracta de ser perfecte, sinó de prioritzar la teva salut emocional cada dia.