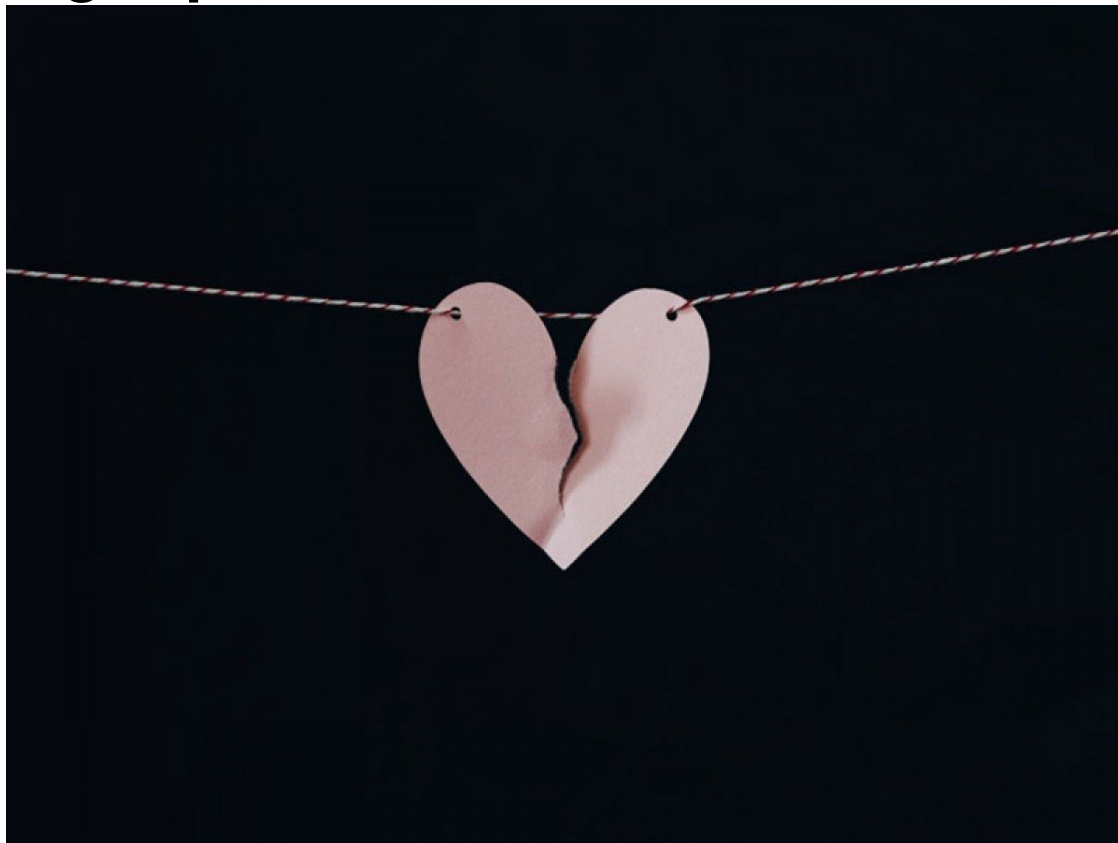




4 mètodes científics per oblidar algú que no vol estar amb tu



Saps que els americans tenen una paraula per descriure el poder necessari per deixar de fer allò que fem quan estem enamorats/des d'algú que no ens correspon? Es diu "willpower" i és el que et permet deixar de fer coses com assetjar discretament i digitalment a aquella persona o escriure-li quan saps que no ho hauries de fer.

[intext1]

La revista digital Código Nuevo va fer un article amb 4 mètodes científics per oblidar un ex, i nosaltres l'hem adaptat a **4 consells per oblidar d'una vegada aquella persona que us té tan enamorats/des però que no us correspon**:

[num]1[/num] **Busca un model de conducta**

Segur que hi ha alguna persona a qual admires molt per la seva força i voluntat, cada cop que tinguis temptacions d'escriure-li al teu amor no correspost, pensa en aquesta persona que tant admires. Algú que et faci adonar que hi ha vida més enllà del desamor, perquè ell o ella va ser capaç d'engegar a la merda aquella persona que no el/la cuidava.

[num]2[/num] **Busca una nova meta que t'apassioni**



Cada cop que sentis nostàlgia per l'ex o la persona que no et correspon, intenta pensar en què t'apassiona fer a tu i busca moments per dedicar-te a tu mateix/a i al teu hobby. Això seguríssim que et farà sentir molt millor! L'esport també et pot ajudar a treure els mals pensaments i energies.

[num]3[/num] **Intenta relaxar-te i prendre't el procés amb calma**

Oblidar algú que estimes no s'aconsegueix en dos dies. És normal que passis uns dies o setmanes amb més estrès i que sentis que la vida se't fa bola. Però intenta buscar moments per fer respirar fons i fer coses que et relaxin: música, pintar, ioga, meditació... Pren-te la llibertat de dedicar-te aquests moments tan necessaris per recuperar-te.

[num]4[/num] **No pensis en "l'ós blanc"**

Aquest és un argument psicològic que explica que com més centres la teva atenció en no pensar en alguna cosa o en algú, més probabilitats tens d'acabar-hi pensant. Per no pensar en això busca en alguna nova "obsessió" (en el bon sentit). Pot ser aquesta persona que admires i et dóna força, el teu hobby o el que sigui! Però ocupa la ment amb altres coses.

Tens algun amor no correspost i tens ganes d'oblidar-lo? Explica'ns-ho als comentaris!

[intext2]