



5 signos de que vuestra relación de pareja es tóxica y deberías plantearte inaugurar 2021 soltera

Descripción



Las parejas pasan por fases, ciclos y altibajos. Pero de eso no hablamos cuando nos referimos a parejas tóxicas. Una relación de pareja tóxica es aquella en la que al menos uno de los miembros sufre mientras que el otro muestra actitudes inaceptables desde el punto de vista del buen trato. El resultado final de mantener una relación tóxica es una baja autoestima y una dependencia emocional altísima. Pero a veces es muy difícil saber si estamos inmersos en una relación así porque la presión que ejerce el otro es demasiado grande. Por lo tanto, no hay nada de malo en reconocer algunos de los síntomas de alarma. Considere estos cinco.

Señales de que estás en una relación de pareja tóxica: Cállate porque no has discutido

Esa intensidad sentimental, digna de una telenovela turca que os hacéis pasar, puede malinterpretarse con pasión, pero en realidad no es síntoma de nada bueno. Si la ronda de peleas y discusiones a lo largo del tiempo ha conseguido minar tanto tu confianza y energía que siempre cedes

ante cualquier conflicto y, para no discutir, dices que sí a todo lo que te pide, tienes un grave problema. .

Señales de que estás en una relación tóxica: Él es el rey de los regalos y las promesas

Hay miles de formas de manipular a una persona, y una de las más comunes en las relaciones tóxicas es hacer que el otro se sienta culpable (una forma muy efectiva de librarse de las consecuencias de tus actos cuando estás en medio de una discusión). con tu pareja). . víctimas) y el uso de regalos como una forma de chantaje emocional. El segundo es el más difícil de detectar porque obviamente no le hace la vida difícil a nadie obtener un premio o un regalo. Pero el objetivo del chantajista emocional siempre es salirse con la suya, y en realidad, aunque prometió ir a la boda de tu prima, si vas con él a ese concierto no te apetece ir... al final El no ira.

Señales de que estás en una relación tóxica: Tus cosas son muy divertidas

Pero mucho. Tanto es así que se ríe de tus amigos, se burla de tu hermano y tus problemas nunca son "tan grandes". Si tú, tu vida, tu entorno y todo lo que te sucede eres el blanco de sus bromas diarias y si le pides que pare, se enfadará y te dirá que no tienes sentido del humor... cuidado.

Video.

3 técnicas de mindfulness que mejoran las relaciones de pareja

Señales de que estás en una relación tóxica: Vives en dependencia de tu estado de ánimo

Cuando está de buen humor, es maravillosa, pero la línea entre los buenos y los malos espíritus es cada vez más estrecha y cambia con el aleteo de una mariposa. Si caminas de puntillas para no ser una molestia porque tu estado de ánimo es tan fugaz y cambiante que nunca sabes con lo que te vas a encontrar en la próxima media hora, estás viviendo una relación tóxica.

Señales de que estás en una relación tóxica: Nunca admitas un error

La culpa de lo que le sucede, ya sea que estacionó lejos o hizo un informe demasiado tarde, siempre recae en los demás y, si es necesario, directamente en usted. Por cierto, sus cambios de humor también son culpa tuya (estaba muy feliz hasta que hiciste o dijiste algo así), que tomó la decisión equivocada de dónde alquilar la casa de vacaciones también es tu culpa y básicamente su equipo de fútbol no lo hizo. ganar, porque tiene que ser. En realidad, lo único por lo que te puedes culpar es por aguantarlo en el 2020 si lo dejas.

Fecha de creación

marzo 2023