

## Du är rädd för att du är omöjlig att älska



Rädsla är oftast roten till ett osunt förhållande till kärlek; rädslan för att du aldrig kommer att hitta kärlek, rädslan för att du är omöjlig att älska.

Självklart har vi alla rädslor när det kommer till kärlek. Det är helt naturligt. Men är det så att dessa tankar faktiskt hindrar dig från att hitta äkta kärlek, så är det dags att försöka förändra dessa tankemönster som sätter käppar i hjulet för dig.

### Expertkommentar:

Att känna sig osäker på sig själv och sitt värde samt att ibland tvivla på att man ska hitta kärleken är helt naturligt och normalt. Men om man känner sig överväldigad av sin rädsla och det pågår under lång tid så behöver man ta hand om de här känslorna. Ta hjälp professionellt eller vänd dig till dina nära. Försök att ta reda på varför du tänker och känner på det här sättet för att hitta ett sätt att förändras.



Alexandra Andersson  
alexandra.andersson@expressen.se