

Què és la «nutric people?» Comprova si tu també formes part d'aquest grup



Segons diverses investigacions tendim a assemblar-nos a les persones que ens envolten i fins i tot a adoptar el seu estat d'ànim. **Per això és important que escollim amb cura qui són els nostres amics i amigues. Així ho assegura el psicòleg George S. Everly en un article sobre benestar personal que ha publicat *Psychology Today*. (<https://www.psychologytoday.com/>)**

En l'escrit, l'expert afirma que un dels factors que més impacte té en la felicitat que experimentem és el nostre cercle de confiança: aquelles persones a qui estimem i amb qui tenim més relació. En aquest sentit, l'autor recomana allunyar-se de la gent tòxica i envoltar-se de **"nutric people": un terme que fa referència a aquelles persones que t'aporten coses positives i t'ajuden a desenvolupar-te i créixer.**

Segons George S. Everly rodejar-nos d'aquest tipus de persones millora la nostra autoestima i fa que ens sentim acompanyats en tot moment. **I exactament, quines són les característiques principals de la "nutric people"? L'expert les resumeix en aquestes 5:**



```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

Versió sense playbuzz

- Són motivadores: t'animen a lluitar pel que vols i et donen suport tan si ho aconsegueixes com si no.
- Són comprensives: t'escolten i intenten entendre el teu punt de vista.
- Són de fiar: saps que hi pots confiar i que no et trairan.
- Són ètiques: actuen segons els seus valors i són honestes i sinceres.
- Confien en elles mateixes: estan segures del que fan i contagien la seva confiança.