



6 senyals que t'indiquen que no estàs bé amb tu mateix

[inicentrareport]Sovint ens passa que **no estem còmodes amb les emocions que sentim**. Potser perquè és la primera vegada que les sentim, o potser no les acabem d'entendre o no sabem d'on venen o quin n'és l'origen.

També hem de tenir en compte que l'educació que rebem poques vegades està enfocada a la intel·ligència emocional. No ens ensenyen com gestionar el dia a dia amb les emocions i els seus respectius canvis.

Hi ha algunes emocions que són impresindibles perquè puguem sobreviure com la por, la ira, l'alegria o l'excitació. I el perill apareix quan no ens sentim bé amb nosaltres mateixos, perquè desconnectem d'elles. Si pateixes algun d'aquests símptomes, potser has d'aturar-te i intentar canviar alguna cosa de la teva rutina perquè estiguis millor amb tu mateix.

[playbuzz]

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

[/playbuzz]

[ficentrareport]