

# Així és la "soft life", la tendència que triomfa a TikTok

[inici centrareport] Quan parlem de "soft life" ens referim al nou *trend* de TikTok que pretén **reivindicar que la vida no sempre és fàcil i que és normal sentir-te vulnerable.**

La filosofia que s'amaga al darrere és la de gaudir de les petites coses i deixar de jugar sempre el rol de "dona forta". **L'origen d'aquest trend es troba al conegut "Strong Black Woman"** i no només parla de la importància de cuidar la salut mental sinó que també tracta la qüestió de la raça.

Gràcies a aquest *trend*, **moltes dones negres s'han obert i han compartit a la plataforma com se senten.** Han explicat que aquesta tendència els ha ajudat a ser conscients de com d'interioritzat tenien el "Strong Black Woman", una postura que ha estat necessària durant segles per a **sobreviure al racisme i a la segregació.**

**"Som vistes com a dures, com si no ens afectés res, hem estat ensenyades a ser dones negres fortes i crec que això ens fa més mal que bé"**, confessava la influencer Brittany James en un dels seus vídeos.

@look\_its\_britt #softlife ? original sound - Brittany ?

Així doncs, el missatge que s'intenta transmetre és que la vida no és fàcil, però que **pots trobar espais en ella que sí que ho poden ser.** No és tracta de ser sempre forta i dura, sinó d'acceptar els sentiments i de trobar maneres de ser una mica més feliç.

@essenceofboho Sorry mom that I didn't keep that fancy 9-5 job. But I am much happier now ???  
#softlife #softgirl #healingjourney #recoveringgirllboss #selfgrowthjourney #goodbyehustleculture #traveltiktok ? Teardrop - Massive Attack

[fincentrareport]