



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 15/05/2024 a les 20:00

Els motius pels quals no hauries d'amagar mai res de la teva personalitat

[inici centrareport] **La teva personalitat està formada per molts aspectes.** Alguns d'ells són més agradables que d'altres, però tots formen part de tu.

Com diria el mestre en psicoanàlisi Carl Jung, tots tenim "ombres". És a dir, **tots tenim coses que no ens agraden i que intentem ocultar als altres.**

L'experta Tchiki Davis, però, explica a Psychology Today que **no s'han d'ignorar les ombres, sinó que cal reconèixer-les i treballar-les.**

Per fer-ho, **cal que observis com et comportes**, tant en soledat com amb altres persones. Potser sents que ets massa egoista, envejós/a, egocèntrica, mentider/a...

Sigui com sigui, **has de reconèixer aquesta part de tu, acceptar-la i intentar detectar d'on pot haver sorgit.** La majoria de vegades la causa es troba en un trauma de la infància.

Un cop ho tinguis clar, podràs començar **a treballar en aquests aspectes que no t'agraden** i convertir-te, a poc a poc, en la persona que vols ser.

[fi centrareport]