



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 12/08/2020 a les 12:36

6 consells sobre estimar-te més a tu mateix/a



Sovint som molt durs amb nosaltres mateixos. **Ens critiquem en excés i ens jutgem de**



manera cruel quan no complim amb les expectatives que ens havíem posat.

Mirar-nos i reconèixer les coses que hem fet malament és necessari com també ho és respectar-nos i estimar-nos. **L'escriptora Jessica Pierre dona alguns consells al seu Twitter per "practicar el llenguatge de l'amor" amb nosaltres mateixos.**

```
[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]
```