6 maneres de demostrar a algú que l'estimes

[inicicentrareport]
El contacte físic és important per a les persones. Una carícia, un petó, agafar-nos les mans... són gestos reconfortants. La pell és l'extensió del sistema nerviós i les percepcions tàctils es tradueixen en estats fisiològics del cervell que aporten benestar i fan que el contacte de pell amb pell sigui una font de salut. A causa de la pandèmia de la Covid-19, però, aquests actes s'han vist limitats i només podem tenir contacte físic amb el nostre cercle bombolla. Tot i això, ara més que mai és necessari sentir-nos estimats. Per aquest motiu, us compartim altres maneres per demostrar a algú que l'estimes:

1.Petits detalls
Els petits detalls com portar-li aquella xocolatina que saps que li encanta o simplement enviar un missatge bonic, fan que l'altra persona se senti estimada. No cal fer un regal caríssim sinó que amb el simple fet de fer saber a la persona que has pensat en ella ja pot aportar una sensació preciosa.

2.Paraules
Demostrar l'estima amb paraules pot resultar molt difícil per algunes persones. Ningú ens ha ensenyat a expressar les nostres emocions, ja que l'educació emocional ha estat durant molts anys absent a les escoltes. De fet, moltes vegades les persones emocionals es perceben com les més dèbils quan, en realitat, és precisament al contrari. S'ha de ser fort i valent per exposar les teves emocions i és la gent dèbil qui es tanca per por al rebuig. Una psicòloga explica que si sabem que una persona necessita una abraçada i no li podem fer, li podem dir que li faríem l'abraçada i, en certa manera, és com si la rebés.

3.Preocupació i interès
Preocupar-se per la persona i estar atents és una altra manera de demostrar l'estima. Aquest interès es pot demostrar amb un simple "com ha anat el dia?" o prestant atenció al que t'explica i enrecordant-te dels moments importants. I, si tens mala memòria, pots apuntar-t'ho al calendari! Les coses naturals i espontànies estan sobrevalorades i no passa res si necessites apuntar-te un recordatori de coses personal igual que fas amb les professionals.

4.Fer la vida fàcil
Facilitar-li la vida a algú pot ser un gest molt agraït. Si veus que una persona està angoixada o estressada, actes com fer-li el dinar o fer-li la compra el pot ajudar a tenir menys feina i relaxar-se. No es tracta de fer-ho constantment, ja que si una persona s'ocupa de les teves responsabilitats al final ho deixaràs de valorar.

5.Ser-hi
A vegades, quan algú els expressa els seus problemes, és difícil saber si el que necessita que l'escoltem o que li donem consell. Si el que vol és ser escoltada i el que fas és dir-li el que tu faries, pot sentir-se sola. Si pel contrari, el que necessita és un bon consell i l'únic que fas és escoltar-la i donar-li suport, tampoc li servirà. Per aquest motiu el millor és preguntar-li què necessita i així fer que se senti recolzada.

6.Diversió
Fer coses per animar a l'altra persona i fer que se li dibuixi un somriure a la cara és una bona manera de fer-li veure que l'estimem. Hi ha persones que demostren l'interès a través de l'humor i que només es comporten així amb les persones que consideren especials. És un acte que cal apreciar.