



10 claus per tenir una autoestima sana

[inici centrare port] Cada cop hi ha més persones que tenen problemes d'autoestima baixa i, en gran part, és per culpa de les xarxes socials i l'impacte que tenen en nosaltres.

Primer de tot, què és l'autoestima? És la capacitat d'acceptar-nos com som, amb les nostres limitacions. Cuidar-nos, tractar-nos amb el mateix amor amb el que tractem a les persones que estimem. Autoestima també és aprendre a respectar les limitacions de les altres persones i, en general, actuar des de l'amor i la compassió cap a un/a mateix/a i cap els altres.

La revista especialitzada Psicología y Mente ens comparteix les 10 claus d'una autoestima real i sana:

1. Comprèn a l'altre encara que sentis que no et comprenen a tu

Cultiva la teva empatia, intenta comprendre a les altres persones, encara que elles no t'entenguin a tu. Alhora no infravaloris la teva opinió, parla i expresa't encara que algunes persones opinin diferent.

2. Aprèn a estar sol/a, amb tu mateix/a

Moltes persones se senten incòmodes quan estan soles, però és essencial per cultivar la nostra autoestima. Una bona manera de començar a buscar moments de soledat és tenir algun hobby o fins i tot sortir a passejar mentre escoltes música o algun podcast.

3. Digues NO

Saber dir NO és un acte d'amor cap a nosaltres mateixos/es. És molt important que sàpigues quins són els teus límits i encara més que te'ls respectis. Dir no forma part essencial d'una comunicació assertiva.

4. Sigues autèntic/a i real

No tinguis por de dir i fer les coses a la teva manera. Mentre ho facis des del respecte, tens llibertat per expressar-te com vulguis.

5. Respecta als altres i a tu mateix/a

Respectar-nos a nosaltres mateixos/es és essencial per poder tenir un respecte real als altres també. Un exercici que pots fer és: cada matí posa't davant al mirall, mira't fixament als ulls i digues-te a tu mateix/a que et tractaràs molt bé i tindràs paciència i amor cap a tu. Els missatges que ens diem són molt importants.

6. Anhela llibertat i dóna llibertat

Tothom vol sentir-se lliure però no podem ser-ho mai si no respectem la llibertat dels altres. No jutgis i tampoc et jutgis a tu mateix/a.

7. Escolta

A vegades el nostre ego ens fa tenir diàlegs totalment centrats en nosaltres mateixos/es. Prova



algun dia a escoltar a l'altra persona i no dir res fins que ella acabi. Veuràs que és un exercici que no fa gairebé ningú!

8. Cuida la teva energia

La nostra energia no és il·limitada, per això el millor que pots fer per mantenir la teva és allunyar-te de les persones tòxiques que et roben tota l'energia. Tens tot el dret d'escollir amb quines persones et vols relacionar, les que no et facin sentir bé, porta!

9. Accepta a les altres persones tal com són

Accepta-ho, no pots ni hauries de voler canviar a les altres persones. Pensa que les altres persones ens fan de mirall, i que sempre que ens molesta alguna cosa d'algú, és senyal que hi ha alguna cosa en nosaltres que ens genera aquesta molèstia.

10. Sigues responsable, no et culpis ni et castiguis

Para de culpar-te i menjar-te el cap amb pensaments negatius i invasius que no serveixen per res. Si sents alguna incomoditat amb algú, no et facis pel·lícules i parla amb aquella persona si ho necessites. Ningú és perfecte, no t'exigeixis tant.
[facentrareport]