



Riscos que has de prendre per ser més feliç

[inici centrareport] Per viure la vida que sempre has volgut és molt important no tenir por a prendre riscos. Com explica l'autora Kristen Lee a *Psychology Today*, **arriscar-te t'ajudarà a canviar de comportament i a aconseguir més connectivitat i compromís amb la vida.**

Prendre riscos no és fàcil, per això recomana començar amb aquells que et generen menys ansietat. Segons l'autora, un bon primer pas és **perdre por a dur la contrària** quan una cosa no et sembla bé. Es tracta de qüestionar la teva autoritat i de no conformar-te. I no passa res si després resulta que t'equivocaves. **Saber admetre un fracàs també et farà més lliure, més feliç i més humil.**

També pots provar de ser més creatiu/va i sortir de la rutina. **Ves cap allò desconegut i prova coses noves.** És l'única manera de descobrir què t'agrada i què et fan feliç. Viure noves experiències t'enriquirà per dins i et permetrà enriquir a la gent del teu entorn.

Tampoc has de tenir por a **recuperar amistats passades**. Envia un missatge a aquell amic/ga de la infància que fa anys que no veus, pregunta-li com està i proposa-li de fer un cafè. Si vol, genial. I, si no, no passa res. Però fer amistats deixa de ser fàcil un cop deixes d'estudiar i, a la llarga, agrairàs tenir els amics que tens.

I, sobretot, no tinguis por a **mostrar-te vulnerable**. Així és com es creen relacions profundes amb les persones i la gent del teu voltant t'estimarà per qui ets i no pel que aparentes ser. En aquest sentit, és important que tinguis clars **els teus límits** i defensis les teves necessitats. No et sentis pressionat/da per quedar bé. I, sobretot, **demana ajuda sempre que la necessitis.**

[fi centrareport]