



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 20/08/2023 a les 06:00

# Consells per estimar-te més

Tenir una bona autoestima és imprescindible per sentir-te bé amb tu mateix/a i viure amb una sensació de benestar. A vegades, però, **treballar l'amor propi pot ser molt complicat, per això avui et compartim els secrets de la psicoterapeuta Katherine Cullen:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]