



Coses que pots fer per treballar la teva autoestima

Tenir una bona autoestima és crucial pel nostre benestar emocional i mental. A més, ens permet enfrontar-nos als desafiaments i reptes de la vida amb confiança, la qual cosa ens fa estar en pau amb nosaltres mateixos/es. A continuació **et compartim 4 coses que pots fer per enfortir el teu amor propi:**

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

[/playbuzz]

[ficentrareport]