



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 09/06/2023 a les 06:00

Frases que diuen les persones segures de si mateixes

[inicicentrareport]Tenir estabilitat emocional és molt important per poder **afrontar els problemes de la vida amb calma**.

Com explica la psicòloga clínica Courtney S. Warren a *CNBC*, "les persones emocionalment estables estan empoderades, **segures i còmodes en la seva pròpia pell**, caminen pel món amb autenticitat i convicció, i fan el que és significatiu per a elles".

Una de les frases que caracteritzen a aquestes persones és **"deixa'm pensar en això abans de respondre"**. No són gens impulsives i els agrada respondre amb cura. És a dir, són capaces de dominar les seves emocions, la qual cosa les permet tenir relacions sanes.

A més, saben comunicar tot allò que no els fa bé. Frases com **"no em sento còmode amb això"**, **"quan dius això em fas mal"** o **"si segueixes tractant-me així m'allunyaré"** són típiques de persones estables, perquè saben que marcar límits és saludable.

També saben ser autocrítics amb elles mateixes, per la qual cosa les podràs escoltar dir frases com **"de veritat sóc així?"** o **"treballaré en això"**. Accepten les crítiques constructives i s'esforcen per a ser millors persones.

Això sí, saben detectar quan una crítica no és certa i saben dir **"així és com sóc i estic orgullós/a d'això"**. En altres paraules, no deixen que la resta creï la seva personalitat, perquè tenen molt clars els seus valors.

I, sobretot, no tenen cap problema en dir-te **"això m'importa"** quan estàs defensant alguna cosa o **"em sap greu que ho estiguis passant malament, en què et puc ajudar?"** quan estàs passant per una mala època.

[ficentrareport]