



5 consells perquè el que pensin els altres de tu no t'afecti



Els humans som éssers socials i això fa que ens agradi relacionar-nos i sentir-nos estimats. **Ara bé, de vegades deixem que els punts de vista dels altres condicionin el nostre comportament o ens afectin de manera excessiva i això, a la llarga, ens pots acabar provocant problemes d'autoestima.**

Si sovint tens la sensació que les opinions dels altres t'afecten massa, has d'aprendre a relativitzar i a agafar-te les coses d'una altra manera. **Aquests són els consells que dona el psicòleg Jaime Burke a *El País* per aconseguir-ho.**

```
[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://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Tingues molt clar que ets tu qui crea les teves emocions
Diuen que les paraules poden fer mal, però el que realment t'afecta és la interpretació que en fas.



Si algú et critica per un motiu concret, no acceptis la crítica sense més. Has d'aprendre a no prendre't a pit tot el que et diuen, perquè al cap i a la fi el que més importa és el que pensis tu.

La crítica sovint no és "culpa" teva, sinó de l'altra persona
Quan algú et critica o reacciona de manera negativa sol ser perquè està "insegur, estressat o perquè no t'ha entès bé", explica l'expert. Per tant té més a veure amb com se sent ell/a que no pas amb el que hakis pogut fer tu.

Aprèn a enfocar les coses de manera constructiva
Si un company de classe, per exemple, et diu que no has fet prou bé la teva part del treball en grup i t'explica el perquè, és normal que et puguis sentir ofès. Ara bé, el psicòleg recomana que hi reflexionis i pensis si el que t'han comentat és cert. En cas de ser així, pots treure'n una lliçó i millorar de cara al pròxim cop.

Esforça't per fer el que tu vulguis en comptes de pensar què opinaran els altres
De vegades no fas les coses que voldries per por al que diran i deixes escapar oportunitats. Has de tenir clar que fer el que t'agrada t'aportarà felicitat, en canvi, deixar de fer-ho segurament et farà infeliç. Per tant, encara que costi, has de lluitar pel que vols: a la llarga t'acabaràs adonant que vas fer bé.

Tu ets qui millor pot opinar sobre tu mateix
Segurament més d'un cop has buscat l'aprovació dels altres, com si depengués d'ells que poguessis fer una cosa o no. El que millor et coneix a tu mateix/a ets tu, així doncs si tu creus que ho pots fer, endavant.