



«És qüestió d'actitud»



Les psicòlogues del **consultori d'Adolescents.cat d'Alimentació i Imatge Corporal** han escrit aquesta reflexió, que us compartim i que val molt la pena llegir:

"En aquesta vida tot és qüestió d'actitud. Des de saber-se promocionar per aconseguir una feina, ficar-li gràcia per atraure la persona que t'agrada, tenir personalitat a l'hora de vestir sense pensar què diran els altres, o decidir riure en moments difícils. **L'actitud és la manera que tenim de pensar, actuar i sentir segons els nostres valors.**

Estem en un moment de canvis molt ràpids **que requereixen una gran habilitat per adaptar-nos**. Aquesta rapidesa fa que a vegades visquem pensant constantment en el futur. Ens centrem en aquelles coses que podríem millorar sense tenir en compte el camí que ja hem recorregut i els èxits aconseguits. Això fa que cada cop ens exigim més i ens frustrem amb major facilitat.

Tot plegat pot afectar a la nostra autoestima i la manera que tenim **de percebre'ns a nosaltres mateixos**. Hem de canviar aquesta actitud! Podem escollir com volem encarar la vida i està a les nostres mans intentar veure les petites coses bones que ens passen cada dia. Deixar que els errors i allò que no ens han sortit com esperàvem tombin la balança.

Precisament ara, que estem confinats a casa sense poder sortir i que estem passant una situació de crisi que ens fica a prova, és un bon moment per dedicar una estona a pensar: quines metes he aconseguit fins ara, com em fan sentir, de què estic orgullós/a, què sóc capaç de fer. **Perquè si no comencem per valorar-nos nosaltres mateixos, no ho faran els altres. Creu en TU!"**

