



# Què és el moviment «self-partnered»?

[inicicentrareport]

Al llarg dels anys la percepció sobre estar solter/a ha anat canviant i cada vegada hi ha més persones que parlen de la importància de desmitificar i eliminar estigmes sobre la solteria. Aquesta qüestió va adquirir més visibilitat l'any passat quan l'actriu anglesa **Emma Watson** va oferir una entrevista on explicava que, en arribar als 30 anys, havia començat a sentir pressió sobre la seva vida sentimental. **Comentava, però, que ella estava molt feliç estant soltera en aquell moment i que considerava que estava "self-partnered", és a dir, en una relació amb ella mateixa.**

Ella, però, no ha estat l'única que ha volgut parlar de la solteria de manera positiva aquests últims anys. **Algunes celebritats s'hi han sumat, com és el cas de l'Ariadna Grande amb la seva cançó "Thank you, next"**, on explica com totes les seves exparelles li han aportat coses que ara posa en pràctica en la relació més important de la seva vida: la seva amb ella mateixa. Així mateix, la cantant **Selena Gómez** també explica a la seva cançó "Lose you to love me" la importància d'acabar una relació tòxica per aprendre a estimar-se.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=gl1aHhXnN1k>

A banda d'aquests, hi ha exemples anteriors. El 2016 va sorgir una tendència a Instagram en la que les dones penjaven fotografies on ensenyaven un anell amb una pedra brillant i l'acompanyaven amb #selflovepinkyring. Aquesta tendència pretenia reivindicar la solteria i la importància d'estimar-se a una mateixa, un acte molt necessari, però no sempre senzill. **Et deixem amb una sèrie de consells que t'ajudaran a cuidar la teva autoestima.**

## 1. Destruïx la teva veu crítica

Evita qualsevol pensament destructiu cap a tu mateix/a i reemplaça aquests pensaments per altres de positius que et facin sentir millor.

## 2. No busquis l'aprovació dels altres

Quan prenguis decisions, fes-ho segons el teu criteri, no segons el de la gent que t'envolta. Deixa d'actuar perquè els altres estiguin satisfets amb el teu comportament i fes allò que a tu et faci feliç.

## 3. Autoafirmacions

Les afirmacions com "m'agrado a mi mateix i m'aprecio totalment" ajudaran a desenvolupar la teva autoestima. Repeteix les que consideris més importants diverses vegades al llarg del dia. Pot semblar un fet sense importància, però té més impacte del que et penses.

## 4. Fes esport

Fent exercici s'alliberen endorfines i es genera una sensació de benestar. T'ajudarà a reduir l'estrès i millorar el teu estat d'ànim i, per tant, l'autoestima.

## 5. Socialitzar

Les persones que ens envolten ens donen suport emocional. Ens ajuden, ens diverteixen i ens fan aprendre coses. En definitiva, ens aporten felicitat.

## 6. Fes una llista amb els teus èxits

A vegades pensem que no podem aconseguir els nostres objectius. Amb una llista que et



---

recordi tot el que creies que no aconseguiries i que has aconseguit, recordaràs que pots arribar allà on et proposis.

### **7.Fes una llista amb les teves qualitats positives**

Han de ser com a mínim 10 qualitats. Si no saps quines posar pots demanar ajuda als teus amics/gues. T'ajudarà a enfocar-te en aquells aspectes positius i fer que els negatius passin a segon pla.

### **8.Fixa't objectius assumibles**

Es tracta de deixar d'intentar aconseguir coses impossibles. És millor marcar-te petits objectius assolibles, així et sentiràs bé cada vegada que n'aconsegueixis un i la teva autoestima pujarà.

### **9.Cuida el llenguatge no verbal**

Les expressions facials i la postura poden fer que tinguis una autoestima més elevada. Intenta somriure i col·locar-te en postures d'expansió (amb els braços oberts, esquena recta...), ja que t'ajudaran a sentir-te més feliç.

### **10.Canvia les expectatives per gratitud**

Centrar-te en el present i oblidar-te del futur, és essencial per ser feliç. Per tant, gaudeix de la vida i sigues conscient de tot el que tens. Deixa de banda totes les teves expectatives de futur i comença a estar agraït per tot el que t'envolta.

[facentrareport]