



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]