



6 coses que has de deixar de fer per estar millor amb tu mateix/a

[inicentrareport]Tots i totes tenim èpoques bones i no tan bones però hi ha algunes coses que hauríem d'aprendre a NO fer per poder estar millor amb nosaltres mateixos/es. La psicòloga Patricia Ramírez té posts il·lustrats molt útils. En aquest ens diu 6 coses a les que hauríem de renunciar per estar millor. Et proposem anotar-los com a objectius per l'any nou, què et sembla?

- 1. Deixa enrere les persones que et fan sentir malament**
- 2. No segueixis un estil de vida si no t'hi identifiquis**
- 3. No t'identifiquis amb valors i creences que no et representen**
- 4. Digues prou als hàbits de vida que et perjudiquen**
- 5. No et posis excuses i fes allò que saps que has de fer encara que et faci mandra**
- 6. Intenta no donar tanta importància al que pensen els altres**

Aquí pots veure el post de la psicòloga Patricia Ramírez:

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Patricia Ramí?rez (@patri_psicologa)

[ficentrareport]