



Aquesta és la característica que et fa més atractiu/va

[inicentrareport]Saps quin és la característica que més atrau a les altres persones? L'amor propi! Sí, sí, com ho llegeixes. Quan ens acceptem com som i estem a gust amb nosaltres mateixos/es, les altres persones ho noten gairebé automàticament.

Quan ens sabem estimar a nosaltres mateixos/es, els altres també ens saben estimar. L'amor propi ens ajuda a rebre el que donem, a valorar-nos i a saber el que valem. D'acord que tots i totes tenim defectes i coses a millorar, però l'important és acceptar-ho amb amor i no castigar-nos quan alguna cosa no ens surt prou bé.

Tu ets qui t'ha de donar tot el que necessites, no podem esperar que ens ho doni una altra persona. No esperis que els altres et diguin bones paraules, fes-ho tu primer i les bones paraules dels altres arribaran soles. L'amor propi atrau perquè fa que les altres persones estiguin a gust amb nosaltres.

Sabem que a vegades és molt difícil tenir autoestima i amor propi, el primer pas és que et respectis i et facis respectar. Si realment et costa molt estar bé amb tu mateix/a i amb qui ets, un acompanyament terapèutic t'anirà súper bé per anar superant barreres.

Tots i totes tenim ferides, és important acceptar-les per superar-les. Estima-les, deixa anar allò que no et fa estar bé, valor els teus èxits i tracta amb amor els teus fracassos. Estima la teva cara, la teva pell, el teu cos, els teus cabells, els teus sentiments?. Estima't de dalt a baix, per dins i per fora i no permetis que t'estimin menys que això!
[ficentrareport]