



# 10 claus per tenir una autoestima sana

[inicentrareport]Cada cop hi ha més persones que tenen problemes d'autoestima baixa i, en gran part, és per culpa de les xarxes socials i l'impacte que tenen en nosaltres.

Primer de tot, què és l'autoestima? És la capacitat d'acceptar-nos com som, amb les nostres limitacions. Cuidar-nos, tractar-nos amb el mateix amor amb el que tractem a les persones que estimem. Autoestima també és aprendre a respectar les limitacions de les altres persones i, en general, actuar des de l'amor i la compassió cap a un/a mateix/a i cap els altres.

La revista especialitzada Psicologia y Mente ens comparteix les 10 claus d'una autoestima real i sana:

## 1. Comprèn a l'altre encara que sentis que no et comprenen a tu

Cultiva la teva empatia, intenta comprendre a les altres persones, encara que elles no t'entenguin a tu. Alhora no infravaloris la teva opinió, parla i expresa't encara que algunes persones opinin diferent.

## 2. Aprèn a estar sol/a, amb tu mateix/a

Moltes persones se senten incòmodes quan estan soles, però és essencial per cultivar la nostra autoestima. Una bona manera de començar a buscar moments de soledat és tenir algun hobby o fins i tot sortir a passejar mentre escoltes música o algun podcast.

## 3. Digues NO

Saber dir NO és un acte d'amor cap a nosaltres mateixos/es. És molt important que sàpigues quins són els teus límits i encara més que te'ls respectis. Dir no forma part essencial d'una comunicació assertiva.

## 4. Sigues autèntic/a i real

No tinguis por de dir i fer les coses a la teva manera. Mentre ho facis des del respecte, tens llibertat per expressar-te com vulguis.

## 5. Respecta als altres i a tu mateix/a

Respectar-nos a nosaltres mateixos/es és essencial per poder tenir un respecte real als altres també. Un exercici que pots fer és: cada matí posa't davant al mirall, mira't fixament als ulls i digues-te a tu mateix/a que et tractaràs molt bé i tindràs paciència i amor cap a tu. Els missatges que ens diem són molt importants.

## 6. Anhela llibertat i dona llibertat

Tothom vol sentir-se lliure però no podem ser-ho mai si no respectem la llibertat dels altres. No jutgis i tampoc et jutgis a tu mateix/a.

## 7. Escolta

A vegades el nostre ego ens fa tenir diàlegs totalment centrats en nosaltres mateixos/es. Prova



---

algun dia a escoltar a l'altra persona i no dir res fins que ella acabi. Veuràs que és un exercici que no fa gairebé ningú!

### **8. Cuida la teva energia**

La nostra energia no és il·limitada, per això el millor que pots fer per mantenir la teva és allunyar-te de les persones tòxiques que et roben tota l'energia. Tens tot el dret d'escollir amb quines persones et vols relacionar, les que no et facin sentir bé, porta!

### **9. Accepta a les altres persones tal com són**

Accepta-ho, no pots ni hauries de voler canviar a les altres persones. Pensa que les altres persones ens fan de mirall, i que sempre que ens molesta alguna cosa d'algú, és senyal que hi ha alguna cosa en nosaltres que ens genera aquesta molèstia.

### **10. Sigues responsable, no et culpis ni et castiguis**

Para de culpar-te i menjar-te el cap amb pensaments negatius i invasius que no serveixen per res. Si sents alguna incomoditat amb algú, no et facis pel·lícules i parla amb aquella persona si ho necessites. Ningú és perfecte, no t'exigeixis tant.  
[ficientreport]