



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 23/02/2021 a les 06:00

Trist, cansat, desmotivats? Cuida't amb aquests consells

[inicicentrareport]

Portes uns dies moix, xafat o trist? És normal. La pandèmia ens afecta a tots de maneres diferents, i no hem d'oblidar-nos de nosaltres mateixos, encara que amb tot el que està passant, sigui difícil. És per això que avui et t'expliquem uns quants hàbits que t'ajudaran a tenir cura de tu mateix i, fins i tot, a pujar la teva autoestima.

Mira't al mirall



Cada matí, quan et llevis, obliga't a posar-te davant del mirall i, abans que arribi una possible allau de defectes que et veus, busca com a mínim tres coses boniques que vegis. Si ho vas treballant, a poc a poc la balança s'acabarà tombant cap al cantó bo, ja ho veuràs.

Organitza't





Pots escriure un diari al final del dia o comprar-te una agenda i revisar allò que has de fer durant el dia. Sembla una tonteria, però tatxar tasques del nostre dia a dia un cop estan fetes és d'allò més satisfactori que hi ha.

Busca alguna cosa que t'agradi molt, i dedica-hi tot el temps que vulguis



No cal que sigui un hobby molt transcendental ni que t'obliguis a fer-ho. Potser descobreixes que t'agrada molt fer sudokus, o buscar informació sobre balenes blanques, que ets molt fan dels drames de Netflix, o que vols començar un hort. Segur que hi ha alguna cosa que et fa sentir còmode i tranquil. Centra't en això!

Tingues en compte el teu cos



Una mascareta de tant en tant, prendre el sol, fer una mica d'esport? Dedicar-te temps a tu mateix i al teu benestar físic no és cap pecat. **IMPORTANT:** Fes-ho sense pressions. L'objectiu no és fer l'operació bikini de cara a l'estiu, sinó sentir-nos bé amb nosaltres mateixos. Això és del que t'has de cuidar.

Accepta allò bo que diguin de tu



Has fet un treball i t'han posat bona nota? Pat-pat a l'esquena. Avui t'has mirat al mirall i estas guapíssim? Doncs encara millor. Intenta creure't el que els altres et diuen que és bo, i intenta trobar espais per tirar-te unes quantes flors a tu mateix, també.

Agafa estones de pausa



I no d'aquelles fake, que duren cinc minuts com a molt i en les que no desconnectes, sinó de les de veritat. És el típic consell que t'han donat tota la teva vida i que no segueixes però és important per quan tenim el cervell completament exprimit i necessites pensar en una altra cosa.

[ficientreport]