



# Tens por de destacar davant dels altres? 9 consells que t'ajudaran

[inicentrareport]Algun cop has tingut por de destacar positivament en alguna cosa davant els altres? A vegades pensem que només tenim vergonya dels nostres petits defectes, però la realitat és que quan som molt bons o bones en alguna cosa o ens diuen coses boniques en públic, moltes persones tendeixen a passar molta vergonya.

Et posarem un exemple. Si estàs en grup i algú et diu: "Uauu, cantes súper bé!", moltes persones respondrien: "Què va, no n'hi ha per tant".

La psicòloga de la revista especialitzada *Psicología y Mente*, Paloma Rodríguez, ens explica què podem fer per començar a canviar aquesta por a destacar en públic i portar-ho amb naturalitat i alegria:

- [num]1[/num]Reconeix les teves virtuds i agraeix-les.
- [num]2[/num]Trenca la creença que destacar en alguna cosa és negatiu per a tu o els altres
- [num]3[/num]Transmet les teves fortaleses i èxit als altres amb humilitat
- [num]4[/num]Sigues conscient que estàs actuant des de la por de ser rebutjat/da per l'entorn.
- [num]5[/num]Adona't que cadascú té virtuds diferents i que de tothom podem aprendre i ensenyar.
- [num]6[/num]Agraeix quan algú et valora.
- [num]7[/num]Agraeix i valora les virtuds d'altres.
- [num]8[/num]Deixa l'enveja i transforma-les en admiració.
- [num]9[/num]Demana ajuda terapèutica si algun conflicte t'està afectant.

I a tu, ho passes malament destacant davant els altres? Sigui com sigui, atreveix-te a brillar i agraeix totes les teves qualitats!

[fcentrareport]