



Les 5 característiques d'una amistat autèntica

[inicentrareport]L'amistat autèntica és aquella que es comparteix: un sentiment mutu d'amor i respecte. Així ho assegura el filòsof Alain de Botton, un dels creadors de The School of Life. Aquest projecte, nascut el 2008, es dedica a divulgar continguts educatius i consells per millorar les nostres relacions amb els altres i la nostra intel·ligència emocional.

Mirant alguns dels vídeos de The School of Life n'hem trobat un que ens ha cridat l'atenció i que pensem que és interessant: "How to be a good friend". Us compartim les recomanacions que donen:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

L'amistat verdadera és aquella que ens permet compartir fracassos, vergonyes i frustracions, de manera oberta i sense por. Sense confiança, no hi pot haver una relació sincera.

Us accepteu talcom sou

L'amistat consisteix en acceptar els altres tal com són, amb les seves virtuts i les seves imperfeccions, no en fer canviar l'altre perquè s'adapti a nosaltres.

Us coneixeu

De vegades, quan no sabem cap on tirar, són els amics qui ens mostren el camí. Persones que ens han estat al nostre costat quan les coses anaven bé i quan es torçaven, que ens han vist experimentar i també equivocar-nos. És per això que no hi ha ningú millor que un amic per recordar-nos qui som quan nosaltres som incapaços de fer-ho.

Us dieu les coses bones

Els amics de veritat no són aquells que fan crítiques destructives, sinó aquells que saben veure les nostres qualitats i dir-nos-les en veu alta quan ho necessitem.

Creieu els uns en els altres

Els amics creuen en tu i tu creus en ells. L'amistat és donar-se suport, animar-se i ajudar-se a tirar endavant.

[facentrereport]