



# Tens por als canvis? 3 claus per gestionar-ho

[inicentrareport]Des de l'inici de la pandèmia moltes persones estan passant per moments de canvi vital extern i intern. La situació ens ha fet moure de la comoditat a molts nivells i la sensació d'incertesa i falta de control ens pot produir molta por. Aquesta por es pot manifestar en intranquil·litat, angoixa i fins i tot insomni.

Encara que els canvis siguin difícils a l'inici, són molt necessaris i naturals per a la nostra evolució. Què podem fer per gestionar millor la por al canvi? Et compartim 3 claus de la revista especialitzada Psicologia y Mente que t'ajudaran:

## 1. Divideix el teu objectiu en micro objectius

Una de les coses que fa que ens renim és la impaciència. Ens enfoquem en la meta final i ens oblidem completament del camí. Escribeu el teu objectiu o objectius en un paper i deixa-ho així unes setmanes per veure si hi has de restar o sumar alguna cosa. Després divideix-lo en parts més petites per anar-ho acceptant poc a poc i tenir menys resistències. També et servirà donar-te premis cada cop que vagis assolint aquests petits objectius.

## 2. Rodeja't de gent que sumi

Els canvis vitals requereixen valentia, per això el millor que pots fer és rodejar-te de persones positives que et recolzin sense jutjar-te i que et donin l'opinió de forma neutral si la necessites. Revisa les teves amistats i observa si algú de l'entorn t'està limitant.

## 3. Adquireix coneixements

En funció del canvi que estiguis a punt de viure pot ser que necessitis aprendre coses noves. Posa't a aprendre, això et donarà molta seguretat a l'hora de prendre decisions![ficentrareport]