



## 3 coses que t'ajudaran quan estiguis de «baixón»

[inicialreport]Quants cops t'ha passat que estàs "de baixón" i no saps ni per què? El nostre estat d'ànim és variable, així que és normal que hi hagi moments en els que estem molt bé i altres en què no tant. En aquests moments sentim que no tenim ganes de fer res, tot ens fa mandra, no tenim il·lusions?

Un dels problemes que tenim és que ens pensem que estar "de baixón" és dolent, quan és completament normal i sa sentir-nos així de tant en tant. Ens han fet pensar que hem d'estar feliços/es sempre i això és impossible, les emocions "negatives" també conviuen amb nosaltres i les hem d'acceptar i transitar.

**Ara bé, què fem en moments de "baixón"?**

### 1. Acceptar l'emoció

El més habitual quan ens sentim així és fer de tot per distreure'ns, evadir-nos i lluitar contera la sensació desagradable. Però hem de fer el contrari. Enlloc d'ignorar el que ens està passant, hem d'acceptar-ho i donar-nos permís per sentir-ho. Si hi posem consciència podrem identificar el que ens passa, posar-hi nom, exterioritzar emocions i fer net!

### 2. Recolzar-se en les relacions socials

Tenir amistats sanes és molt important i ens pot ajudar moltíssim en moments baixos. Un bon amic o amiga ens recolza, ens escolta sense jutjar-nos i ens dona l'amor i la il·lusió que necessitem en aquell moment. És per això que compartir el que et passa i el que sents amb un bon amic o amiga i persones en les que confies és essencial per sentir-te bé. El sol fet de compartir-ho ja t'ajudarà a canviar els ànims.

### 3. No abandonar els nostres objectius

Quan estem baixos també pot passar que perdem motivació per complir amb les tasques del dia a dia i amb els nostres objectius però si no fem una mica d'esforç per fer-ho sentirem frustració i pensarem que no servim per res. Així que és molt important seguir fent coses ja que això ens farà sentir forts/es i ens donarà més ànims per seguir endavant. Si vols pots anotar en un paper tots els teus objectius i tasques i posar-te petites metes diàries que t'impulsin. Ho agrairàs molt!