



Tens maduresa emocional? 7 senyals que indiquen que sí

[inicentrareport]La maduresa se sol relacionar amb l'edat de les persones, tot i que és un vincle relatiu, sobretot si parlem de maduresa emocional. **Aquest concepte fa referència a l'estat que assumim quan ens acceptem a nosaltres mateixos i aprenem que l'amor propi és essencial per al nostre benestar.**

Evidentment, la maduresa emocional sorgeix de l'esforç i de la voluntat d'escoltar-nos a nosaltres mateixos i de mirar més cap endins que cap enfora. **I és que analitzar-se és clau per a conèixer els nostres desitjos i també els nostres límits.**

Des d'Una Mente Maravillosa han fet un llistat amb alguns senyals que mostren maduresa emocional. **Us hi sentiu identificats?**

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

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

- Saber diu adéu i allunyar-se de certes persones
- Mirar al passat i aprendre dels errors
- Ser conscient del que es pensa i del que se sent
- Deixar de queixar-se constantment: acceptar o canviar
- Empatitzar i saber gestionar les emocions
- No castigar-se per cometre errors
- Aprendre a obrir-se emocionalment: confiar en un mateix/a i en els altres

[ficientrareport]