



Les 8 característiques de personalitat que més valorem: amb quines et sents identificat/da?

[inicentrareport]De vegades "ens esforcem" massa per agradar als altres i molt poc per agradar-nos a nosaltres mateixos. I és que cometem l'error **de pensar que aquests dos conceptes no tenen relació quan realment estan estretament lligats.**

Així ho asseguren diversos psicòlegs a Medium. Segons els professionals, com més bé ens sentim amb la nostra manera de ser i actuar, més interessants resultem a les persones que ens envolten. **En concret, hi ha 11 característiques de personalitat que considerem especialment atractives i que podem treballar. Són aquestes:**

```
[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','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Flexibilitat: la facilitat per adaptar-se

Independència: estar a gust amb un mateix/a

Comprensió: entendre les raons i saber no prendre's les coses de manera personal

Energia: viure l'ara i centrar-se en el present

Curiositat: aprendre coses noves cada dia

Comunicació: expressar els pensaments de manera clara i intentant no ofendre

Tolerància: no jutjar

Sentit de l'humor: saber riure fins i tot en els moments difícils

[facentrareport]