



6 coses que pots fer per conèixer-te millor i estimar-te més

[inicicentrareport]La majoria de persones els costa molt parlar sobre elles mateixes i és que ningú ens ha explicat mai res sobre la importància de l'autoconeixement. Conèixer-nos bé ens permet tenir una vida més alineada amb la nostra manera de ser, aprendre a gestionar les nostres emocions, potenciar les nostres qualitats i anar millorant el que no ens agrada tant.

Et compartim 6 eines que t'ajudaran molt a potenciar el teu autoconeixement:

1. Escriu un diari emocional

Escriure un diari és una de les millors maneres de conèixer-nos, posar consciència en tot el que ens passa, en les nostres actituds, creences, sentiments, emocions? És de les eines i hàbits que més et poden ajudar a gestionar les emocions, guanyar qualitat de vida i tenir més autoconeixement.

2. Anota les teves qualitats i també els teus defectes

Si ara et demanessin 5 qualitats i 5 defectes que tens, sabries respondre-ho? Hi ha poques persones que saben al 100% les seves qualitats i defectes perquè no hi reflexionem.

No tinguis pressa per conèixer-te ja, la vida és un camí d'autoconeixement, però pots començar fent una llista de les teves qualitats i defectes per tenir-ho present.

3. Demana-li a algú que et descrigui

A vegades pensem que els altres ens veuen igual que com ens percebem a nosaltres mateixos/es, però poques vegades és així. Demana a una o varies persones del teu entorn que et descriguin i veuràs parts de tu que potser no veies o t'adonaràs del que projectes cap a fora.

4. No permetis que ningú et digui què ets o quin és el teu objectiu

Moltes persones es prenen la llibertat de dir-nos el que ens "convé" sense que els ho haguem demanat ni que tinguin raó. Encara que la intenció d'aquestes persones sigui ajudar-nos, ets tu qui ha de prendre les decisions. Escolta el que et diguin, és clar, però valora-ho tot, escolta el teu cor i decideix per tu mateix/a, així aniràs fent un camí més alineat a la teva manera de ser i no per satisfer els altres.

5. Fes ioga o altres activitats físiques

L'esport és perfecte per sentir-nos bé física i mentalment, però activitats físiques com el ioga fan que aprenguem a respirar, a calmar la nostra ment, a fer introspecció, a sentir parts del cos que no sabies ni que tenies i a treballar la paciència i la persistència.

6. Teràpia psicològica

Tothom hauria d'anar a teràpia psicològica en algun o alguns moments de la vida. Ens ajuda molt a gestionar les emocions, a entendre com som, com reaccionem, què esperem de la vida, etc. I tot això acompanyats/des per una persona que no ens jutjarà i que ens anirà donant eines per anar millorant.[ficentrareport]