



# 5 hàbits diaris que et desgasten emocionalment

[inicentrareport]

Sembla que, finalment, després d'anys de descuidar-la, la societat comença a posar atenció al benestar emocional i la salut mental de les persones. No sempre és necessari arribar als límits per començar-la a cuidar. Et deixem aquí aquests hàbits que, per exemple, et descasten molt emocionalment, i no ho saps.

[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]

[ficentrareport]