



# Com apujar la teva autoestima amb aquests 5 passos

[inicentrareport]L'autoestima és el conjunt de creences, percepcions, avaluacions i pensaments que tenim sobre nosaltres mateixos i influeix en com ens relacionem amb la gent, siguin amics, familiars o parelles. Alguns dels símptomes principals que ens poden advertir que tenim una baixa autoestima poden ser falta de seguretat, por d'expressar les nostres opinions o sentir que no mareixem les coses bones que ens passen. Aquí us deixem uns **consells** que us podeu aplicar per lluitar contra la baixa autoestima.

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

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```