



---

SALUT | | Actualitzat el 27/02/2022 a les 08:25

# 10 consells d'expertes per millorar l'autoestima

[inicentrareport]Reforçar i augmentar l'autoestima és clau per al nostre benestar psicològic i per poder tenir més qualitat en les relacions i en la vida en general. És per això que avui et compartim 10 consells que psicòlogues expertes han compartit a la revista Cosmopolitan.

Quins d'aquests consells tens ganes de provar? A tope, tu pots!

```
[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]
```