



# Trucs per deixar de ser pessimista i pensar que et passarà el pitjor

[inicentrareport]El nostre cervell pot jugar-nos males passades i **fer-nos pensar que ens succeirà el pitjor que ens pot passar**. Ens agradi o no, en certa manera, tots tenim un cervell una mica pessimista, però en el cas de les persones que necessiten tenir-ho tot controlat i que no són gaire amigues de la incertesa, això es radicalitza.

Com explica la professora de neurociència de la Universitat de Reading, Patricia Riddell, a *The Conversation*: "és una tendència a assumir que passarà el pitjor en imaginar una situació futura, fins i tot si tens evidència que no és el resultat més probable". **Si aquesta tendència et resulta familiar, hi ha alguns trucs que pots aplicar per reduir aquests pensaments negatius:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]