



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/08/2022 a les 06:00

Què és l'autopena i com canviar d'actitud t'ajudarà a ser més feliç

[inicentrareport]Penses constantment que la teva vida "és una merda"? **Segons els psicòlegs Helenen Brenner i Larry Letich a això se li diu 'autopena' i és important que frenis aquests pensaments com més aviat millor.**

Es tracta de canviar l'autopena per l'autocompassió. És a dir, en comptes de pensar que tot és una merda, has d'agafar una actitud més empàtica amb tu mateix/a i dir-te "realment estic passant per un moment difícil, però tot millorarà". Segons els especialistes, generaràs un sentiment més amable i lliure de queixes, de manera que et demostraràs amor a tu mateix/a.

Aquesta actitud compassiva, segons els seus investigadors, **provoca una divisió en el cervell: el jo que es compadeix i el jo que rep la compassió.** El cos aconsegueix destensar-se una mica i et permet descobrir que ets més que "els sentiments i pensaments intensament angoixosos que demanen la teva atenció en aquell moment".

Així doncs, intenta cuidar les paraules amb què et parles. No és el mateix pensar que estàs així per culpa teva, que pensar que hi ha factors que no pots controlar. **Es tracta d'acceptar la realitat sense fer-te sentir malament, igual que faries amb una altra persona.**

[ficentrareport]