



Trucs que t'ajudaran a pujar la teva autoestima i veure't més atractiu/va

[inicentrareport]Hi ha moments a la vida en què no saps ben bé perquè, però et sents **sexy. Et sents feliç, somrius més, estàs ple/na d'energia positiva...** La gent capta aquesta energia i això és el que fa que et vegin més atractiu/va.

Com expliquen des de Poosh, hi ha algunes maneres amb què pots aconseguir sentir-te així. Una d'elles és **connectar amb els altres**, ja que som éssers socials i **cultivar vincles amb persones que t'importen o establir nous vincles d'amistat o romàntics** aporten una recompensa al teu cervell.

En aquest sentit, el teu cervell també s'alegra quan et protegeixes i tens "l'autocontrol necessari per deixar en lletjat el missatge d'una persona tòxica". Es tracta d'un **acte d'amor propi que el teu organisme agraeix**, ja que el teu cervell entén que estàs fent això perquè és bo per tu i t'estimes molt.

Finalment, **ser amable també et fa pujar l'autoestima** i, per tant, estar més content/a atractiu/va. **Fer-li un favor inesperat a algú, escriure una carta a un amic o company que està passant per un mal moment...** petits gestos que ajuden a les altres persones i que a tu també et fan sentir bé.

Aquests trucs t'ajudaran a sentir-te bé amb tu mateix. I si vols sentir-te millor físicament, prova de **fer-te un pentinat nou que et quedi bé, estrenar roba que t'encanti, fes exercici...** Es tracta de fer coses que al final del dia et faran sentir bé.

[facentrareport]