



# Això és el que has de tenir en compte si vols tenir una bona autoestima

[inicentrareport]L'autoestima té 6 pilars i és important tenir-los presents. La baixa autoestima té moltes conseqüències negatives a la nostra vida i, sovint, es manifesta en aspectes com l'elecció d'una parella sentimental inadequada, la desorganització i la frustració, entre d'altres.

El psicoterapeuta Nathaniel Branden va explicar quins són els 6 pilars de l'autoestima i a **continuació te'ls compartirem**:

```
[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]