



Els motius pels quals hauries de confiar més en tu mateix/a

[inicentrareport] **Confiar en un mateix és el primer pas per tenir una bona autoestima.** A vegades és molt difícil creure en tu, sobretot si has passat una mala època i algú t'ha fet mal, però si t'ho proposes, pots recuperar la teva confiança.

El primer que has de fer és analitzar allò que et va fer perdre la confiança en tu i veure que no tenies motius. En la majoria dels casos, la realitat és que el problema no eres tu, sinó la persona o la situació que et va fer sentir aquesta inseguretat. Potser estaves coneixent a una persona que et va fer *ghosting* o tenies una amistat tòxica que et feia sentir malament. En aquests casos, **el problema real era que l'altra persona no tenia responsabilitat afectiva.**

També t'ajudarà fixar-te en totes les coses que fas bé i **donar-te el reconeixement que mereixes.** Això augmentarà la teva confiança i, com més segur estiguis de tu mateix/a, millor actuaràs, ja que no estaràs pendent de cada moviment que fas, la qual cosa et fa ser més maldestre/a.

A mesura que vagis recuperant la confiança, veuràs que també t'és més fàcil confiar en els altres. Et sentiràs menys vulnerable i això **millorarà les teves relacions.** A més, et serà molt més fàcil fer fora de la teva vida a tota la gent que no et mereix, ja que tindràs molt clars els teus límits.

[ficentrareport]