



# 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]