



Per què és important ser sempre tu mateix/a?

[inicentrareport]**Sovint amagues els teus defectes per por al que pugui pensar una altra persona.** Sobretot quan estàs coneixent a algú, ja que no vols que tingui una mala imatge de tu. Però això, a la llarga, t'acabarà desgastant. No seràs capaç de mostrar-te tal com ets i això farà que **el vincle que creïs amb aquella persona no sigui real.**

En l'àmbit sexual és on més es manifesta aquesta por. **La inseguretat de no fer-ho bé o de posar alguna cara rara fan que no gaudeixis del tot.** El millor és que siguis tu mateix/a i que deixis fluir. El sexe és un moment molt íntim i mai és perfecte. No has de tenir por, perquè facis el que facis i posis la cara que posis, estarà bé.

Aquesta por també fa que amaguis la teva opinió. Però amb això no aconseguiràs mai res. **No passa res si no opines igual que els altres, no tens cap obligació de fer-ho.** De fet, la diferència d'opinió pot fer que una conversa sigui més profunda i interessant.

Per ser feliç i construir relacions reals, cal que siguis tu mateix/a. **Qui t'estima, ho farà amb els teus defectes i les teves virtuts.** Els defectes també formen part de tu, agafa'ls i estima'ls. És evident que són coses que hauries de canviar o millorar, però el primer pas és acceptar-ho. És un acte d'amor propi molt important.

[ficentrareport]