



Actituds tòxiques que has d'evitar per ser feliç

[inicentrareport]Tots, algun cop a la vida, hem tingut actituds tòxiques. Hem fet coses que no eren sanes, però això no ens converteix en persones tòxiques.

Com explica la psicòloga Maria Esclapez al seu Instagram, hi ha diversos motius que ens poden portar a actuar de manera tòxica:

Perquè ens ho van fer a nosaltres i ho vam normalitzar.
Perquè les vam veure fer a altres persones i les vam romantitzar.
Perquè no coneixem cap altra manera de fer-les.

Quan ens adonem que no vam fer les coses de manera correcta i que vam ferir a altres persones, és normal sentir impotència. Però no podem canviar el passat i aquest està per recordar-nos d'on venim, què volem mantenir i a on no volem tornar.

No ens hem de focalitzar en el que vam fer malament, sinó en què **tenim el present per canviar i el futur per projectar.** El pas més difícil és adonar-nos del que no hem fet bé, després només queda treballar-ho per canviar i millorar com a persones.

```
[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]