



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 06/04/2024 a les 06:00

Què és un lloc segur i com convertir-te en un

[inicentrareport]Un lloc segur pot ser una persona, un animal, un objecte, un lloc... **Tot allò que et faci sentir tranquil·litat i que t'aporti la sensació de refugi.** Sovint, ens referim a aquelles persones que ens aporten aquesta sensació de calma que tots necessitem quan estem passant per un moment difícil.

Com explica la psicòloga Maria Esclapez, la qualitat més important que ha de tenir un lloc segur és la d'aportar **sensació de seguretat**. T'ha de fer sentir com a casa, com quan a "l'hivern tens molt fred i et prens una xocolata calenta, o a l'estiu tens molta calor i et banyes a la piscina".

És molt important que en el nostre dia a dia estiguem a llocs segurs, que també ho siguem pels altres i, sobretot, **que ho siguem per nosaltres mateixos**. En cas contrari, podem arribar a ser els nostres pitjors enemics exigint-nos, castigant-nos, comparant-nos amb els altres, obviant les nostres necessitats, etc.

Quan ets un lloc segur per tu **tens compassió i et permets entendre't tractar-te bé**. És possible que a vegades caiguis en un tracte negatiu cap a tu, ja que és difícil perdre el costum i l'aprenentatge que has fet durant anys, però de mica en mica es pot canviar.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Maria Esclapez Psicóloga (@maria_esclapez)

[ficentrareport]