



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 25/02/2023 a les 06:00

Què és l'autoestima narcisista i per què no et fa cap bé

[inicentrareport]**Una bona autoestima t'ajuda a tenir una bona salut mental**, però és important que la imatge que tens de tu mateix/a sigui realista i flexible. És a dir, que t'estimis tal com ets sense oblidar que si hi ha alguna cosa que no t'agrada, la pots canviar.

Si no ets capaç d'identificar aquelles conductes i creences que no et fan bé, és possible que acabis tenint una **autoestima narcisista**.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]