



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 18/03/2023 a les 06:00

Els 6 hàbits tòxics que tens i com canviar-los

[inicentrareport]**Tots tenim hàbits tòxics** i l'expert Nir Eyal ha explicat els més comuns a *Psychology Today*. La majoria d'ells estan lligats amb l'autotoxicitat i estan tan integrats en el teu cervell que molts cops no n'ets conscient.

```
[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]