



Com és una persona empàtica ansiosa

[inicentrareport]Les persones empàtiques ansioses són aquelles capaces de **connectar amb les emocions dels altres de manera molt intensa**, fins al punt de sentir-les seves.

Com expliquen des de La Mente es Maravillosa, es tracta de persones altament sensibles (PAS) que tenen dificultats per gestionar les emocions que no són seves. La seva elevada sensibilitat sovint va acompanyada d'un **alt nivell de preocupació i pensaments obsessius**, la qual cosa deriva en molt d'esgotament i estrès.

A més, són persones amb ansietat social que es preocupen molt pel que la gent pot pensar d'elles i també per com se senten al seu costat. Viuen amb una **por constant a equivocar-se o donar una mala imatge**. S'esforcen molt a complaure a la resta i s'obliden de posar límits, la qual cosa provoca que s'acabin infravalorant.

Com expliquen els experts, per fer front a l'ansietat empàtica el primer pas és aprendre a **posar límits** per evitar sobrecàrregues. El segon és **treballar l'empatia** per protegir-te d'altres persones. El tercer és **fer cas a les teves preocupacions**. I, per últim, **centrar-te en el moment present**.

[ficentrareport]