



# Mentides que has de deixar de dir-te

[inicentrareport]Ets la persona amb qui més converses tindràs al llarg de tota la teva vida. Tu ets qui aguantarà totes i cadascuna de les teves preocupacions, frustracions i alegries. Així que és molt important que aprenguis a **comunicar-te de manera sincera i assertiva amb tu mateix/a**, ja que el teu diàleg intern determinarà la teva felicitat.

Com expliquen des de Poosh, "**hi ha una part del teu cervell que es diu sistema d'activació reticular que desencadena patrons de comportament centrats en pensaments i creences personals**". I cal anar molt amb compte amb això, ja que els éssers humans ens diem moltes mentides a nosaltres mateixos i això acaba derivant en comportaments tòxics.

Concretament, **hi ha cinc mentides que tots ens hem dit alguna vegada a la nostra vida**:

```
[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]