



Coses que et fan ser una bona persona

[inicentrareport] Vivim en una societat molt competitiva on la majoria de les persones miren pels seus propis interessos. Això fa que sigui molt difícil trobar a **persones amables que estiguin disposades a ajudar-te i a mirar per la teva felicitat.**

Però ser una bona persona és molt més senzill del que ens pensem. Com assenyala la filòsofa Susanna Newsonen a *Psychology Today*, a vegades **l'únic que volem és que algú ens escolti, que ens ofereixi les seves oïdes i el seu temps de veritat.** I això, que sembla tan fàcil, molt poques persones ho fan.

Aquesta escolta activa és molt important que sigui des de l'empatia i **sense jutjar.** Moltes persones t'escolten i després et critiquen i et fan sentir malament. Això no és el que volem. Volem ser **una persona que escolta i empatitza amb la gent que l'envolta,** que la fa sentir compresa i recolzada.

Això no significa que hakis de ser fals/a. Si hi ha alguna cosa amb la qual no estàs d'acord pots comunicar-ho, però sempre des del respecte i de manera constructiva. I, sobretot, **ofereix la teva ajuda sempre que ho creguis necessari,** sense esperar que l'altra persona t'ho demani.

[ficentrareport]