



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 04/05/2023 a les 06:00

# Per què t'avorreixes i com combatre aquest sentiment

[inicentrareport]Avui dia, gràcies a Internet, tens a les teves mans moltes possibilitats per distreure't, però això no significa que no et puguis avorrir. Com explica la periodista especialitzada en ciència, Elana Spiack, a *Inverse*, **l'avorriment se'n va quan fem una activitat que realment ens omple.**

Així doncs, no és suficient amb mantenir-se ocupat, ja que et pots avorrir mentre fas exercici, per exemple. Del que es tracta és de **trobar una activitat que et fa fluir i no pensar en res més.** A més, hi ha persones que tenen una predilecció innata a avorrir-se. És a dir, el seu cervell s'avorreix fàcilment, però no passa res.

Per fer front a aquesta situació, l'experta recomana analitzar les activitats que es realitzen en el dia a dia. És possible que cap d'elles sigui enriquidora i que per això et sentis desmotivada i avorrida. El que has de fer, doncs, és fer una **llista amb activitats que sí que et motivin**, així podràs recórrer a elles sempre que vulguis.

L'investigador de neurociència cognitiva recomana interpretar l'avorriment com un missatge del cervell per evolucionar. **"El que estàs fent ara no està funcionant i necessites trobar alguna cosa més"**, diu. Per tant, esforçat a buscar allò que t'omple i veuràs com la teva vida canvia.

[ficentrareport]