



Frases que diuen les persones segures de si mateixes

[inicentrareport] Tenir estabilitat emocional és molt important per poder **afrontar els problemes de la vida amb calma**.

Com explica la psicòloga clínica Courtney S. Warren a *CNBC*, "les persones emocionalment estables estan empoderades, **segures i còmodes en la seva pròpia pell**, caminen pel món amb autenticitat i convicció, i fan el que és significatiu per a elles".

Una de les frases que caracteritzen a aquestes persones és "**deixa'm pensar en això abans de respondre**". No són gens impulsives i els agrada respondre amb cura. És a dir, són capaces de dominar les seves emocions, la qual cosa les permet tenir relacions sanes.

A més, saben comunicar tot allò que no els fa bé. Frases com "**no em sento còmode amb això**", "**quan dius això em fas mal**" o "**si segueixes tractant-me així m'allunyaré**" són típiques de persones estables, perquè saben que marcar límits és saludable.

També saben ser autocrítiques amb elles mateixes, per la qual cosa les podràs escoltar dir frases com "**de veritat sóc així?**" o "**treballaré en això**". Accepten les crítiques constructives i s'esforcen per a ser millors persones.

Això sí, saben detectar quan una crítica no és certa i saben dir "**així és com sóc i estic orgullós/a d'això**". En altres paraules, no deixen que la resta creï la seva personalitat, perquè tenen molt clars els seus valors.

I, sobretot, no tenen cap problema en dir-te "**això m'importa**" quan estàs defensant alguna cosa o "**em sap greu que ho estiguis passant malament, en què et puc ajudar?**" quan estàs passant per una mala època.

[fcentrereport]