



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 21/07/2023 a les 10:00

# Els 4 factors que t'ajudaran a augmentar la teva autoestima

[inicentrareport]L'única persona que estarà amb tu tota la vida ets tu mateix/a, i per això és tan important estimar-te. Segons el psicòleg John Kim, **hi ha quatre factors que t'ajudaran a agradar-te i acceptar-te tal com ets:**

```
[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]

[facentrareport]