



## 3 hàbits d'autocura per ser més feliç

[inicentrareport]Cuidar-se i mimar-se a un mateix és molt important. I no parlem de fer *journaling* cada matí i de seguir una rutina de *skincare*, sinó que **l'autocura va més enllà i engloba aspectes socials, mentals, emocionals i físics**. A continuació et compartim alguns hàbits que pots incorporar en el teu dia a dia i que et faran més feliç:

### 1. Escolta els teus pensaments

Sabem que no sempre és fàcil parar-te a escoltar tot el que tens dins el teu cap, però **tenir una conversa amb tu mateix/a pot ser molt beneficiós**. No deixis que les teves preocupacions es facin bola i gestiona-les. Pots provar d'escriure-les sobre un full en blanc, ja que t'ajudarà a ordenar-les i veure-les des d'una altra perspectiva.

### 2. Aprèn a dir que no

Si no et ve de gust fer un pla, no et sentis pressionat/da a fer-ho. **El teu cos et parla i et diu el que necessites a cada moment, fes-li cas**. No ets més avorrit/da per preferir quedar-te a casa mirant una sèrie a sortir de festa. La gent que t'estima et respectarà.

### 3. Queda amb les teves amistats

Socialitzar té molts beneficis per la salut mental. **Intenta veure a les teves amistats més properes com a mínim un cop a la setmana**. Podeu quedar per berenar i posar-vos al dia. Veuràs com tornaràs a casa amb les piles recarregades!

[ficentrareport]