



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 17/05/2024 a les 12:00

Els beneficis de passar temps sol/a

[inicentrareport]El FOMO s'ha apoderat de tu. **Et fa por estar desconnectat/da del món i perdre't el que passa al teu voltant.** Necessites estar present a totes les xarxes socials i participar en tots els plans que fan els teus amics.

Aquesta tendència és molt habitual avui dia, però pot ser molt perjudicial per a la teva salut mental. **T'estàs perdent el plaer de quedar-te sol/a i gaudir de la teva pròpia companyia.** I sentir-te bé en soledat és una cosa molt important, perquè, al cap i a la fi, a l'única persona que tindràs tota la vida és a tu mateix/a.

En aquest sentit, hi ha un concepte que rep el nom de JOMO (l'antònim de FOMO) i consisteix a **gaudir de períodes de desconnexió respecte als altres i respecte a les demandes socials.** És com una mena de self-care. D'estar pendent única i exclusivament de les teves necessites. Quant temps fa que no et quedes sol/a a casa mirant una sèrie o llegint el teu llibre preferit?

Recorda, però, que **cap extrem és bo.** I, de la mateixa manera que no és sa voler estar 24/7 connectat/da, tampoc ho és passar-te tot el dia sol/a sense tenir cap mena de contacte social. La clau és trobar l'equilibri.

[ficientrareport]