



Consells per recarregar la teva bateria social

[inici centrareport] **La bateria social fa referència a la quantitat d'energia que necessites per socialitzar amb els altres.** Hi ha persones que tenen una bateria molt alta i que **sempre tenen energia per estar rodejades de gent** i n'hi ha d'altres que **es cansen més ràpidament de socialitzar** i necessiten passar més temps a soles per recarregar piles.

Si ets del segon grup de persones, et donem alguns consells:

1. **Accepta que la teva bateria social és limitada**

No passa res si vas a una festa i al cap d'una hora ja estàs cansat/da i necessites tornar a casa. Obligar-te a quedar-te acabarà sent contraproductiu. És millor que descansis i que et quedis amb la consciència tranquil·la sabent que vas gaudir de la festa.

2. **Rodeja't de gent amb qui pots ser tu mateix/a**

Passar-te hores amb persones amb qui tens por a mostrar-te tal com ets pot ser molt esgotador. Intenta rodejar-te de gent a qui li tens confiança, ja que passar temps amb amics amb qui ets sent còmode també et pot ajudar a recarregar la teva bateria social.

3. **Passa temps sol/a**

Hi ha persones a qui els relaxa passar temps amb gent, però a tu el que et relaxa és passar temps sol/a. Quedar-te a casa mirant una pel·lícula o llegint no et fa avorrit/da, sinó que demostra que et prioritzes i que et cuides.

[ficentrareport]