



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 13/05/2024 a les 10:00

Com rebutjar un pla que no et ve de gust

[inicentrareport] Acceptar un pla que no et fa massa il·lusió per fer feliç a un amic pot ser molt sa per l'amistat, però si ho fas molt sovint també pot ser **molt perjudicial per a la teva salut mental**.

I és que cada vegada que acceptes un pla que no et ve de gust, **estàs posant els desitjos d'altres persones per sobre dels teus**. En aquest cas, és important que detectis quin és el veritable motiu pel qual et costa tant dir que no.

La major part de les vegades és per **FOMO** (por a perdre't el que passa al teu voltant), però també pot ser per un **desig d'acceptació, gratitud, amabilitat, promoció, diners, poder o respecte**.

Un cop tinguis clar el motiu, **comença a rebutjar aquells plans que no vols fer**. No tinguis por i fes-ho tantes vegades com vulguis, ja que és l'única manera d'**anar-te acostumant al sentiment negatiu que suposa rebutjar un pla que saps que farà feliç a altres persones**.

[ficentrareport]