



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/05/2024 a les 10:00

## El truc per tenir molts amics

[inicentrareport]**Buscar l'aprovació dels altres és natural.** Hem crescut veient pel·lícules on la persona més "guai" és qui té la roba més xula, la parella més guapa i el major nombre d'amics possible.

És per això que creixem intentant tenir molts amics i arribem, fins i tot, a canviar per agradar-los. I és que, segons explica Inma Brea, coach experta en comportament humà, **el nostre estat d'ànim i la nostra autoestima depenen de la manera com ens veuen els altres.**

És important canviar aquest patró i que **el nostre objectiu sigui agradar-nos a nosaltres mateixos.** Per aconseguir-ho, hem d'esforçar-nos a **dedicar temps a coses que ens facin feliços i ens mantinguin motivats/des.**

Per què? Per què si som feliços, **irradiarem aquesta felicitat i la contagiarem als altres.** Serem com un imant per la gent del nostre entorn.

[ficentrareport]