



La manera més efectiva de cultivar l'amor propi

[inicentrareport]Els éssers humans tendim a buscar la **valoració externa per sentir-nos dignes de ser estimats.**

Això, però, pot danyar la nostra salut mental, ja que **hem de ser capaços d'estimar-nos nosaltres mateixos i no dependre de l'opinió dels altres.**

La coach experta en comportament humà, Inma Brea, explica com **les opinions externes estan danyant la nostra autoestima** i com podem canviar aquesta tendència.

Segons indica, **la clau és dedicar temps als nostres hobbies i a les coses que ens fan feliç.** Així és com aconseguirem la felicitat plena.

I, si estem feliços, **aconseguirem contagiar aquesta energia a la gent del nostre entorn** i millorarem les nostres relacions personals. **Tothom voldrà estar al nostre costat!**

[ficentrareport]