



El truc definitiu per deixar de pensar en els errors que vas cometre

[inicentrareport]Si tendeixes a sobrepensar les coses, segur que t'has trobat en més d'una ocasió **repasant tots els errors que vas cometre en el passat**.

La professora de psicologia Susan Krauss defineix aquesta tendència com a **pensament contrafactual** i explica que "**reviure esdeveniments passats, però imaginar resultats diferents podria amargar-te o induir-te una actitud cínica cap a la vida que et porti a no veure el costat brillant, sinó el costat fosc de la vida**".

És a dir, **pensar en què podries haver canviat del passat és molt perjudicial per a la teva salut mental** i hauries d'intentar centrar-te en el present. L'experta sap que no és gens fàcil, i per això recomana practicar **mindfulness**.

La idea és que cada vegada que et vingui un pensament de l'estil al cap, siguis capaç de **canviar la teva atenció a una altra cosa**. A més, també és important que **apreguis a acceptar els errors** i que siguis conscient que aquests t'estan ajudant a créixer per **ser una millor persona en el futur**.

[ficentrareport]