



Deixa de sentir-te culpable cada vegada que fas això

[inicentrareport]La culpa és un sentiment que apareix quan has fet les coses malament. T'ajuda a **aprendre d'un error i et converteix en millor persona.**

El problema és que a vegades et sents culpable en situacions en què no has fet res dolent com, per exemple, **dir que "no" a un pla que no et ve de gust.**

A aquest tipus de culpa se la coneix com a **pseudoculpa** i serveix per **fer-te veure que estàs fent un canvi saludable a la teva vida.**

El motiu pel qual et sents malament és perquè **ets un ésser social i, com tots, necessites l'aprovació i la validació dels altres.**

Al final, **no vols que els altres s'enfadin o pensin res dolent de tu.** Però has de cuidar la teva salut mental i si això implica rebutjar plans, no t'has de sentir culpable.

Així que la pròxima vegada que sentis culpa, pensa en què **ha passat perquè et sentis així i intenta detectar si realment es tracta de pseudoculpa.**

[ficentrareport]