



Et sents perdut i no saps què fer amb la teva vida? Aquest és el consell d'una psicòloga

[inicentrareport]Si tens més de 20 anys i ja has acabat els teus estudis és molt probable que **et sentis perdut/da i no sàpigues què fer amb la teva vida.**

Això mateix és el que li va passar a la psicòloga Satya Doyle Byock, que quan va acabar els seus estudis va marxar a fer un voluntariat a Colòmbia i a Sri Lanka, va treballar com a directora de projectes, i tot i tenir una bona feina no se sentia satisfeta.

Finalment, va decidir estudiar un postgrau en psicologia i **va convertir la seva crisi existencial en objecte d'investigació científica.**

En aquests anys ha descobert que **és normal tenir dubtes entre els 20 i els 40 anys.** I, tot i que en el moment es pot arribar a passar molt malament, **et permet prendre decisions personals i professionals que definiran la resta de la teva vida** i que t'evitaran una crisi més gran en el futur.

Si estàs passant per una crisi existencial pel que fa al teu futur, has de tenir en compte aquests "quatre pilars de creixement":

Separar els teus valors i creences d'altres com les que tenen els teus pares o les que t'imposa la societat.

Escoltar les teves necessitats i fer el que et generi benestar.

Construir una vida que et resulti satisfactòria.

Integrar una rutina en el teu dia a dia que et permeti aconseguir la vida que vols.

La finalitat d'aquesta guia és **ajudar-te a entendre en quin punt et trobes i poder actuar per crear la vida que vols.**

[ficientrareport]