



CONSELLS | | Actualitzat el 03/03/2024 a les 08:00

10 frases que t'ajudaran a sentir-te millor amb tu mateix/a

[inicentrareport]En general, l'autoestima és fluctuant i igual que hi ha dies que estarem a tope i ens sentirem molt bé, n'hi haurà d'altres on ens sentirem més insegurs/es amb nosaltres mateixos/es i amb la vida. Així que aquestes 10 frases sabem que t'ajudaran a recuperar pau interna i estimar-te cada dia una mica més!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```