



## Com convertir un ?no? en una oportunitat? Tips per gestionar un ?fracàs?



Tots hem sentit alguna vegada la paraula "no", i la veritat és que no és gens fàcil de gestionar. Pot ser que hagis suspès un examen important, o potser has anat a la teva primera entrevista de feina i no t'han escollit. Aquestes situacions **poden fer-nos sentir malament**, però saps què? Tothom passa per moments com aquests, i són una gran oportunitat per aprendre i créixer.

Imagina que t'has preparat durant setmanes per a un examen de matemàtiques, però quan et donen la nota veus que no has aprovat. És fàcil sentir-se malament, però abans de pensar que no serveixes per a les matemàtiques, para, respira i recorda que un sol examen no defineix qui ets. Quan suspens un examen o no aconsegueixes el que vols, és normal sentir frustració, tristor o fins i tot ràbia. No passa res per sentir-te així, però **intenta donar-te temps per processar-ho**.

De fet, el que has de fer és girar la truita i veure aquesta situació com **una nova oportunitat**. Els "fracassos" ens ensenyen molt: què pots fer de manera diferent la pròxima ocasió, què més pots aportar o quin esforç extra pots posar-hi. Pot ser que al moment et desanimi, però això no significa que no siguis vàlid per fer, per exemple, altres coses. Potser has de millorar alguna part o bé destinar els esforços a reforçar una part de tu que t'agrada encara més.



---

Quan una cosa no surt com esperaves, és una bona idea parlar amb algú. Pot ser un professor, un amic o un familiar. Tots ells poden donar-te una nova perspectiva i ajudar-te a veure la situació amb més calma. És molt important recordar que fallar una vegada no et defineix. **El més important és el que aprens i com t'aixeques després.** Fins i tot les persones més exitoses també han tingut moments on han rebut un "no", però ells no s'han rendit.

Molts esportistes o actors i actrius han fallat en algunes ocasions en un càsting o unes proves importants, però ja has vist que no s'han rendit i ho han tornat a intentar. El millor és aprendre que un "no" t'ha d'impulsar a millorar i no enfonsar-te.