

L' amabilitat et pot canviar la vida

És cert, l'amabilitat ens pot canviar la vida, millora qualsevol relació i augmenta la nostra autoestima però hem de començar per nosaltres mateixos.

L'amabilitat es defineix com la qualitat de ser amable, generós i considerat. Afecte, gentilesa, calidesa, preocupació i cura són paraules que estan associades a l'amabilitat. Ser amable sovint requereix valor i força. L'amabilitat és una habilitat interpersonal. **Ser amable amb un mateix és fonamental per tenir una bona salut mental i emocional.**

Les conductes associades amb l'amabilitat ens ajuden a tenir un vincle afectiu més segur amb nosaltres mateixos, a confiar en les nostres capacitats i en les nostres possibilitats; aspectes que ajuden a la nostra autoestima.

La investigació duta a terme per Kristin Neff¹ (psicòloga nord-americana pionera en l'estudi de l'autocompassió i l'amabilitat cap a un mateix) indica que les persones que es mostren amables amb els seus fracassos i les seves imperfeccions gaudeixen d'un benestar més gran que les que es jutgen a si mateixes contínuament.

Com podots desenvolupar i practicar l'amabilitat amb tu mateix?

1. Dedica temps a cuidar de tu mateix físicament i emocionalment: Fer exercici, menjar saludablement, descansar bé, practicar tècniques de relaxació i gaudir d'activitats motivadores.
2. Aprèn a reconèixer els teus errors i fracassos sense jutjar-te de manera negativa, i dóna't permís per aprendre i créixer.
3. Aprèn a dir "no" quan calgui i estableix límits clars en les teves relacions i responsabilitats. No et sobrecarreguis de tasques o compromisos que et facin sentir malament.
4. Reconeix i celebra els teus èxits, per petits que siguin. No et comparis amb els altres.
5. Expressa les teves emocions de manera saludable. No et reprimeixis ni et jutgis . I
6. Evita l'autocrítica excessiva: En lloc de criticar-te constantment, enfoca't en les teves forteses i en allò que pots millorar. Tracta de ser amable amb tu mateix i de parlar amb tu mateix de manera positiva.
7. Al demanar alguna cosa, digues "Si us plau"; en rebre alguna cosa, digues "Gràcies". "Ho sento" o "Perdona'm" són senzilles paraules que et poden ajudar.
8. Envolta't de persones positives: Busca companyia de persones que et donin suport i et facin sentir bé amb tu mateix. Evita aquells que et critiquen o et fan sentir malament.

Recordeu que ser amable amb un mateix és un procés que requereix pràctica i paciència. No t'exigeixis ser perfecte i dóna't permís per cometre errors i aprendre'n.

Estar bé amb un mateix és fonamental per l'equilibri psicològic i la clau que obre la capacitat d'èxit, la motivació i l'habilitat per relacionar-se amb l'entorn.

¹«Sé amable contigo mismo». Ed. Paidós 2016.