



Si a estones notes

Que et costa relacionar-te, que et costa guanyar-te la confiança de la gent.

Que et falta seguretat.

O que, fins i tot a la feina, et costa tancar acords o guanyar-te la credibilitat dels teus companys...

Potser has de **millorar la gestió de les teves relacions**, per entendre les teves emocions i les dels altres, per comportar-te tal i com sents i vols, sense que els impulsos et superin o que la voluntat dels altres et coaccioni.

Es tracta d'aplicar [la intel·ligència emocional](#) a les nostres relacions. Una assignatura pendent del nostre sistema escolar, perquè la gestió de les emocions i les relacions interpersonals no són una cosa fàcil. Com ho podem fer?

1. És important [conèixer-se a un mateix](#) : què pensem, què sentim, per què...
2. Relaciona't amb els altres com t'agradaria que ho fessin amb tu.
3. Escolta, entén, respecta, cuida. A tu i als altres.
4. Til·la. Sí, sí... til·la o l'estratègia que et funcioni millor per agafar perspectiva. Perquè no és bo ser reactiu. I perquè l' [assertivitat](#) és indispensable.

I si tu sol/sola no te'n surts, et farem de mirall i t'ajudarem a trobar les eines per tenir unes relacions més sanes. [Escriu-nos](#) .