

# Continui a prometterti che ti vorrai più bene

*Ma cosa puoi cambiare per iniziare a farlo davvero?*

## Anche tu meriti di **trattarti con affetto**.

Febbraio è il mese **che ci parla di amore**, un periodo in cui tutto sembra ruotare attorno a cuori, fiori e messaggi su come amare gli altri. Ma raramente si parla dell'amore verso se stessi. E, se ci pensiamo bene, spesso è proprio **quello di cui abbiamo più bisogno** (e, dobbiamo ammetterlo, è anche quello che ci risulta più difficile da mettere in pratica).

Non serve fare grandi cose: a volte sono i piccoli gesti quotidiani che fanno la differenza. Come ti parli, **come ti ascolti o come ti concedi il tempo di fermarti quando ne senti il bisogno**.

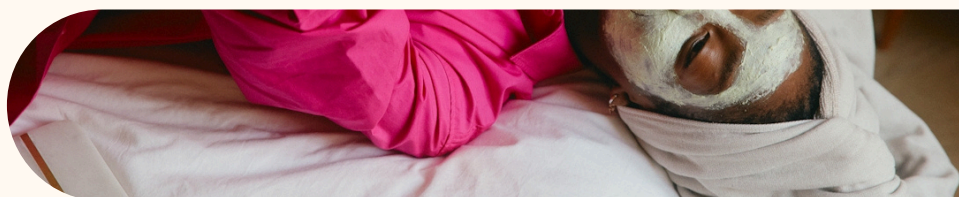
In fondo, non si tratta di amore romantico (che, in fondo, a volte non fa nemmeno male), ma di prenderti cura di te stesso. Si tratta **di concederti il tempo di fermarti**, di riflettere su come ti senti e di chiederti cosa davvero ti serve in questo momento. E, soprattutto, di mettere in pratica piccoli gesti che ti facciano sentire più in pace con te stesso.

## Un esercizio di riflessione personale

Ora è il momento di dare forma a ciò che hai pensato. Ti proponiamo un semplice esercizio:

- Fai una lista di **5 cose che ti fanno sentire bene**.
- **Scegline** una da inserire nella tua settimana, una volta alla settimana.
- **Metti un promemoria** per ricordarti di farlo.

Le cose che ti fanno sentire bene non sono così "piccole" per la tua mente. Ogni volta che fai una di queste cose, la tua mente registra un momento di benessere e lo rende più facile da riconoscere la prossima volta. **È il suo modo di ricordarti che c'è spazio anche per il buono.**



## E se vuoi continuare a conoscerti sempre di più...

Ti proponiamo un test di autostima, che ti aiuterà a capire come ti senti e cosa puoi fare per prenderti cura di te stesso/a.

[Accedi al test](#)

Hai perso una delle nostre pillole precedenti? Puoi consultarle tutte [qui](#).