

# 10 tips perquè la por et deixi en pau



La por ens aparta del perill, del real, però de l'imaginari també.

01



El 87% de les pors que sentim no passaran mai.

02



La por és falta d'informació: perquè no en tinc o perquè només tinc una part d'aquella informació.

03



La por al futur s'anomena Ansietat, i comença amb el "I SI"....

04



La por ens paralitza, s'encomana i és invasiva. (Quantes de les teves pors són dels teus pares?)

05



Després de la pandèmia, la por i les seves dimensions han envaït la societat: nerviosisme, recel, sentir-se vulnerable, temor o espant, fins i tot pànic, terror, o fòbia.

06



No podem evitar sentir por, només regular-la. L'eina per aconseguir-ho és anomenada Educació Emocional.

07



Quan la conquereixes, la por et deixa en pau.

08



La teva valentia és més gran que la teva por.

09



Qui està prenent aquesta decisió, la teva por o tu? (Decisió menys intel·ligent)

10