

En començar aquest nou curs, volem presentar-vos el lema que ens acompanyarà: **Estima't i estima**. Aquestes dos verbs són importants per al nostre benestar i creixement personal: l'autocura i l'estimació pròpia, i a més creim fermament que només quan ens estimam a nosaltres mateixos podem donar el millor de nosaltres als altres.

L'autocura personal és la clau per assolir un grau profund d'estimació amb un mateix. Quan ens dedicam temps per a cuidar-nos, tant físicament com emocional, estam reconeixent la nostra pròpia vàlua i mereixement. Això pot implicar des de tenir una dieta equilibrada, fer exercici regularment, fins a dedicar-nos temps per descansar i relaxar-nos. També significa saber dir no quan és necessari, establir límits saludables i escoltar les nostres necessitats i desitjos.

El camí cap a l'autoestima no sempre és fàcil. Vivim en un món que sovint ens imposa estàndards inassolibles de perfecció i èxit. Tanmateix, és crucial recordar que cada un de nosaltres és únic i valuós tal com és. L'autoacceptació i el respecte per un mateix són fonaments imprescindibles per desenvolupar una autoestima sana.

Una vegada hem après a estimar-nos a nosaltres mateixos, som capaços de projectar aquest amor cap als altres. Estimar els altres de manera genuïna implica empatia, comprensió i respecte. No podem donar el que no tenim; per tant, per poder estimar els altres de manera autèntica, primer hem de cultivar aquest amor dins de nosaltres.

L'autocura i l'estima pròpia també tenen un impacte directe en les nostres relacions interpersonals. Quan ens sentim bé amb nosaltres mateixos, podem establir relacions més saludables i equilibrades. Som capaços de donar i rebre amor de manera més plena, sense caure en la dependència emocional ni en el sacrifici excessiu de les nostres pròpies necessitats.

Aquest any, us animam a fer de l'autocura una prioritat diària. Preneu-vos un moment cada dia per reflexionar sobre el vostre benestar, per apreciar les vostres qualitats, per tenir una actitud d'agraïment i per celebrar els vostres èxits, per petits que siguin.

Recordau: estimar-se a un mateix no és un acte d'egoisme, sinó un pas essencial per poder estimar de veritat els altres. A mesura que avancem junts aquest curs, esperam que trobeu la força i la inspiració per estimar-vos més cada dia i, a través d'això, contribuir a crear un entorn més compassiu i afectuós per a tots.