

Cuidar les paraules per cuidar la interioritat

Emoció i llenguatge positiu

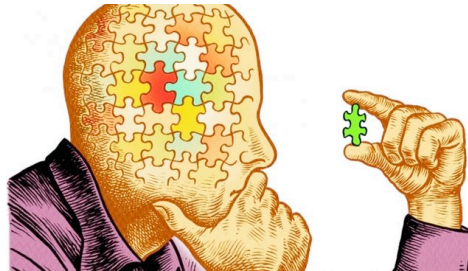


La paraula és **poterosa**

Estímul



Interpretem l'estímul



Ens emocionem





La paraula no és
innocent



“La hermana Cecilia empleó las palabras *“muy feliz”, “anhelo”* y *“alegría”*, expresiones que denotan un ánimo eufórico. Por el contrario, la autobiografía de la hermana Marguerite no contenía ni un soplo de emoción positiva.

Cuando los evaluadores, que no sabían cuántos años habían vivido las monjas, cuantificaron la cantidad de sentimientos positivos, descubrieron que el 90% del grupo más alegre seguía vivo a los 85 años, en contraste con sólo el 34% del grupo menos alegre. Asimismo, el 54% del grupo más animoso seguía vivo a los 94 años, mientras que sólo lo estaba el 11% del grupo menos alegre. Así pues, parece que una monja feliz es una monja longeva.”

Problema
Culpa
Per què...?
Ets....
Mai/Sempre
Res/Tot
Haver de

Dificultat
Responsabilitat
Com és que...?
Fas...

Vull

Principi 1

Cada persona té unes paraules "tendència"

Bon hàbit 1

Escolta't quan parles. Posa atenció, especialment, a les teves paraules "tendència"

Principi 2

Les paraules emocionen

Bon hàbit 2

Pren consciència de com et sents quan utilitzes les teves paraules "tendència"

Principi 3

Les paraules i els discursos cal que siguin emocionalment estratègics
per generar benestar

Bon hàbit 3

Reformula les teves expressions per generar-te benestar, i també als altres

A mi ningú em diu el que he de fer
Quant més t'ocupes dels altres i menys egoista ets, més t'estimen
Quant menys necessites, millor
Quants menys conflictes hi hagi, millor
L'amor ho justifica tot, és el més important
El deure és més important que el plaer
L'èxit professional és el més important
És millor espavilar-se sol sense necessitar de ningú
És necessari que hi hagi algú que mani i organitzi
Fingir és l'única manera de triomfar
Cal desconfiar dels sentiments i les pròpies intuïcions
L'autoritat és negativa, els llestos se la "salten"
La debilitat és un defecte
L'emoció val més que el pensament
La rutina és el pitjor del món
La vida és una batalla i els dèbils la perden
Les coses bones que em passen a la vida són fruit de l'atzar o la casualitat
L'important és el risc i l'èxit
Si hi ha un conflicte, l'he de resoldre
Si m'esforço per ser perfecte, tots m'estimaran
Si em sento bé, no durarà massa

Si no em veuen, no existeixo
Si demano, m'humilio; necessitar és miserable
Tots estem bé (patir és insuportable)
Si vull agradar a la gent no he de tenir problemes, he d'estar bé
Jo faig el que vull, no he de donar explicacions a ningú. Tinc dret
Si puc dominar-te, no em faràs mal
Si penses molt pateixes més. És millor no pensar en profunditats
Si jo no m'ocupo de les coses, no aniran bé
Tinc dret per que sóc llest i encantador
He de ser amable i servicial amb tot el món