



Gemma Prats
Psicologia, Formació
Psicoteràpia

Els 10 twittinterrogants

www.gemmaprats.cat

<http://www.linkedin.com/in/gemmapratsmolner> – twitter: @gemmaprats

<http://www.facebook.com/formaciocoachingipsicoterapia>

Durant 10 setmanes, cada dimarts et
regalaré una pregunta per fer-te
pensar.

Seran els 10 twittinterrogants.

El primer, dimarts 5 d'abril!

T?1.

Quan dius que no pots, què vols conservar i per a què? Què estàs disposat/da a arriscar? Segur que no pots o potser és que no vols?

T?2.

Tot allò que t'agrada de tu, ho veuen els
altres? Els agrada a ells? Tot allò que no
agrada als altres de tu, ho veus tu?
T'agrada a tu?

T?3.

De quina manera influeix allò que penses i allò que sents en allò que fas i en com ho fas, i en allò que dius i en com ho dius?
T'és útil?

T?4.

Tot allò que afirmes, ho saps, ho creus, o
ho desitges? Segur?

T?5.

Què pots fer o deixar de fer TU per sentir-te millor davant aquesta situació que et preocupa? Ho fas? Si no és així, què t'ho impedeix?

T?6.

Et serveixen d'alguna cosa les reaccions que tens quan t'enfades? T'agrada com reacciones? Si no t'agrada, què t'impedeix canviar-ho?

T?7.

Quin és l'estat emocional que més et bloqueja en una negociació? Ex: Eufòria, tranquil·litat, preocupació, sorpresa, indignació, ràbia...

T?8.

De quina manera afecta el que penses en el teu estat d'ànim? Saps quin és el discurs intern que més t'ajuda a assolir els teus objectius?

T?9.

Si tu no fossis tu, et triaries com a amistat?
Et triaries com a parella? T'agradaria
tenir-te com a cap? Quin consell et
donaries?

T?10.

Després de plantejar-te els 10 twittinterrogants, què has descobert de tu mateix/a? Per a què et servirà aquesta informació?



Gemma Prats

Psicologia, Formació
Psicoteràpia

Aquesta va ser la meua estrena a twitter, cada dimarts una pregunta per reflexionar.
Del 5 d'abril al 7 de juny del 2011.

www.gemmaprats.cat

<http://www.linkedin.com/in/gemmapratsmolner> – twitter: @gemmaprats

<http://www.facebook.com/formaciocoachingipsicoterapia>