



Gemma Prats
Psicologia, Formació
Psicoteràpia

Les emocions

www.gemmaprats.cat

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

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

A partir de la setmana que ve tornen els tweets dels dimarts! Aquest cop amb les #emocions.

M'encantarà que participeu dient el que us evoca cada una de les emocions que jo comentí.

#Esperança – Emoció que ens ajuda a sobreviure i ens connecta amb la visió d'un futur millor. (Llibre: L'Home a la recerca de sentit – Pel·lícula: La vida es bella).

#Alegria – Estat agradable i necessari que cal cercar dins nostre. Associat al #valor, #optimisme, #entusiasme, #riure i #sentit de l'humor (Per riure - Llibre: Sin noticias de Gurb – Pel·lícula: El Jovencito Frankenstein).

#Tristesa – Quan apareix, cal reconèixer-la i acollir-la. Millor emportar-nos-la a passejar, que no pas quedar-nos tancats a casa amb ella. (Llibre: Windows on the world - Pel·lícula: La vida secreta de las palabras).

#Ira – Les reaccions de les que més ens penedim, acostumen a venir d'ella. L'autoconsciència i l'autocontrol són necessaris per a vèncer-la. (Llibre: Viaje a través de la locura - Pel·lícula: Te doy mis ojos).

#Por – Ens ajuda a sobreviure i cal tenir-la en compte. Quan tenim por, cal buscar més #seguretat sense deixar d'avançar. (Llibre: El exorcista – Pel·lícula: Tesis).

#Sorpresa – Tant si és agradable com si és desagradable, ens recorda que no ho tenim tot sota control (Llibre: Tot el que podríem haver estat tu i jo si no fóssim tu i jo - Pel·lícula: El efecto mariposa)

#Soledat - Aquell sentiment que no depèn d'amb qui estem, sinó d'amb qui podem comptar. Llibre: El mecanoscrit del segon origen (llibre que em va impactar molt quan el vaig llegir amb 14 anys) Pel·lícula: Dogville

#Fàstic – Probablement sense fàstic
estaríem morts (Llibre: El perfum, per
algunes descripcions perfectes de pudors –
Pel·lícula: La gran bouffe)

#Odi - L'emoció que ens fa més mal a nosaltres mateixos que a qui va dirigida. Prefereixo mil vegades ser odiada que odiar. (Llibre: Els homes que no estimaven les dones - Pel·lícula: Sweeney Todd)

#Passió - Allò que diferencia viure de sobreviure. (Llibre: Eròtica mix - Pel·lícula: La Flauta màgica)

#Decepció - Una possible conseqüència de les expectatives. (Llibre: Homes i No - Pel·lícula: Buried)

#Enveja - Allò que ens fa ser conscients del que ens falta enlloc del que tenim. Si envegem és que admirem. (Llibre: Memòries d'una Geisha - Pel·lícula: Amadeus)

#Culpa - Una de les tortures emocionals més grans que hi ha. El xantatge emocional més gran que ens podem fer a nosaltres mateixos. (Llibre: El precio de la culpa - Pel·lícula: El rei pescador - Curt: La culpa)

#Vergonya - Emoció social relacionada amb la baixa seguretat i autoestima. Tot i que no tenir vergonya pot ser sinònim de prepotència. (Llibre: L'institut de la vergonya - Pel·lícula: American beauty)

#Pau - Estat d'absolut descans que està dins nostre i que alguns saben trobar independentment del que passi fora o del que facin els altres. (Llibre: Siddartha – Pel·lícula: Invictus)

#Amor - L'emoció que ens fa ser més grans i altruistes. Estimar de veritat és el millor que m'ha passat a la vida. (Llibre: Moon River – Pel·lícula: Tu vida en 65')



Gemma Prats

Psicologia, Formació
Psicoteràpia

Aquests van ser setze tweets realitzats cada dimarts, des de l'onze de setembre amb l'esperança, fins el vint-i-cinc de desembre (dia de Nadal), amb l'amor.

www.gemmaprats.cat

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

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