

# Paraules tòxiques

'Re-ser No hi ha una sola nit sense alba'

---

## Les paraules són claus en el creixement i desenvolupament de la personalitat

---

Relació entre la:

- PERSONALITAT
- ELS PENSAMENTS
- LES PARAULES

Tal qual parles, tal qual penses i tal qual ets...

### El doble sentit de les paraules

---

- Ens ajuden a descriure la realitat
- Ens ajuden a modificar-la.

Per tant, quan les paraules ens poden afectar en un sentit positiu o no.

### Com podem classificar les paraules i expressions?

---

Hi ha paraules que **Possibiliten**

Hi ha paraules que **restringeixen/castren/limiten**.

### La forma que tenim de parlar amb els altres, matitza i defineix el tipus de relació que tindrem amb aquestes persones.

---

Les paraules poden descriure i afectar (per tant poden canviar i modificar el món que suposadament, només describim amb elles)

Ens repetim molt: Potser pensem que fem moltes paraules... però no és cert. Les persones utilitzem molt poques paraules i molt poques expressions. Gairebé sempre fem les mateixes, formen part dels nostres hàbits lingüístics.

Si utilitzes només unes paraules, només podràs percebre el món d'aquella manera, i en qualsevol cas només podràs pensar/entendre/sentir d'aquella manera... i per tant només podràs ser (la teva personalitat) d'aquella manera.

Són esclaus de les paraules que fem: els éssers humans som éssers eminentment lingüístics: pensem, sentim, som, segons les nostres paraules i expressions. Ulll!

### Paraules tòxiques (en podem fer unes quantes...)

---

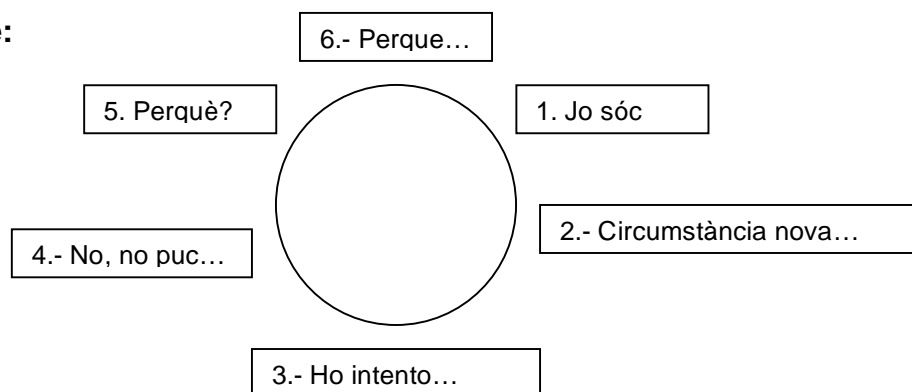
- **La paraula "difícil"** [de les més tòxiques...]
  - Com canviar-la per una altra més possibilista?
- **Les generalitzacions:** Tot, sempre, mai, res... [posarem exemples] defineixen i posen els límits d'una forma clara. (horitzó i límit a l'hora)

- **Els verbs** condicionals, de futur de passat... ens fan ser: Persones de passat, de present o de futur... ens fan persones d'un temps. [exemples]
- **El cicle del “Jo sóc”**: el més crucial. És a la vegada el més possibilista i el més castrant. [exemples: “jo sóc impuntual...” “Jo sóc incapaç...” Fan que no només descriguis, sinó que marquis clarament quí ets i què pots esperar de tu.

Si ets impuntual, quina possibilitat tens de no ser-ho? Si ets incapaç, quina possibilitat tens de no ser-ho? En aquest apartat trobarem fórmules senzilles per reorientar aquests missatges tòxics i fer-los més possibilistes.

Són una forma de justificar les coses que no ens han sorit bé i a més de excusar-nos, per si en el futur ho tornem a fer malament.

### El cicle:



### Frases tòxiques del “jo sóc”

- Així sóc jo...
- Jo sempre he estat així
- No puc evitar-lo
- És el meu caràcter

Els teus jo sóc... descriuen un comportament autoneutralitzador i es remunten a quelcom que vas aprendre en el passat i t'ho has après de memòria.

Cada vegada que empres alguna d'aquestes frases, el que realment estàs dient és: “penso continuar essent el que he estat sempre”

**Eines** (resum de les que ja hem dit, doncs aquesta secció anirà molt de la mà de descriure i donar idees de solució a cada apartat)

---

- Ser conscient de les paraules i expressions que tinc... doncs aquesta és la meva forma de descriure i una forma molt potent de transformar.
- Aprendre a detectar el real sentit de les paraules i expressions: són possibilistes o castrants/limitants?
- Aprendre a desarticlar cicles mentals com els cicles del “jo sóc”

### Contes i Històries reals

---

- El conte de les granotes... [molt interessant...]
- El cas del poli segrestat [un cas real de fa uns quatre anys, per flipar!!!]