



CONSELLS | | Actualitzat el 31/01/2021 a les 08:57

Parles sol/a? Això t'interessa!

[inici centrareport] Normalment pensem que parlar sols/es és cosa de "bojos" i de nens petits, però la realitat és que té molts avantatges a nivell cognitiu i social!

Podem organitzar els pensaments

Al llarg del dia ens passen molts pensaments pel cap i molt variats, el fet de verbalitzar-los en veu alta ens obliga a ordenar-los i organitzar-los per donar-los sentit.

Activa la coherència

En relació a l'organització dels pensaments, el fet de dir les coses en veu alta també ens ajuda a crear missatges més coherents. Mentre que els pensaments aleatoris sovint no tenen cap sentit, quan diem coses en veu alta, el nostre cervell sempre hi busca la coherència.

Ens ajuda a entrenar les habilitats comunicatives

Parlar en veu alta és com practicar les teves habilitats d'oratòria. Com més ho fem, més ens acostumem a formular bé les frases, posar-hi una bona entonació que hi doni més sentit i expressivitat, etc. Així doncs, et servirà com exercici per ser un bo o bona comunicador/a! Si algun dia has de fer una presentació oral o t'has de declarar a la persona que t'agrada, practica abans en veu alta, guanyaràs seguretat!

Potencia la creativitat

Parlar en veu alta activa la part creativa del cervell, així que ja ho saps! A parlar sol/a! [ficentrareport]