



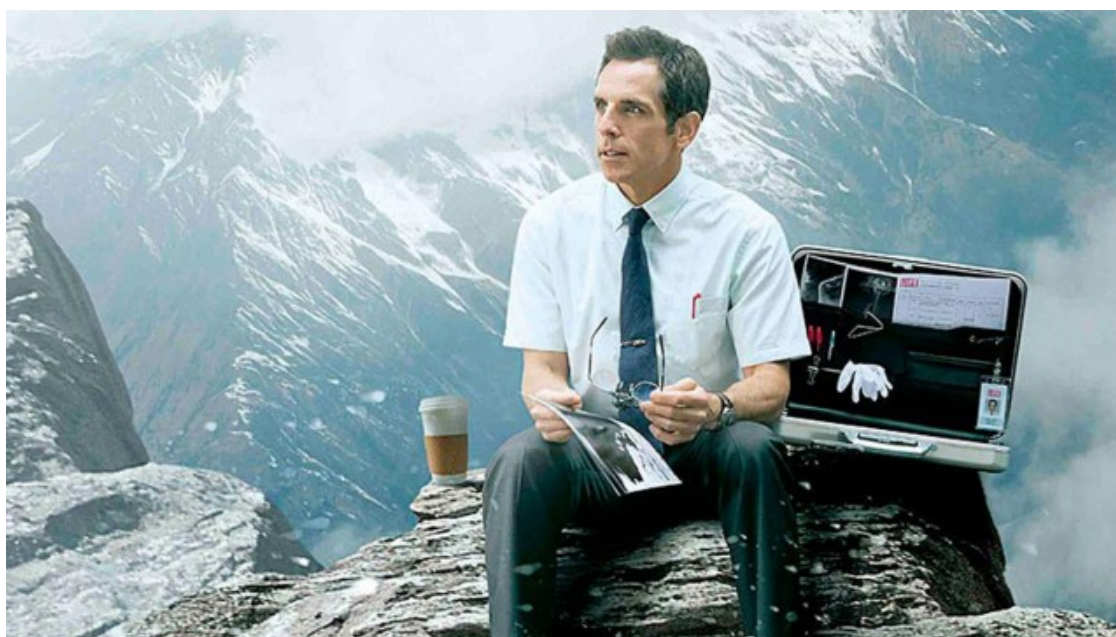
## 6 pel·lícules que ens poden ajudar a animar-nos, segons els psicòlegs

[inicicentrareport]Tots i totes hem vist pel·lícules a Netflix, HBO, Amazon...que ens han inspirat i algunes, fins i tot, ens han ajudat a superar moments difícils. I és que els films poden ser utilitzats com a eina terapèutica. Aquesta pràctica es coneix amb el nom de filmoteràpia i, com el seu nom indica, consisteix a fer servir el cinema com un complement més en les sessions psicològiques.

Si bé és cert que la filmoteràpia es pot individualitzar, hi ha pel·lícules que ens poden servir a tots i a totes per animar-nos i afrontar certs moments amb més optimisme. **Us deixem amb films recomanats per psicòlegs i psicòlogues per millorar el nostre estat d'ànim:**

### **La vida secreta de Walter Mitty**

La pel·lícula ens explica la història del Walter, el treballador d'una editorial que es passa el dia imaginant-se tota mena d'aventures per evadir-se de la realitat. Un dia, però, els seus somnis comencen a complir-se i emprèn camins que mai hagués esperat...**On la puc veure? HBO i Movistar.**



### **Pequeña Miss Sunshine**

Els Hoover són una família molt peculiar, però que es dona suport passi el que passi. És per això que quan l'Olive, la filla petita, és convidada a participar al concurs de 'Petita Miss Sunshine', a Califòrnia, tota la família decideix acompanyar-la. Amuntegats en una atrotinada furgoneta Volkswagen, viuen tres dies plens de sorpreses inesperades. El debut de l'Olive en aquest famós concurs de bellesa serà el detonant d'un canvi profund en aquesta família. **On la puc veure? Disney+.**



### **Captain Fantastic**

En Ben (Viggo Mortensen) és un pare que ha passat més de 10 anys criant els seus fills al bosc i inculcant-los una peculiar manera de viure la vida. Una notícia inesperada fa que ell i la seva família hagin d'abandonar la naturalesa i viatjar a la ciutat, on es retrobaran amb una societat consumista plena de comoditats. **On la puc veure? Netflix, HBO i Filmin.**



### **Primos**

Al Diego l'ha deixat la seva nòvia cinc dies abans de casar-se. El que ell no s'espera és que



tornar al poble on estiujejava de petit, amb els seus cosins, li canviï la vida per complet. **On la puc veure? Amazon Prime Video i HBO.**



### **Billy Elliot**

El 1984, durant una vaga de miners a Durham, hi ha enfrontaments entre piquets i policia. Entre els miners més exaltats s'hi troben el Tony i el seu pare. Aquest vol que el Billy, el seu fill petit, rebi classes de boxa, però ell vol fer ballet i lluitarà per aconseguir els seus objectius. **On la puc veure? Netflix, Amazon Prime Video i Movistar.**



### **The Holiday**

L'Amanda Woods, propietària d'una exitosa agència de publicitat, viu al sud de Califòrnia i acaba de trencar amb el seu nòvio. Per la seva banda, l'Iris Simpkins, redactora d'una popular columna al London Daily Telegraph, viu en una encantadora casa de camp a Anglaterra i les seves relacions amb els homes tampoc són senzilles. A través d'internet arriben a un acord per a intercanviar-se les cases durant el Nadal. **On la puc veure? Netflix i Amazon Prime Video.**





---

[ficentrareport]