



Què és la profecia autocomplida i com la podem utilitzar a favor nostre

[inicicentrareport]Quan parlem de profecia autocomplida ens referim a la **tendència de canviar el nostre comportament de manera inconscient en funció del que pensem que passarà**. Per exemple, si tens una exposició oral i penses que et quedaràs en blanc, el més probable és que t'obsessionis amb aquest pensament i al mig de l'exposició t'acabis distraient i, com a conseqüència, quedant en blanc.

Si passa això, probablement pensaràs "ho sabia!", però en realitat has estat tu mateix qui ha provocat que succeís. La manera com ens parlem influeix en com ens sentim. **Si constantment t'estàs repetint que no podràs fer 'x' cosa, que no estàs preparat/da... t'acabarà generant una inseguretat tan gran que acabaràs sent incapaç de fer-ho perquè t'agafarà ansietat, atacs de pànic...** en canvi, si confies en tu i et dius a tu mateix/a que pots fer-ho, segurament te n'acabaràs sortint.

La profecia autocomplida, però, no sempre ha de ser dolenta. **Això és el que pots fer per treure-li partit:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[fcentrareport]