

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Mirada àmplia

Saber posar distància a les situacions difícils de la vida sol ser un recurs habitual i fàcil d'aplicar en les persones que decideixen treballar-se per no quedar atrapades en l'espiral de la culpabilitat o el victimisme. Si les coses es presenten d'una forma diferent de l'esperada o desitjada, què fem? Mirar a fora i eludir responsabilitats atribuint als altres tota la càrrega... o ser honestos amb nosaltres mateixos i assumir la part que ens toca.

Quan som petits tendim a ser egoistes i esperar que els pares o els adults que ens acompanyen endevinin el que volem i serveixin els nostres capricis, ja que en cas contrari activem tot el nostre arsenal de rebequeries, llagrimetes i, si cal, fins i

tot paraules insolents. Amb el pas dels anys, però, representa que hem de madurar i entendre que el món no gira al nostre entorn, l'experiència i les vivències que anem recollint pel camí de vida ens ensenyen a compartir el bo i el dolent, els èxits i els fracassos, assumir la responsabilitat de les nostres decisions i entendre que els companys de camí no han vingut aquí a servir-nos sinó més aviat a despertar-nos.

Si entenem bé aquesta reflexió, com és que encara tenim tants desajustaments en les nostres relacions interpersonals? La primera resposta que em ve a la ment és que ens falta perspectiva per afrontar les situacions adverses o inesperades. I és precisament en aquest aspecte on la programació neurolingüística ens ajuda a afrontar aquests desequilibris des de tots els punts de vista possibles eixamplant la mirada i posant la distància necessària fins a poder veure tota l'escena sencera. Deixar de creure'ns que el nostre mapa és la realitat absoluta i ser una mica més empàtics pot ser un primer pas. Les posicions perceptives no només ens ensenyen a posar-nos a les sabates de l'altra sinó que van més enllà i també ens ensenyen a adoptar la mirada de l'observador extern i fins i tot la mirada des de tot el camp amb el qual estem estretament interconnectats. Com més ampliï el focus més completa serà la informació que obtindrem i més fàcil serà encertar les decisions que hem de prendre.

Per fer un treball ben fet cal ser molt honestos amb nosaltres mateixos, silenciar la nostra ment tot el que estigui al nostre abast i obrir-nos a un nou espai de recursos on nosaltres puguem adoptar indistintament el paper del nostre personatge, el paper de la resta d'actors de l'obra, el paper del director que dirigeix tot el projecte, el paper dels espectadors el dia de l'estrena i fins i tot el paper del crític que acaba observant l'obra sencera i la incidència d'aquesta sobre el públic assistent.

És important que no confonguem el personatge que interpretem amb qui som realment i ser generosos amb el *zoom* de la nostra vida.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 13-01-2020 al 19-01-2020

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Segueixes gaudint d'energia per emprendre i obrir portes que fins ara potser et feien por. Et preocupa l'economia de cara al futur i idees una cosa nova per fer-hi front.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Poses energia en el sector relacional i el laboral. Escenaris adequats per aclarir qüestions tèrboles amb la parella. Quant a la feina, et toca moure fitxa, no esperis.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Assumptes vinculats als fills volen actualització. Trobades amb persones amigues faciliten moments entranyables. Mart per Casa III activa la ment i mous tràmits pendents.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

La conjunció de Saturn i Plutó al teu signe et posa en una situació poc habitual. Aprofita per atendre les necessitats més profundes i per establir objectius materials.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Nous contactes, probablement joves, entren a la teva vida, provinents del sector professional. Notícies de persones del passat. Assumpte familiar demana la teva atenció.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Una persona estrangera t'atrau i cerques apropiat-hi. Al sector laboral poden donar-s'hi situacions inesperades. Accepta el que vingui amb estoïcisme i sigues resolutiu.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Si tenies algun familiar amb qui hi havia certes discrepàncies, es pot arribar a un acord. Tens interès per formar-te. Et sents de més bon humor i mantens l'esperança.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Sembla que has de resoldre assumptes que arrossegues fa temps i toca passar a l'acció. Algun assumpte de diners et pot fer perdre la son. Organitza't i estaràs més tranquil.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Conscient de necessitats alienes, col·labores en l'economia d'algú que t'importa. Mart a Casa VII, demana prudència. Compta fins a deu, abans de discutir amb la parella.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Una de les propostes per aquest any sembla que pot ser fer esport. Una persona de més edat que tu pot mostrar el seu interès sentimental. No tinguis pressa i observa.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Si cerques feina, mira noves opcions o canviar de sector. Mous fitxa per millorar la teva situació i ho prefereixes fer en solitari. T'alliberes d'algunes cadenes mentals.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Un amor que torna. El passat es pot fer present en aquests dies. Molta creativitat i ganes de fer coses que t'omplin. Si tens nens, dies entranyables en la seva companyia.