

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Somiar desperts

Està demostrat que totes les persones tenim somnis cada nit, tot i que en molts casos no ho recordem i fins i tot defensem la idea que fa anys que no somiem. Bé, avui no parlarem dels viatges onírics sinó més aviat de la capacitat que tenim tots de somiar desperts.

Quantes vegades no hem jugat a tenir fantasies amb el que faríem si ens toqués la rifa o com hauria de ser el nostre món perfecte. Si em demanessin per la segona opció segurament començaria a escriure la meua carta particular als Reis Mags i demanaria un món en equilibri, just, net i seguiria amb un llarg reguitzell de tòpics que ara no venen al cas. Tot plegat és un joc on la imaginació té un paper fonamental i que si en fem un ús adequat ens pot ser més útil del que ens puguem imaginar.

En la programació neurolingüística sovint utilitzem els *ancoratges* per proveir-nos de recursos i afrontar situacions de dificultat de forma més ben posicionada. Aquesta tècnica és força senzilla i consisteix en el següent: si per exemple volem treballar-nos la vergonya a parlar en públic, el primer que farem és intentar reproduir mentalment tot de moments viscuts en els quals ens hàgim desenvolupat bé en aquesta situació i vincular la sensació sentida a una part del nostre cos. Aquesta sensació sentida apareix si som capaços de recrear de forma imaginària les escenes viscudes amb el màxim de detall, tant visual com auditiu i cinestèsic. Aquesta forma de somiar desperts no implica cap regla ni limitació especial. Si es tracta de reforçar la nostra seguretat a parlar en públic i mai abans hem tingut l'oportunitat de desenvolupar-nos en aquest sentit podem recuperar imatges d'algun personatge conegut que ens inspire o que sigui un mestre en la matèria. O fins i tot, posar-nos nosaltres en el seu lloc i viure l'experiència de la manera que ens creiem que la viuria ell.

En aquest punt ens convertim en el nostre propi director creatiu i la pel·lícula que vulguem crear, si la sabem viure de forma intensa i molt conscient, pot repercutir tant en la nostra fisiologia i neurologia com en els estats d'ànim i emocionals. Si a més a més de repetir aquesta pel·lícula mental diverses vegades per tal de potenciar la sensació sentida l'acabem relacionant amb una clau cinestèsica com tocar-se la barbeta o estrènyer el dit petit de la mà esquerra, per donar algun exemple, el que aconseguirem és gravar-la en el nostre cos i així poder-la recuperar en el futur quan ens calgui.

Si parem una mica d'atenció veurem que els ancoratges de la PNL ens ensenyen dues coses. Primera: no cal dedicar pensaments a allò que no ens afavoreix o ens va en contra. I segona: si intensifiquem els pensaments en allò que sí que ens ajuda i els sabem retenir de la forma adequada podem tenir un aliat per la resta de la nostra vida. Respireu, imagineu, sentiu i... estreneu fort.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 03-02-2020 al 09-02-2020

ÀRIES: (Del 21/3 al 20/4)

Amb la quadratura Venus/Mart, pots sentir una forta atracció per algú, però que no es pot manifestar en aquest moment. Possible retrobament amb una amistat del passat.

TAURE: (Del 21/4 al 20/5)

Compte amb les discussions amb amics per assumptes trivials o diferència d'opinions. Venus amb Neptú, facilita la teva percepció subtil de les coses i augmenta l'empatia.

BESSONS: (Del 21/5 al 20/6)

Etapla de dissenyar i planificar. Si et sents avorrit de la monotonia, faràs el possible per fer canvis a la teua vida. No deixis d'atendre les obligacions financeres.

CRANC: (Del 22/6 al 21/7)

Si vens d'una etapa monòtona, ara s'inicia un període més actiu i també més productiu, econòmicament parlant. Cuida't de cops o petits accidents, per culpa de les presses.

LLEÓ: (Del 22/7 al 23/8)

Vols sortir-te amb la teva i això et dona problemes. Potser val més tenir pau, que la raó. Projecta't en allò que t'agrada i et dona plaer, no perdis temps en discussions.

VERGE: (Del 24/8 al 23/9)

Amb Sol i Mercuri a Casa VI, sembla que poses més energia en el sector laboral. La salut passa per proves o gestions per la seva millora, o per fer-ne un bon manteniment.

BALANÇA: (Del 24/9 al 23/10)

Mart, transitant per la teva Casa III, pot fer que et penedeixis d'alguna cosa que dius. Això pot afectar, especialment, el sector laboral, on pots viure alguna tensió.

ESCORPÍ: (Del 24/10 al 22/11)

Possible tensió entre la teva família i la parella, per alguns desacords. Expresses l'afecte de manera romàntica i delicada. Vius moments entranyables amb els fills..

SAGITARI: (Del 23/11 al 21/12)

Amb Mart, encara al teu signe, segueixes combatiu i no dubtes a posar límits a qui no et respecti. Estàs projectat en el futur. Tens plans i els hi vas donant forma.

CAPRICORN: (Del 22/12 al 20/1)

Mart a la Casa XII, inclina a no poder expressar alguna cosa de gran importància i això et pot inquietar. Sembla que és un temps d'espera, pel que fa a qüestions laborals.

AQUARI: (Del 21/1 al 19/2)

Tot i que les coses es mouen, tens dubtes i pors, que no comparteixes amb ningú. Aprofita aquests moments d'introspecció per estructurar els teus passos amb més precisió.

PEIXOS: (Del 20/2 al 20/3)

Pots despendre un encant especial, i els altres t'ho faran saber. Molt creatiu, expresses el teu món emocional. Un assumpte laboral sembla que ve amb una mica de retard.