

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Parem?

En aquesta secció s'ha parlat infinitat de vegades de la importància de saber parar i donar-nos espai. Hi ha moltes maneres de fer-ho i moltes maneres d'entendre-ho. Des de la PNL diem que cada persona tenim el nostre propi mapa i per tant una forma particular i única d'interpretar tot el que ens envolta. Amb això també vull dir que cadascú de nosaltres podem arribar a trobar el nostre propi espai de silenci interior en el lloc i en el moment que menys ens esperem i d'una forma totalment imprevisible i espontània. Només cal estar i saber que estem.

No necessàriament hem de supeditar aquesta parada a l'arribada de les vacances, o al fet de trobar un lloc silenciós on puguem sentir la nostra respiració en solitud, tot i que reconec que no cal menysprear cap oportunitat ni situació. Per entendre el significat que té la paraula *parar* en el meu particular diccionari se m'acudeixen algunes situacions a tall d'exemple.

Podem fer una parada de 60 segons al mig d'un mercat en un moment concorregut i observar el tràfec de passejants i paradistes. Nosaltres ens quedem immòbils, en silenci, simplement observant l'anar i venir de tots els participants en

aquesta curiosa escena. Posem atenció en la seva manera de caminar, de tocar les peces, en l'expressió de les seves cares, en la postura que adopten, on dirigeixen la mirada, la forma de parlar i gesticular, com els influeix la nostra presència... És important que anem repassant tots els aspectes que puguem sobre el nostre entorn i persones que ens envolten. Com més aprofundim en l'escena més intensa serà la parada o dit d'altra manera, com més sapiguem *parar* més capaços serem d'endinsar-nos en el moment present.

Si som hàbils, d'aquesta simple experiència-joc en podem treure uns quants aprenentatges, com el fet de ser conscients del nostre moment present o descobrir que els aspectes que potser ens han cridat més l'atenció o ens han incomodat no són res més que reflexos de la nostra particular manera de ser. Per cert, aviso que és possible que també aparegui una certa sensació d'invisibilitat, però no cal alarmar-se, és normal.

Si no som dels que acostumen a anar al mercat però sí que tendim a donar voltes sobre aspectes que ens preocupen també tenim una bona oportunitat de fer una parada. Quan hi ha un pensament recurrent que va i ve i més aviat ens pesa que no pas ens allibera també pot ser bo no renunciar a ell. Com més el vulguem allunyar més s'enganxarà a nosaltres. Cal agafar-lo de la mà, reconèixer que està allà, comprendre el que representa de nosaltres, deixar de responsabilitzar algú altre de la seva presència, esbrinar quina és la seva intenció positiva, acollir-lo i permetre, quan sigui el moment, que es desprengui pel seu propi pes. No es tracta de frenar, es tracta de deixar d'accelerar.

Al final de tot, l'acte de *parar* no deixa de ser una decisió nostra, sempre està a les nostres mans decidir si volem viure una esplèndida sortida del sol connectats mentalment a l'oficina o experimentar un embús de trànsit monumental visualitzant algun dels moments més plàcids de la nostra vida. Sempre hem tingut, tenim i tindrem aquesta llibertat. Parem?

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 31-07-2020 al 06-08-2020

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Els somnis poden portar-te al passat per comprendre què cal canviar per avançar. Una despesa inesperada pot fer trontollar una mica l'economia. Fes previsió i estalvi.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)

La vida demana que actuïs amb celeritat i que t'adaptis pel que fa a l'economia. Si cercaves alliberar-te d'un tema familiar que pesa massa, ara sembla bon moment.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Cerques la manera de trobar un camí diferent, especialment pel que fa a la professió ja que vols distingir-te. Algunes novetats pel que fa als veïns o la comunitat on vius.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Si et senties insegur o no gosaves dir la teva, et pots sentir amb coratge per defensar el que és teu. Una persona estrangera pot mostrar el seu interès sentimental en tu.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Si t'entossudeixes en una qüestió professional, podries perdre de vista les oportunitats. Obre la ment. Si es barregen amistat i sexe, sigues clar per evitar desil·lusions.

VERGE (Del 24 d'agost al 23 de setembre)

Hi ha una evident preocupació pel futur econòmic, però no tot és treballar i atendre obligacions, deixa temps per relaxar-te i divertir-te. Un amor del passat et busca.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)

Una amistat pot passar per canvis importants. Positiva transformació al sector material. Has après a gestionar millor l'economia. Discrepàncies amb la família política.

ESCORPÍ (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)

Tendeixes a repetir alguns costums, a vegades nocius per a tu. Un canvi d'hàbits pot fer-te sentir millor. Un viatge s'ajorna, però pots fer altres coses que t'agraden.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Possible oportunitat laboral del teu interès. Renoves interessos i et plantejes estudiar novament. En l'amor demanes sinceritat i si no ho veus clar, no t'hi involucraràs.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Una persona mostra el seu interès amorós, però no estàs massa receptiu. Noves amistats entren a la teva vida. A la feina, les coses milloren i pots relaxar-te una mica.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

El teu món interior està revolucionat i tens moltes idees i plans de futur. Tocarà tenir una mica de paciència. Activitats divertides amb els fills i moments inoblidables.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Moltes despeses, però si apliques el que has après ho gestionaràs amb èxit. Guanyes en seguretat personal. Un amor del passat et vigila en silenci per les xarxes socials.