

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler

PNL: Iniciar camins

És un plaer participar en l’inici d’un nou projecte. El meu propòsit a partir d’avui serà compartir una experiència personal i veure com puc aportar i emportar-me un pessic d’alegria interior cada setmana a través de les meves experiències, reflexions i eines com la PNL. El primer compromís que adquireixo és amb mi mateix i és el de no limitar-me, assumint que la meua visió no serà sempre compartida i que possiblement en més d’una ocasió haurà de ser corregida. Ja trobaré la

manera de convertir aquesta comunicació en bidireccional i si és possible convidar a altres punts de vista que contrastin el meu mapa, o millor dit, la meua visió de la realitat que m’envolta.

La PNL o Programació Neurolingüística en molts casos serà el fil conductor que ens guiarà, i tenint en compte que és una disciplina tan oberta i flexible això vol dir que hi pot entrar gairebé de tot i això m’encanta. Per entendre què és la PNL no ens podem limitar a una simple descripció o explicació, que hi és, i a més és molt curta i concreta. Hem de traslladar-nos a principis dels anys 70 i entendre la intenció dels seus dos fundadors. Què pot ajuntar i què poden pretendre un expert en computació de sistemes i un lingüista? Doncs la resposta és molt senzilla: la inquietud i les ganes de saber quina diferència hi havia entre un petit grup d’especialistes en el món de la psicologia i la resta. Resulta que aquest petit grup obtenien uns molt bons resultats comparativament amb els seus companys de professió i això va cridar l’atenció de Richard Bandler, que amb la seva base més tècnica va poder començar a trobar factors de coincidència i separar el gra de la palla.

Un cop encetat aquest camí, l’interès per estudiar les millors pràctiques i acostar-les a la resta de la gent ja no va tenir aturador. Qualsevol cosa observable i mesurable es podia modelar. Si bé la intenció inicial s’havia centrat majoritàriament en els mètodes comunicatius d’alguns terapeutes, això explica la importància que va tenir la participació de John Grinder com a lingüista. Avui dia ja podem dir que la seva aplicació va més enllà de la forma com ens comuniquem entre nosaltres i podem entrar en un nivell més profund de comprensió de tot el que ens envolta i ens afecta tant a nivell extern com intern.

Sense perdre’ns en l’espai sideral i mantenint els peus enganxats al terra en la mesura del que ens sigui possible, la PNL ens pot fer descobrir noves perspectives de les experiències més quotidianes i ens pot revelar secrets interiors poc agradables però molt necessaris per a la nostra evolució com a persones; només cal voluntat i ganes de redescobrir-nos una mica més cada dia. Gràcies per iniciar i compartir aquest camí.

L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 22/01 al 28/01

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Si has passat una etapa sense gaire sexe, ara s’obre un període de més activitat. Si més no, la libido augmenta. Pots rebre algun regal inesperat de la parella.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Pot ser que durant anys no hakis viatjat i ara tens molt d’interès a descobrir altres paisatges i cultures. Gaudeix de l’experiència, de ben segur aprendràs coses noves.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Si el teu to vital era baix, ara recuperes certa energia i bon humor. Pots trobar un bon aliat en l’art, en la música o qualsevol expressió creativa que et representi.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Si havies deixat de banda l’estalvi, entres en una etapa en què t’interesses per qüestions econòmiques i ja no vols gastar tant. La dieta també reclama la teua atenció.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Cerques la pau i l’harmonia com a manera d’interpretar l’existència, no t’agraden les males cares ni els ambients tensos. I estàs disposat a defensar el teu benestar.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

S’activen temes de parella. Si tens una relació, voldràs fer un pas més i teixir projectes comuns. Sigues tu mateix, no vulguis imitar ningú. Qui t’estima t’acceptarà.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

S’activen assumptes domèstics. La llar demana atenció. Una petita reforma, un canvi de residència o una neteja a fons... També la família ocuparà bona part del teu temps.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Felicitats! El Sol entra en el teu signe i augmenta el to vital i ànim, però també ho fas amb més cautela del que és habitual en tu. Prefereixes prendre’t el teu temps.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Et manquen hores per poder fer-ho tot. Si tendeixes al caos o a la dispersió, ara cercaràs la manera de posar ordre. Necessites silenci i tranquil·litat per equilibrar-te.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Pots canviar la moderació habitual per una mica de picardia, ja que hi ha algú que t’atrau i no estàs disposat a deixar-ho passar. Utilitza la fantasia i la imaginació.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Potser no tens prou clar si vius on realment vols viure. Darrerament sents una inquietud que et fa pensar que hi ha altres opcions, però tampoc et decideixes a moure fitxa.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Un dels propòsits dels darrers temps és concretar en l’àmbit laboral i intentar identificar què és el que t’agrada i el que no. Pren-te més seriosament el teu talent.