

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler

PNL: No podem no comunicar

Naixem, i amb el primer alè de vida ja comencem a comunicar. No podem deixar d’expressar-nos, fem el que fem. Encara no sabem caminar i molt menys parlar però ja som uns grans coneixedors del llenguatge no verbal a través de les expressions observades i dels sons escoltats. De forma instintiva sabem modular el volum de la nostra veu per reclamar l’atenció de la nostra mare quan ens fa mal la panxa o regalem un somriure generós per dir que estem contents amb el que veiem. No cal ser cap expert per adonar-se que les paraules juguen un paper menor en la majoria de les comunicacions interpersonal

En aquest punt, quan m’adono que el meu to de veu i els meus gestos condicionen molt la forma com rep el missatge el meu interlocutor ja no puc menystenir aquests aspectes si vull tenir un bon resultat en la meva comunicació. Ja fa uns quants anys, em ve a la memòria un metete-

oròleg novell que presentava la previsió del temps per la tele, i tot i que tenia el discurs molt ben après transmetia una certa inseguretat. No sé per què però cada cop que el veia m’envaïa una certa sensació d’angoixa i em sentia molt incòmode, ja que en el fons m’estava contagi

Llevat que siguem uns grans intèrprets és millor que siguem honestos i preparem el terreny abans de començar a explicar una cosa i expressar-ne una altra. La majoria de les vegades no necessitem cap màquina de la veritat per saber si la persona que tenim al davant és sincera amb nosaltres. Només cal mirar-la als ulls i ja sabem que alguna cosa no quadra en el que ens està dient. Si es toca el nas tot sovint, se li dilaten les pupil·les o li tremola lleugerament la veu ens pot estar mostrant tot el que necessitem saber a més a més del que ens pugui dir verbalment.

Si vull convèncer algú d’alguna cosa, primer n’he d’estar convençut jo. Si vull tractar bé les persones amb les quals em relaciono primer m’he d’alliberar de l’estrès, de la ràbia, de la por, de la inseguretat i de tot allò que no els vulgui transmetre, ja que si primer no em descarrego de les meves emocions tòxiques i equilibro el meu estat d’ànim és molt fàcil que el missatge que acabi enviant estigui molt lluny del meu veritable propòsit.



L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 26/02 al 04/03

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)
Pots viure alguna situació en la qual et sentis impotent per no sortir-te amb la teva. Reflexiona en què erres. Atura el teu ritme frenètic i escolta el que realment passa.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)
Si has iniciat una relació, pots trobar-te fent molts plantejaments de com vols que sigui i això impediria que la visquis amb naturalitat. Deixa que les coses succeeixin.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)
Tendeixes a no mostrar certes emocions, intentant donar imatge de control i amabilitat però a vegades cal desfogar-se i expressar el que ens dol. Si ho fas, et sentiràs alliberat.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)
Normalment t’agrada la discreció però ara vols fer sentir la teva veu. Ja no vols quedar en segon terme. Tot i que saps que suscitaràs alguna enveja, no penses fer-te enrere.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)
Obert a experiències grupals, a compartir vivències i a cercar més enllà. Amb ganes de ser solidari i d’invertir temps en els que més ho necessiten. Intuïció a flor de pell.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)
Si habitualment ets una persona despreocupada, ara et pots sorprendre intentant controlar algunes situacions. Pots experimentar fins i tot la gelosia i espia

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)
Mitjançant la creativitat podràs explorar emocions i donar sortida a la teva profunda necessitat d’expressió. Pot sorgir un amor inesperat i incondicional que no esperaves.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)
No es pot agradar a tothom. Si tens clar el teu camí, continua defensant els teus ideals. Endreçant les teves coses i enmig del desordre, trobaràs oportunitats inspiradores.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)
Pots trobar-te enyorant situacions que t’han marcat profundament. Mira d’extraure’n el que puguis però has de mirar endavant. Escriure les teves tribulacions t’alliberarà.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)
Una experiència darrere l’altre en els darrers temps t’està mostrant el camí de la tolerància. Aprofita-ho. Mostres interès per assumptes místics, religiosos o misteriosos.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)
Sembla que la família et dona feina, ja que hi ha moviment en el sector. Si et ve de gust o no, ja és un altre tema, però pots recuperar el tracte perdut amb algun parent.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)
Felicitats! Els nadius del teu signe fan anys i es renoven il·lusions. Comptes amb el suport dels més grans i savis de la comunitat, per tirar endavant els teus projectes.