

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Interruptor interior



No som perfectes, això és evident, podem tenir més o menys defectes, més grans o més petits, però el que és innegable és que si fem balanç i repassem la nostra comptabilitat interior hi trobarem partides que sumen i d’altres que resten. Cada vegada que procrastinem, que cedim davant d’una addicció, que triem l’opció més còmoda en lloc de la més adequada o que senzillament potenciem un mal hàbit estem engreixant el nostre compte de pèrdues i guanys en negatiu.

Si no volem arribar als números vermells, cal que parem i que prenguem consciència que alguna cosa no va a l’hora. El primer pas és sentir-nos responsables de les nostres conductes i comportaments i cercar eines per adreçar totes aquelles situacions que s’han anat torçant amb el temps. En aquest sentit la PNL ens ofereix una eina anomenada “Switch”. La tècnica “interruptor” el que pretén és precisament passar d’un estat tòxic a un estat desitjat fent una simple commutació, canvi o transformació. Com? Doncs en primer lloc revivint en la nostra imaginació de forma visual, auditiva i cinestèsica tots els passos previs que ens porten a la situació indesitjada. Aquest pas ens ajuda a identificar-la, a donar-li forma, a notar la seva presència i a reconèixer que existeix en la nostra vida i que no ens afavoreix. Posem pel cas que prenem consciència que el tabac ens perjudica i que volem deixar de fumar. Reproduiríem dins nostre totes les accions que duem a terme des del primer impuls fins que agafem el paquet de cigarrets. En aquest últim pas cal congelar la imatge en la nostra imaginació



i relacionar-la amb la part nostra que volem transformar. Quan tenim aquest instant ben present cal esbargir-se una estoneta.

En la segona part de l’exercici podem reproduir tot allò que realment desitgem i que ens afavoreix. Seguint el supòsit anterior podríem veure’ns respirant d’una forma saludable i sense cap dificultat. Aquí també retenim una imatge de la situació desitjada que la podem deixar en segon terme darrere la que hem creat en la primera part de l’exercici.

Per últim, fent petar els dits i pronunciant la paraula “switch” o “canvi” hem de ser capaços de sobreposar la imatge de la nostra situació desitjada a la imatge de la situació indesitjada. Aquest pas el repetim unes quantes vegades i consisteix a engrandir la situació favorable i reduir la vivència tòxica.

El que aparentment sembla un petit joc mental, no ens garanteix canvis radicals ni instantanis però sí que ens pot ajudar a canviar inèrcies petrificades del passat. Quina millor manera de posar llum a una conducta errònia que activant el nostre interruptor interior i convertir les pèrdues en guanys.

L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 26/03 al 01/04

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)
Possible retard en un projecte laboral o bé que hagi de fer-te enrere perquè no està preparat. Aprofita per elaborar un pla més detallat del que vols i veure més opcions.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)
Secrets i activitats que es porten en silenci i que poden estar vinculats a l’espai professional. Ves amb compte a qui li confies aquests assumptes, no tothom és discret.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)
Pots sentir que acabes un cicle en la relació de parella que ja no dona per a més i intentaràs acabar el millor possible. Però no serà possible l’enténement en algun cas.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)
Combatiu i amb ganes de guerra, no en deixaràs passar una i pots trobar-te traçant un pla en silenci per venjar-te d’algú que te l’ha jugat. Compte amb aquestes coses.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)
Et ve de gust donar-te plaer tot cremant la targeta de crèdit, sigui comprant quelcom per a tu o regalant per als qui estimes. Possible diferència amb una persona estrangera.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)
Tensions per assumptes laborals. Algunes coses s’han complicat i no et deixen gaudir de la feina. Si has d’aclarir algun punt amb un superior, fes-ho, però sigues prudent.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)
Vols posar la llar al dia, comprar alguna cosa bonica que faci el teu espai acollidor i fins i tot tenir convidats. Poses energia a conciliar la vida laboral i familiar.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)
Canvi d’opinió en la percepció d’alguna experiència important que portaves en silenci. Veus les coses d’una altra manera i allò que semblava inamovible també canvia.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)
Per mirar cap endavant potser et tocarà mirar primer cap enrere. Si no vols repetir errors, has de veure en què pots millorar. Trobada familiar amb converses curioses.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)
L’obsessió per qüestions materials pot fer que actuïs de manera equivocada amb alguna persona de bona voluntat. En l’aspecte sentimental pots preferir agafar distància.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)
Per moments pots semblar més desconfiat del que és habitual en tu, però la teva intuïció et pot mostrar el camí cap a l’aclariment d’un misteri que ja fa temps que t’inquieta.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)
Una dona, pot ser la mare o una persona que té un paper maternal cap a tu, pot voler-te donar consells pràctics. Però tu, possiblement, preferiràs seguir el teu camí.