

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Regalar somriures

Certament vivim en una societat atrafegada i força mancada de temps. Les frases “Vaig de bòlit” i “No tinc temps” són força habituals en el nostre vocabulari, i d’alguna manera fan que ens conformem vivint atrapats en aquesta roda d’hàmbster que gira sense fi impulsada per la nostra rutina diària.

Aquesta realitat, escollida de forma inconscient, i que ens justifica tot allò que no podem abastar, no és excusa per evitar realitzar certs actes que poden arribar a ser prou rellevants i grandiosos. Somriure a les persones que ens trobem en el nostre dia a dia, encara que sigui només la primera vegada que ens els creuem, pot ser molt fàcil i alhora molt gratificant. És un clar exemple que sense cap esforç ni inversió de temps podem transformar la nostra

realitat més immediata en quelcom més plaent i de rebot alegrem la vida dels qui ens envolten.

Convido a tothom que experimenti amb el somriure. Podem fer-nos un somriure a nosaltres mateixos davant del mirall abans de sortir de casa, també podem somriure a aquell veí ferreny que sempre es mostra atabalat o tornar el somriure de la peixatera trempada que ens ven el peix al mercat. En fi, que no cal ser escassos en aquest afer, regalem somriures indiscriminadament i quan tornem a casa ens tornem a mirar al mirall. És possible que el que presenciem no ens desagradi i de passada comprovarem que el rellotge continua marcant la mateixa hora que els altres dies.

Fa uns trenta anys, tres investigadors d’una universitat americana van decidir realitzar un experiment relacionat amb l’acte de somriure. Van demanar a 92 alumnes que fessin uns exercicis subjectant un bolígraf amb la boca. L’explicació que els van donar és que volien simular les dificultats que tenien les persones amb falta de mobilitat a les extremitats superiors. La particularitat era que una part dels alumnes havien de subjectar el boli amb els llavis tancats i els altres l’havien d’aguantar amb les dents. El segon grup, de forma inconscient, imitaven el gest de somriure, ja que no podien tocar el boli amb els llavis. En acabar el suposat experiment, i dic suposat, ja que els alumnes no sabien quina era la finalitat real d’aquest, van haver de qualificar el grau de comicitat d’unes caricatures que se’ls van mostrar. El grup en el qual havien estat somrient inconscientment van donar una puntuació molt més elevada als dibuixos. Amb aquest resultat, Fritz Strack, Leonard L. Martin i Sabine Stepper van evidenciar que activar els músculs del somriure, encara que no ho vinculem amb cap estímul exterior, ens pot influenciar en el nostre estat intern i millorar la nostra percepció de les coses que ens envolten. O sigui, que amb el nostre somriure no només alegrem als altres sinó que també podem transformar quelcom en positiu dins nostre. Què esperem, doncs? :-)



L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 02/04 al 08/04

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Serà bo comptar fins a 10 abans de parlar. Moment una mica tens. Et pots veure impel·lit a mostrar el teu caràcter, però cal conservar la calma per arribar allà on vols.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Si no ho has fet ja, compra’t una agenda. El teu temps ara pren una dimensió diferent i necessitaràs organitzar-te per poder donar cabuda a tot el que es pot presentar.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Vius possiblement un període d’espera en assumptes de la llar. Si haves planificat una reforma, pots haver de posposar-la per haver de posar diners en un altre sector.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

El sector familiar es troba sotmès a transformació. Es poden donar situacions emotives amb les quals no comptaves. Sentiràs que quelcom invisible et porta per camins nous.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Et pots trobar espiant la parella. És possible que vulguis obtenir certa informació i això t’arribi a obsessionar una mica. Ara prefereixes moure’t des de l’ombra.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

La salut és el primer. Si acumules angoixa o estrès al cap del dia, cerca la manera d’alliberar-te. Si la parella passa per un moment difícil, escolta-la bé abans de parlar.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

El sector de la salut demana atenció i manteniment. Et mous entre posar límits i estructura o bé oferir novetats adequades a la situació del mercat laboral. Moment d’espera.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

No hi ha canvis substancials sense vivències profundes. Algunes persones del signe es mouen entre viure l’afecte de manera lliure i oberta o iniciar una relació de parella.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

La família continua ocupant bona part de la teva atenció. En aquest moment t’agradaria aproximar lligams i organitzar un àpat que et posi en contacte amb persones del passat.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Et pots trobar patint les conseqüències d’alguna mentida i que no saps com gestionar. Si ho arregles d’alguna manera, millor. La teva consciència estarà més tranquil·la.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Possibles dubtes en el sector de la llar. Algunes persones del signe es poden veure en la situació d’haver de canviar de residència i això genera inquietuds i malestar.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Trobes plaer i bones oportunitats en la vida social. El misticisme i la sensibilitat et poden proporcionar moments genials. Trobaràs inspiració allà on altres no veuen res.