

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Atenció plena

Sempre m'ha cridat l'atenció les persones que mostren seguretat en si mateixes, que saben portar el timó de la seva vida amb fermesa i que tenen el seu rumb ben definit. Solen ser persones carismàtiques i decidides en tot el que fan i en tot el que diuen. Sense voler caure en el tòpic del líder amb prestigi i grans dots per a la comunicació podria assenyalar persones properes a mi que compleixen aquest perfil. Traspuen una gran capacitat de control i domini sobre tot el que els envolta i a més ho transmeten de forma natural i sense esforç. En definitiva, aquestes persones són les que jo puc definir com a líders i segur que els puc trobar en totes les colles i entorns tant personals com professionals.

Tot i que actuar com un líder en certes ocasions pugui ser llaminer i la societat ens impulsi

en aquesta direcció hem d'acabar d'entendre què significa controlar i decidir els nostres actes en un moment donat. El fet que sigui la ment la que decideix permanentment pot semblar del tot normal i inqüestionable però s'ha d'anar en compte, ja que aquesta s'alimenta de pensaments que involuntàriament ens poden aportar preocupacions del passat o inquietuds del futur. Aquests pensaments els pot generar el nostre ego o les interpretacions de records que s'hagin anat distanciant de la realitat a mesura que s'han barrejat amb altres records. En definitiva, que si parem atenció una estona ens adonarem que aquest soroll mental no para d'arribar de forma ininterrompuda i que deixa molt poc marge a la percepció de la realitat que tenim al davant en un moment donat.

La pràctica de la meditació o de l'atenció plena ens dona l'oportunitat de prendre autèntiques decisions al marge de la ment. Si jo soc capaç de decidir posar l'atenció en una part del meu cos o en el simple acte de respirar i mantenir aquesta atenció durant uns instants, "bingo", això voldrà dir que durant aquesta estona he estat jo qui portava les regnes. Si a més a més puc desfer-me dels pensaments que puguin arribar durant el període de meditació a mesura que vagin apareixent, "premi doble", això significarà que soc capaç d'allargar aquest estat de presència el temps que sigui necessari.

Encara que els experts ho recomanin, no es tracta tant de trobar el moment i el lloc idoni per fer un exercici d'atenció plena. Aquest acte de viure el present amb plena consciència el podem activar en qualsevol moment del dia i en el lloc més inesperat. Pot ser tan fàcil com aprofitar la següent passejada per parar l'atenció en els detalls del nostre entorn, observar la nostra respiració i buidar la ment de cabòries durant uns instants. D'aquesta manera, quan ens posem davant el mirall i siguem capaços d'observar-nos de forma atenta i plena potser veurem en nosaltres l'autèntic director de la nostra pròpia vida.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 14/05 al 20/05

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Compte amb les begudes massa fredes i els corrents d'aire ja que la teva gola pot estar especialment sensible aquests dies. Et reafirmes respecte a un assumpte econòmic.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Algunes coses han canviat darrerament a la teva vida i el panorama que vius és diferent del que potser havies imaginat. Sembla que potser toca improvisar alguna solució.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Si notes cansament o més del que seria normal, potser és hora d'avaluar la teva dieta i la manca d'alguns aliments bàsics. Cerca el teu especialista, no t'automediquis.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Sospeses la teva relació i valors de la manera més objectiva possible el que t'aporta. Parla amb la parella, sobretot si pateixes per algunes qüestions sense resoldre.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Ja no posposis més un assumpte de salut. Posa't les piles i comença a cuidar-te més, perquè de ben segur acabaràs trobant un tractament a la teva mida. Tingues paciència.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Planeges viatjar i tot plegat dependrà de l'economia de què disposis. Si això no és materialment possible, cercaràs les alternatives necessàries per dur-ho a terme.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Si el que desitges ara és recuperar la teva relació de parella, potser hauràs de canviar algun hàbit que no ajuda gaire a millorar les coses. Per entendre-ho, mira enrere.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Madurar sempre comporta deixar enrere algunes coses i acceptar-ne d'altres. Potser és moment de triar què vols conservar i què no. Gaudeixes d'alguna activitat amb gent afí.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Mirar cap a un altre costat t'ajuda a no pensar en algunes coses, però tot continua al seu lloc. Compte amb la mala alimentació, aprofita el bon temps per menjar més fruita.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Un familiar proper pot col·laborar a fer-te la vida més agradable si li ho demanes. No esperis que endevinin el que necessites. Comunica-ho i potser et sorprendràs.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

La salut és important, dona-li el temps i l'atenció necessaris. Tendeixes a despreocupar-te'n i després te'n laments. El terreny de l'amistat es troba en *stand by*.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Els darrers obstacles t'han ensenyat algunes lliçons importants ben apreses i ara és un bon moment per començar a aplicar-les. Deixaràs a més d'un amb un pam de nas.