

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Procrastinar

Deixar per demà el que puguis fer avui, això és la procrastinació. Com més esperem a engegar una tasca, aquesta es torna més feixuga i més fàcil ens resulta trobar una excusa per no dur-la a terme. Si ens parem a pensar un moment i som honestos amb nosaltres mateixos és molt possible que recordem unes quantes feines en les quals estem procrastinant des de fa dies, setmanes o fins i tot mesos. No cal preocupar-se però, ja que de petits pecats en tenim tots i podríem arribar a la conclusió que en la mesura adequada aquest fet ens recorda que som humans i que, per tant, tots tenim les nostres debilitats.

En tot cas, el que sí que ens hauria de cridar l'atenció és quan posposem les coses de forma sistemàtica justificant les causes i atribuint-les a un factor extern que s'escapa al nostre control. Tant se val si ens genera estrès o perjudica algú altre, sempre hi ha un agafador que ens allibera de la nostra responsabilitat i acaba abocant a l'exterior totes les

culpes.

D'alguna estranya manera, si abaixem la guàrdia, podem acabar sent els protagonistes d'una pel·lícula viscuda com si fos real i en la qual estem atrapats en un laberint. Només si som capaços de dissociar-nos i convertir-nos en espectadors, encara que només sigui per uns instants, podrem veure que tot plegat és una interpretació que no hem de confondre amb la realitat i que cal reescriure si volem avançar.

Si com a espectadors de la nostra pròpia conducta no ens fa el pes el que veiem pot ser l'hora de ser una mica més autocrítics i passar a l'acció. Jo particularment, tendixo a col·locar les tasques més angunioses al principi de la llista diària de feines pendents. En PNL es recomana visionar mentalment la tasca com a acabada, ja que si la imatge que ens ve és la de la feina quan s'està duent a terme ens pot perpetuar en la procrastinació. També podem identificar la intenció positiva que té no dur

a terme una determinada labor i plantejar-nos de separar-la de la tasca en si. Per exemple: "si no aprenc unes determinades coses això em permetrà no haver de fer-les". Si analitzo de forma aïllada quin sentit té no aprendre coses m'adono que no en té cap. Per tant, hauria de separar el fet de formar-me de l'acte de fer coses i així m'adonaria que aprendre pot ser positiu per a mi.

Cal arremangar-se i no permetre que la procrastinació convertida en un mal hàbit vagi afegint càrrega damunt nostre cada dia que passa. Siguem flexibles i oberts al canvi. Convertim el nostre diàleg intern que diu: "demà m'hi poso" per un que digui: "ara és el moment idoni". Sense excuses.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 21/05 al 27/05

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Consultes relacionades amb l'economia. A causa de l'estrès, menges massa ràpid i el teu aparell digestiu es pot ressentir una mica. T'anirà bé practicar hàbits de relaxació.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Dones voltes al futur. Deixes de mirar enrere per projectar-te en objectius personals. La casa pot ser un tema d'interès i poses energia a procurar-te un mínim de confort.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Estàs més sensible i la parella o altres persones poden posar-te en alguna situació incòmoda. No dubtis a donar a conèixer el teu malestar si vols que les coses s'arreglin.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Et mostres més calculador del que és habitual i fins i tot vigiles algú de qui sospites activitats en contra la teva persona. No t'obsessionis, segueix amb la teva vida.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Amb l'entrada d'Urà a Taure, trànsit que durarà uns anys, els nadius del teu signe viuran situacions imprevistes i així podran, per fi, sortir de la zona de confort.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Agafes seguretat en el terreny professional després d'unes setmanes de reflexió. Ara saps millor cap a on vas i on pots posar energia. Amb paciència has assolit alguns reptes.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Poses tota la teva energia a seduir. T'has posat un objectiu i no tens intenció de deixar-ho córrer. Compte amb la gelosia, si no ho controles, pots espatllar la situació.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Amb Urà a Taure entres en un període d'uns anys que tot agafarà un ritme diferent. Potser ha arribat el moment de pensar en assumptes materials i canviar hàbits insans.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Felicitats, arriba el teu moment de fer anys i renovar energies. Estudis, viatges i mobilitzar alguns assumptes sentimentals, són algunes de les coses que t'il·lusionen.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

A hores d'ara potser t'havies fet a la idea que ja no augmentaria la família però ara les coses poden canviar i s'obren possibilitats que aviat sigueu un més.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Sents que algunes coses no acaben d'anar bé, però potser ja has entès que has de tenir paciència. Practicar la prudència també t'ajudarà, sobretot pel que fa a l'economia.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Un assumpte domèstic de les darreres setmanes va arribant a la seva fi o està en vies de solució. Et ve de gust canviar d'aires i tornar a un lloc molt especial per a tu.