

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Llenguatge hipnòtic

Quan sentim a parlar d'hipnosi el primer que ens ve al cap és el senyor fent la gallina dalt d'un escenari i un altre que li diu que després d'un compte enrere es despertarà i no recordarà res del que li ha passat durant els últims minuts. Aquest record ens provoca un cert rebuig, desconfiança i malmet la imatge d'una de les eines més utilitzades en la PNL.

Cal saber que durant el nostre dia a dia ens auto-hipnotitzem i ens hipnotitzen moltes vegades sense que ho percebem. Només cal fer la prova. Demaneu a un nen que està mirant la seva sèrie de dibuixos preferida què vol per sopar i podreu observar com els seus sentits visuals i auditius estan totalment

dedicats a la pantalla que té al davant. O quan conduïm absorts en els nostres pensaments i arribem a la nostra destinació en mode de pilot automàtic sense ni tan sols saber quin recorregut hem fet. És molt fàcil alterar el nostre estat de consciència i abaixar la guàrdia. Si això s'utilitza a favor nostre i de forma preacordada pot esdevenir la manera més directa per accedir a aquell gran desconegut que és el nostre inconscient.

A principis del segle vint Milton Erickson, metge, psicòleg i un dels principals referents en la programació neurolingüística, va crear escola amb els seus mètodes simples, personalitzats i molt, molt efectius. Gràcies als seus dots d'observació i capacitat per fer *rapport*, tenia una facilitat innata per connectar amb l'inconscient dels seus pacients a través del llenguatge. Un cop havia observat i deduït el que necessitava la persona que acudia a la seva consulta trobava les paraules adequades per reprogramar-la. És sabut que la pòlio que va patir als 17 anys i que el va immobilitzar va exercir una gran influència en la seva destresa per entendre les vertaderes intencions dels seus pacients a través de les expressions corporals més subtils. Podia veure quan algú verbalitzava un "no", però en canvi el seu cos revelava un "sí".

Si estudiem els patrons verbals que utilitzava aquest geni, ara ja traspasat, ens adonem que es basa molt en la inconcreció i generalització que empenyen el nostre inconscient a omplir tots els buits generats en la conversa. Donar per suposat que la nostra part inconscient ja sap on ha de trobar tot allò que no se'ns diu de forma explícita ens permet trobar els recursos més adequats per la nostra situació particular i que només nosaltres coneixem en la part més profunda del nostre ésser.

Per altra banda, ara també sabrem que si el nostre interlocutor ens escolta embadalit i sense gairebé parpellejar cal parar atenció a aquest fet. Potser estem a punt de descobrir l'hipnotitzador que tots portem dins nostre. Això sí, tampoc cal que ens convertim en un ensinistrador de gallines.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 28/05 al 03/06

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

La dieta pot ocupar part de la teva atenció. Sembla que vols adoptar alguns hàbits sans i fer esport. T'anirà bé, donat el teu potencial energètic, i descansaràs millor.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Projectes per als mesos vinents, però encara una mica incerts. Si vols estar més tranquil, et tocarà estructurar-los adequadament, ja que no tot és tan senzill. Documenta't.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Els imprevistos poden estar a l'ordre del dia. Procura no perdre la paciència, especialment amb la gent més jove i la família política, que estaran una mica insistents.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Et ve de gust moure fitxa en un assumpte sentimental, especialment si sents que la cosa s'ha estancat una mica. És probable que no dubtis i tiris endavant amb coratge.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Les amistats poden tenir un gran protagonisme aquests dies. Retrobades i sortides per celebrar es poden donar. Possibles despeses en productes tecnològics o telefonia.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Recordes vivències amb amics i això et fa feliç. Il·lusió per dur endavant alguns plans amb la parella. Sents que junts serà més agradable i el camí es farà més planer.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

T'has decidit a renovar la teva vida social, et ve de gust veure noves cares i deixar enrere algunes coses del passat. Però per no repetir-lo també has de canviar tu.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Tens la impressió que les coses no passen, com si el temps s'hagués congelat. Potser cal estar atent a la realitat. De ben segur que hi ha alguna cosa que està canviant.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Etapa que pots començar a interessar-te per activitats poc corrents. Especialment les que tinguin a veure amb el món espiritual i la resolució de conflictes interiors.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

A la feina pot haver-hi novetats, com ara un cap nou que renova l'empresa i la manera de treballar. Són dies per fer alguna sortida amb la família a algun lloc assolellat.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Estarà bé recuperar el contacte amb una vella amistat que també et recorda. En l'horitzó s'albiren canvis pel que fa al sector professional i si li poses il·lusió, millor.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Diferent manera de percebre les coses. Obres la ment a la novetat. El sector material està subjecte a variacions, pot canviar la font d'ingressos d'un dia per l'altre.