

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Modelar

A vegades penso que vivim en una societat de samurais. Sí, sí, de samurais, aquells guerrers japonesos equipats amb unes grans cuirasses que podien arribar a multiplicar per dos el seu volum corporal a base de capes de roba i una gran armadura exterior. El símil, però, no fa referència a la seva capacitat de lluita sinó més aviat a la seva gran resistència davant les envestides que podien rebre en un moment donat. Aquesta resistència nosaltres l'exercim cada dia a través del nostre blindatge invisible i moltes vegades inconscient, un blindatge que ens protegeix de la ingent quantitat d'estímuls que rebem constantment pels nostres cinc sentits. L'equilibri interior depèn en gran mesura de la nostra capacitat per bloquejar o deixar passar tot allò que ens pot perjudicar o ser d'ajuda, ja que si

haguéssim d'adquirir tot el que ens venen o assumir tot el que llegim a la primera pàgina de successos del diari tindríem poques possibilitats de tirar endavant.

El nostre instint ens ajuda a ser selectius i a obrir la nostra cuirassa només davant les situacions o les persones que s'ho mereixen, sobretot si aquestes es presenten en forma d'aprenentatges o de mestres. En aquest cas hem d'estar atents, de vegades l'aprenentatge és inconscient; en d'altres, som nosaltres els que podem decidir si aprofitem l'oportunitat que se'ns ha ofert. En el camp de la PNL una de les eines que ens permet captar amb la seva màxima amplitud les habilitats d'algú per tal d'incorporar-les a les nostres conductes és el modelatge. No podem modelar persones però sí que

podem modelar les seves conductes i habilitats. El to de veu, la postura, l'expressió facial, els patrons verbals i tot un seguit d'indicis més enllà de l'activitat que es pugui estar duent a terme ens poden estar ensenyant molt més del que ens puguem arribar a imaginar. És evident que no aprendrem a tocar el piano mirant durant hores el millor pianista del món, però de ben segur que amb l'observació adequada podrem millorar les habilitats que ja puguem tenir en aquest sentit.

Modelar la claredat d'un gran orador, la serenitat d'un místic o l'amabilitat d'un infermer poden fer créixer el nostre patrimoni interior i ajudar-nos a entendre que no cal convertir-se en cap dels nostres ídols, senzillament hem d'aprendre a captar d'ells els aspectes que millor encaixin en nosaltres i saber-los activar en el moment oportú. Si som capaços de fer aquest treball amb encert potser un dia ja no caldrà carregar amb la nostra pesada armadura de samurai i podrem avançar amb més lleugeresa.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 11/06 al 17/06

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Possibles diferències amb la parella per raons materials o per tenir diferents maneres de gestionar l'economia. Ara tens l'oportunitat de fer les coses d'una altra forma.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Pots experimentar tensió amb el pare o persona d'autoritat. Teniu objectius diferents i no us aca-beu d'entendre. T'anirà bé ser prudent per no perjudicar la relació.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Un assumpte familiar que semblava oblidat torna amb força. La parella pot estar una mica discutidora. Si li respons de la mateixa manera us enfada-reu. Millor fes-la raonar.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Et mostres una mica distant amb un assumpte familiar. Sents que si t'hi involucres massa pots perdre part de la teva apreciada autonomia. En l'amor, les coses marxen.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Persevera en la recerca de la pau, no et deixis portar per emocions desbordades o allò que t'omple d'inquietud. No respones a les provocacions, evi-taràs perdre la calma.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Vols verbalitzar algunes pors que no et faciliten gaire les coses però no saps com fer-ho. Si comptes amb una bona amistat pots fer-la participar i sentir-te alleugerit.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

L'amor et pot fer viatjar. Ja sigui perquè la parella viu lluny o perquè planegeu un viatge plegats. Si tens fills, podràs col·laborar al desenvolupament dels seus talents.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Si bé ara mateix comptes amb l'impuls del planeta Mart, has de mesurar una mica la teva empena per no sortir-ne perjudicat. Per alliberar-te hauràs de tenir paciència.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Sembla que no estàs sent prou objectiu en un assumpte d'interès i t'allunyes del camí que et convé més. Potser et cal prendre una mica de dis-tància per veure-hi més clar.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Potser et tocarà escoltar més que no pas parlar. Hi ha una persona al teu voltant, potser la parella, que necessita una mica d'atenció extra. A la feina seràs protagonista.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Has après en els darrers temps a ser una mica més prudent. Si bé continues sent una persona espon-tània i alegre, ara observes més els altres. L'experi-ència és un grau.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Et pots veure fent gestions burocràtiques d'as-sumptes relatius a la llar, qüestions patrimonials o herències. Algunes despeses inesperades poden fer-te canviar de plans.