

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Ens ho creiem?

Avui m'agradaria començar aquest article amb una cita de l'autora americana Marianne Williamson que diu: "Res et lliga excepte els teus pensaments, res et limita excepte les teves pors i res et controla excepte les teves creences". Després de llegir-la per primera vegada i reflexionar uns moments em vaig sentir lligat, limitat i controlat. Honestament, no paro de pensar, evito mirar al racó fosc de les pors i les creences que formen el meu mapa condicionen tot allò que dic i que faig a cada moment. Com que dels pensaments ja en parlem tot sovint i encara no em trobo prou segur per parlar de les pors aquest cop parlarem de les creences. Resulta que les creences es van incorporant en el nostre camí de vida i fan referència a les competències adquirides, a la percepció del nostre entorn i sobretot a la nostra identitat.

Si afinem una mica els nostres dots d'autoobservació ens adonarem que estem farcits de creences i que, a més, no totes són potenciadores i positives per a nosaltres. Quan creiem que una cosa sortirà bé o que és al nostre abast, tenim moltes més possibilitats d'èxit que no pas quan el nostre diàleg intern ens va recordant que allò que volem dur a terme és molt difícil i que no ens en sortirem. Si la convicció és alta, tant se val si hi ha evidències o proves que avalin la nostra creença, per nosaltres aquesta situació se'ns presenta com a veritat única i indiscutible i la defensarem fins on calgui. Sabent això cal ser curosos amb les nostres paraules i amb la importància que donem a les sentències que ens arriben de fora. Quan diem "no puc" o algú ens diu que som incapaços d'aconseguir el nostre objectiu cal que encenguem alguna de les nostres alarmes interiors.

També cal que recordem que el nostre sistema neurològic té un mecanisme automàtic que ens pot dirigir al lloc on la creença se senti més còmoda. En aquest lloc la percepció es torna selectiva i comença a acceptar tot allò que sigui compatible amb la creença arrelada i acaba rebutjant totes les conductes i activitats que podrien qüestionar-la. Vaja, que si jo crec que soc molt dolent jugant a futbol m'acabaré esforçant per xutar malament la pilota, encara que sigui de forma inconscient.

Entenent el grau d'influència que pot tenir una creença en les nostres vides cal que siguem responsables amb les creences que transferim als altres. Quan li diem a un nen que és un gandul pot ser que en lloc de fer-lo reaccionar li estiguem inculcant aquesta actitud en el seu programari. S'ha de tenir en compte que una creença és una idea acompanyada d'una càrrega afectiva i que els nens poden percebre un gest o una paraula d'una forma molt diferent de com ens creiem que l'estem emetent nosaltres. Davant una de les seves actituds errònies deixem que es creguin que poden fer-ho millor en la pròxima ocasió, segur que en aquest cas no hi tenim res a perdre.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 18/06 al 24/06

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Pots veure't qüestionant-te a tu mateix. Posant en dubte si la manera en què vols obtenir ingressos és prou ètica. Valora-ho. Sembla que despertes alguna passió.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Tens moltes ganes d'expressar el què sents i com penses. Però et pots trobar amb que no tothom està receptiu al teu discurs. Potser has d'aprendre a gestionar-ho tot sol.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Si tens fills joves potser et trobaràs que heu de pactar algunes coses. Ells volen fer la seva i si tu insisteixes a lligar-los curt poden mostrar-se en rebel·lió.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

En la vida afectiva trobes un bon equilibri entre el compromís i la llibertat que la teva autonomia personal necessita. L'economia viu un ressorgiment i reorganització.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Per fer net hauràs de desfer-te d'andròmines que ja només crien pols. Ja veuràs com després, fins i tot, la teva salut millorarà i entraran noves coses a la teva vida.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

En el terreny afectiu es mouen coses. Si la teva relació estava estancada, pren un gir que pot ajudar a l'apropament o a la seva dissolució, si és el vostre cas.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Estàs molt combatiu. Si poses molta energia en el sector laboral, et mancarà temps per atendre la vida familiar. Trobar un cert equilibri serà millor per a tu i per als altres.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Vols organitzar el teu espai, fer-lo més pràctic i que puguis gaudir del relax i fer-hi exercici. S'obre una via de diàleg amb els fills per tractar un tema molt important.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

En qüestions materials t'aferres al que és segur. En aquest moment sents que prefereixes conservar abans que arriscar però les circumstàncies et fan dubtar sobre què fer.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Per alguna raó de pes canviaràs d'actitud vers algunes qüestions quotidianes i sembla que hauràs de fer algunes concessions per millorar la filosofia de vida actual.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Emocions no expressades. Hi ha coses que, en els darreres mesos, has gestionat en silenci, però si no ho tens ben assimilat poden explotar davant una provocació innocent.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Si tens nens organitzaràs una escapada amb ells. T'interesses en teràpies alternatives, ja que estàs tip del de sempre, però no tot val. Assegura't que vas a un bon professional.

