

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

El joc interior

Tot el que fem a fora es treballa primer per dins. El nostre joc extern no és res més que un reflex del que estem treballant en el nostre interior. Això provoca que aquesta veueta que no calla mai ens qüestioni i ens jutgi cada decisió i cada passa que vulguem dur a terme. És un diàleg que no deixa que el nostre cos s'expressi de forma natural i pugui treure tot el potencial del qual és capaç. Si som capaços de fer callar aquesta veu ens adonarem que el nostre cos té tot el que li cal per poder dur a terme qualsevol acció està resolent perfectament totes les situacions que se li presenten. No li cal cap ajuda, el que necessita és llibertat i que ningú li posi traves. És sorprenent observar com el nostre

inconscient resol tot tipus de situacions de forma automàtica i amb una facilitat extraordinària pel sol fet de sentir-se lliure i no tenir res que li qüestioni el que fa o que li marqui el camí a seguir.

Podem dir que aquest joc interior té dos protagonistes, el primer és la nostra ment més egoica i controladora, la qual es regeix per una imparable aportació d'ordres i contra-ordres que va generant constantment i que ens diu tot el que ens cal en cada instant de la nostra existència. L'altre protagonista és la saviesa implícita en nosaltres de forma inconscient i que l'única cosa que li interessa és actuar de la millor manera que sap sense estar pendent del que diran els altres o del que van dir. És la forma natural de respondre a tot el que es va presentant a cada moment sense la intervenció de filtres innecessaris.

El Timothy Gallwey, un dels referents de la PNL de tercera generació i principal impulsor de diferents treballs basats en el que ell mateix anomena *joc interior* va adonar-se de com influïa aquest diàleg intern en la seva manera de jugar al tennis i d'actuar a la vida. Més tard, com a entrenador de tennis va poder experimentar la diferència en els resultats quan els seus alumnes eren capaços de distreure la ment i deixar actuar el cos sense jutjar ni analitzar els resultats. Gallwey sovint posava com a exemple la naturalitat amb la qual un infant aprèn a caminar. Simplement mirant les persones del seu entorn i exercint el sistema de prova-corrècció repetides vegades aconseguïa aprendre a donar les primeres passes sense adonar-se com ho està fent. Ell mateix deia: "Un cop has après com aprendre, només et queda descobrir què val la pena aprendre."

Per altra banda, quan algú li demanava: "Què vol dir guanyar el joc interior?", ell preferia no respondre. "Qualsevol intent per oferir una resposta és una invitació perquè el jo número u (la ment controladora) malinterpreti les coses i ens trobem atrapats novament."

Vols jugar?



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 15/10 al 21/10

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Certa tensió amb els altres per la teva manera de gestionar les coses del dia a dia. Et demanen una implicació més profunda i tu prefereixes ser més expeditiu.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Els assumptes laborals passen per una etapa de clara transformació i pots haver de desplaçar-te per poder treballar o fins i tot canviar de lloc de residència.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Les activitats relaxants t'ajudaran a regular l'estrès. Si ets competitiu, preferiràs l'esport per cremar l'excés d'energia. Tot col·laborarà en el teu descans.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Les relacions afectives i les amistats es poden veure beneïdes pel bon enteniment i el retrobament, però compte amb la tensió provocada per assumptes materials.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Pots sentir-te encallat en un tema que has de tancar i que afecta més persones. Cercaràs altres vies per solucionar-ho a fi d'evitar que afecti la teva economia.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Reps una empenta de la parella o d'un soci col·laborador que t'ajuda a tirar endavant. Aprens que és bo practicar l'evasió i inicias un canvi de paradigma mental.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Dins teu hi ha una necessitat d'harmonia, d'aproximació als altres i de resultar més afectuós, però per ara et mostres prudent i una mica distant per protegir-te.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Per assolir objectius, especialment els de tipus professional, hauràs de fer alguns canvis d'arrel. Veus el futur amb una bona, i necessària, dosi de realisme.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

El camí més fàcil s'està complicant i toca esperar una mica per poder gestionar-lo correctament. Es fa necessària la paciència i una visió realista de les coses.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Els teus pensaments poden veure's modificats pels teus sentiments. Potser estàs acostumat a ser més analític i ara et sorprèn que et deixis portar pel que sents.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Et sents preparat i protegit per les teves conviccions i manera d'enfrontar l'existència. Pensa abans de pronunciar certes paraules, evitaràs ferir sensibilitats.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Renoves interessos i entren a la teva vida noves maneres de veure la vida. Possibles filosofies o pautes que t'ajuden i complementen el teu camí d'aprenentatge.