

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Sense filtres

És bo donar valor a les coses senzilles, a les coses simples, als impulsos que surten de forma natural i sense esforç. En aquest sentit, em ve al cap l'experiència viscuda amb el Juan, un company que vaig tenir en un curs de formació aquest darrer estiu. Ell no pensava el que deia, simplement ho deia. Tampoc rumiava massa el que feia o com vestia, tan sols actuava i es deixava portar. Tant li era parlar de les seves intimitats tântriques com presentar-se al restaurant on dinàvem amb una guitarra i provocar que el músic de la colla s'amagués sota la taula per no haver de fer l'exhibició que li reclamava. Ell ja ens ho va deixar clar des del primer dia: “*No tengo filtros*” i ens ho va demostrar en molts moments durant el curs que vam compartir junts una dotzena de persones. No recordo haver rigut tant en els últims anys, un dia podia venir vestit com un dandi i al següent sem-

blar un buda de l'Índia. Tenia un gran respecte per tot i no solia perdre el temps amb converses supèrflues, era transparència en estat pur i una esponja amb tot el que l'envoltava.

Observant aquesta manera de ser i de fer em pregunto com seria la meua vida si fos capaç de despullar-me de les meves pors, inseguretats i sentit del ridícul. I si per arrodonir aquesta transformació li afegís una bona dosi de respecte i escolta cap als altres? No crec que perdés a cap dels meus amics autèntics i estic segur que les persones del meu entorn que sentissin vergonya aliena per mi tampoc els suposaria un trauma a les seves vides.

Soc conscient que parlar de treure filtres sembla incompatible amb ser ben educat, però puc assegurar que la combinació és perfectament factible.

Si sentim la necessitat de començar a eliminar filtres podem provar amb el següent recorregut: primer de tot, cal que els reconeguem, que els acceptem i que els agraïm la seva intenció positiva. A continuació, cal fer una tria i desprendre'ns de tots els que no ens són útils. Si aquest pas ens resulta difícil i no sabem per on començar podem recórrer a un mètode simple com el que ens proposa Marie Kondo al seu llibre *La màgia de l'ordre*. En aquest cas, no ens hem de desprendre d'unes sabates però pot ser-nos igualment útil fer la pregunta de si aquest filtre ens fa feliços o ens limita. Per exemple, el filtre del “què diran” em pot ajudar a guardar les aparences però em fa feliç realment? O em fa sentir esclau dels altres? Si no em fa feliç cal prendre la decisió de deixar d'estar pendents del “què diran”.

Finalment, l'últim pas és el de comprometre'ns amb les nostres decisions i no recuperar del contenidor aquells filtres que teníem més arrelats. Els canvis que decidim dur a terme lliurement tenen molta força i ens podem sorprendre quan ens trobem davant el mirall i ens presenciem realment tal com som de debò, sense intermediaris.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 19/11 al 25/11

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

S'inicia un període que et permetrà actuar de manera més calmada. Podràs establir estratègies anticipadament. Temps d'operar en silenci per a més endavant moure fitxa.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Si ja tenies moviment a la feina, ara Júpiter a Sagitari expansiona més aquest sector de la teua vida, afavorint les oportunitats i l'aprenentatge de noves professions.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Si fa temps que vas postergant la pràctica d'un esport, sembla que arriba un període que pots sentir-te més animat i amb ganes de moure't. També augmenta el bon humor.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Si has esperat el moment per treure a la llum vivències soterrades, ara s'inicia un període d'un any que pots animar-te a expressar el que sents amb força i serenor.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Per fi sembla que comences a veure solucions per a un assumpte laboral que fa temps que t'amoïna. Però això sí, t'hauràs de posar les piles, no caiguis en la procrastinació.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Reps l'ajut d'una persona del teu passat. Aprofita-ho per millorar les coses. Estàs una mica reservat i al teu voltant ho noten. Deixa les coses clares per evitar malentesos.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Tens, ara mateix, totes les armes per poder expressar emocions d'una manera harmoniosa. Amb l'entrada de Júpiter al teu sector material, pots revifar una mica l'economia.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Finalment, sembla que vas veient la llum al final del túnel. Entens millor que fa unes setmanes cap on has d'enfocar les teves ambicions professionals i materials.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Si tens parella, pots trobar-te que no té clares algunes qüestions importants en la vostra relació. Deixa-li un temps oportú per aclarir-se i pren paciència.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Poden ressorgir algunes desavinences amb una persona del teu cercle més immediat. Et tocarà practicar la paciència. Si tens parella, et pot sobtar amb un detall inesperat.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

A poc a poc pots deixar de banda el mal humor o la tristor. Passen coses, potser inesperades, que fan que vegis la vida d'una altra manera i decideixis aprofitar el moment.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Mart entra a Peixos per donar-te una empenta. Si dubtaves de tirar endavant un projecte, ara pots tenir la valentia que senties que et mancava. Compte amb els excessos.