

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

Llenguatge corporal

Un dels principis de la programació neurolingüística ens diu que no podem no comunicar. Vaja, resulta que tant si parlem com si escoltem sempre estem transmetent informació al nostre interlocutor o a les persones del nostre entorn. De fet, podem dir més coses en silenci que sent els protagonistes d'un gran discurs. L'expressió de la cara, la posició dels braços i cames, la forma d'encaixar les mans estan delatant el nostre grau d'interès per l'altra persona, si ens sentim insegurs en una determinada situació o quines poden ser les nostres intencions ocultes.

Majoritàriament el nostre llenguatge corporal treballa a un nivell inconscient. Això vol dir que els nostres gestos i expressions són un reflex del que sentim realment i emergeixen d'una forma gairebé automàtica.

Aquesta manera de comunicar automàtica i inconscient és captada de la mateixa manera per les persones que ens observen i pot arribar a influenciar el seu estat d'ànim. Jo puc estar dient que em trobo molt a gust en un lloc però si ho dic amb els braços plegats i posant la mà a la cara de forma persistent serà fàcil pels meus acompanyants entendre que això no és així i que estic mentint, encara que només sigui per quedar bé.

Com més aprenem sobre el llenguatge corporal més entenem que hem de ser honestos amb el que diem i

sentim, ja que en el cas contrari mostrarem incongruències i generarem encara més desconfiança. Per altra banda, si tenim unes nocions bàsiques de com funciona aquest llenguatge i posem una mica d'interès en els gestos i les expressions de la persona que tenim al davant ens serà més fàcil entendre el que pretén i podrem intervenir d'una forma més adequada per les dues parts.

Una senzilla encaixada de mans ja diu molt d'una persona. Molta força indica agressivitat i domini, mentre que oferir la mà ensenyant el palmell mostra submissió o cordialitat. També cal tenir en compte el context en el qual duem a terme una expressió. No és el mateix acompanyar una encaixada de mans agafant el braç del nostre interlocutor amb la mà esquerra si estem en una relació de molta confiança i amistat que no pas si ho fem en una reunió de negocis amb una persona que acabem de conèixer.

El nostre somriure es mostrarà més sincer quan sigui simètric, ensenyem les dents i provoqui que els nostres ulls es facin més petits per uns instants. Quan algú ens somriu amb la boca tancada i sense moure els ulls és possible que només estigui mostrant una amabilitat simulada. Si a més a més, aquesta persona està plantada davant nostre amb els braços i cames creuats voldrà dir que està tancada a qualsevol cosa que li volem oferir. En aquest cas no cal insistir, o tallem la conversa o canviem el nostre enfocament, ja que la barrera que hi ha entre nosaltres impedirà que el nostre missatge arribi de la forma desitjada.

Si volem convertir el llenguatge corporal en el nostre aliat cal que siguem honestos amb el que diem, generosos amb els somriures sincers i oberts a tot el que ens arribi. Si som equilibrats amb la nostra postura corporal i amb la forma d'encaixar les mans tinguem la certesa que no caldran targetes de visita ni grans presentacions per donar-nos a conèixer, ja que el llenguatge directe de l'inconscient ja haurà mostrat tot el que calia saber de nosaltres.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 13/05 al 19/05

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Amb el Sol, Mercuri i Urà transitant pel sector de l'economia, sents que has de reorganitzar les finances. Gestions administratives, vinculades a l'obtenció d'ingressos.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Mart, transitant pel teu sector XII, i amb oposició a Júpiter que passa per la teva Casa VI, pot fer que sentis que has de millorar el descans i alguns hàbits de salut.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

El trànsit de Venus pel teu sector VII, brinda l'oportunitat de conèixer persones que poden aportar punts de vista diferents, alliberadors i enriquidors, a la teva vida.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Mart, transitant pel sector de la salut, demana que posis atenció en els hàbits i en com gestionis el teu dia a dia. Potser cal una millora i renovació, en aquest sentit.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Disposes de bones eines per assolir els reptes que et proposis, sobretot els materials. La paciència habitualment, ve acompanyada d'una percepció més profunda de les coses.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

El Sol, en trànsit per la teva Casa X, i ben recolzat per Saturn i Plutó, pot impulsar una etapa de creixement professional i de millor definició dels objectius.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Hi ha alguna cosa que no has acabat de comprendre i et pots trobar donant-li massa voltes. No sempre podem entendre el que ha passat, sobretot si no depèn de nosaltres.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Urà, el regent del teu signe, ha tingut contacte amb Mercuri i això pot haver propiciat que expressis les teves idees sense por. Dies amb més viatges i desplaçaments.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

El bon aspecte de Venus al sector XI, amb Mart, pot fer que sentis una especial atracció per una persona del teu cercle d'amistats. Mart t'impulsa a tenir la iniciativa.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Tant si vols, com si no, sembla que les circumstàncies et porten a deixar enrere alguns patrons obsolets i a adquirir-ne de nous, per millorar la teva filosofia de vida.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Pots sentir que vius una situació que ja creies superada, amb aquest Júpiter retrògrad. Si bé, és cert que et poden posar a prova, agafa-ho com una nova oportunitat.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Júpiter transitant per la teva Casa X, i en estat de retrogradació, inclina a revalorar algun projecte o a esperar alguna resolució de tipus legal, vinculada al sector.