

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

NO PODEM ERRAR

No revelaré cap secret d'estat si confesso que al llarg de la vida he comès molts errors. Alguns de greus i d'altres de lleus, la majoria de forma inconscient i involuntària i d'altres de forma ingènua i mal justificats, però en el fons tots ells no deixen de ser errors amb totes les seves vocals i consonants.

Un dels principis de la programació neurolingüística predica que un error no és un fracàs sinó el resultat d'una experiència de la qual podem aprendre, rebre'n *feedback* i avançar utilitzant noves maneres de fer. També ens diu que la paraula *error* només és una etiqueta verbal provinent de la forma com la nostra ment interpreta les coses i que si no hi parem atenció ens pot arribar a limitar molt. La veritat és que dit així em tranquil·litza una mica.

Ben mirat, en aquesta vida, si volem avançar hem de caminar i si caminem també hi entra la possibilitat que ens entrebanquem. Cada vegada més es valoren les persones que han engegat negocis encara que hagin fracassat, ja que l'experiència que han

adquirit els ajuda a prevenir futures ensopegades i a encertar més en les seves decisions. Això no ens treu la responsabilitat sobre les conseqüències provocades per una mala decisió, però si som hàbils no tornarem a agafar els camins que ja sabem que no porten enlloc.

Parlant de camins i sabent que tots tenim el nostre mapa mental particular, reconec que de vegades és difícil saber escollir la millor opció quan ens trobem en un encreuament on manca la senyalització i el territori ens és del tot desconegut. La meua estratègia particular en aquests casos és molt simple: "La decisió que acabi prenent, sigui la que sigui, sempre serà la correcta". No s'hi val a fer judicis a pilota passada. Així i tot, abans de triar el meu trajecte no hi fa cap mal si utilitzo alguns recursos que em puguin proporcionar el sentit comú i un manual de bones pràctiques.

El primer pas és ser humil i demanar al màxim de persones que estiguin al meu abast i que cregui que em poden orientar quina és la seva opinió al respecte, ja que per molt llaminer que sembli un camí sempre serà millor conèixer l'experiència d'algú que ja l'ha recorregut abans que jo.

En segon lloc també diré que saber rectificar i corregir a temps pot ser un altre aliat. Si soc hàbil i no em deixo emportar per l'ego, quan sé que un camí no porta enlloc no cal continuar encara que hagi fet molts quilòmetres i m'hagi costat molt d'esforç, cada pas que faig a partir del moment en què ja sé que el camí està tallat serà un pas que hauré de desfer en algun moment futur per tal de tornar al camí correcte.

Finalment, quan arribi al meu objectiu, si he fet els deures i vull entendre el propòsit de tot plegat també descobriré que el més important no és arribar a cap lloc concret i que el més important és el camí continu que emprenc cada dia quan em llevo al matí.

Vist així, per molt que ho intentem no podem errar. Bon camí.



SALUT I NUTRICIÓ

Alba Martos / AMIC

Si aneu a fer un *brunch*, veureu que s'ha posat molt de moda anar a prendre un *bowl d'açaí*. Potser ja l'has vist a Instagram, a pàgines de salut o a restaurants orgànics. Però no únicament és un plat visualment desitjable, sinó que és extremadament sa.

L'*açaí* és un fruit provinent de la selva amazònica del Brasil. Semblant a un nabiu, però més gran i amb moltes més propietats. És rica en vitamina A, B, C i E, àcids grassos omega-3, 6 i 9, aminoàcids, calci, fòsfor i conté una bona quantitat de fibra i és pobre en sucres. Conté molts antioxidants, aporta proteïnes, vitamines i molts minerals com ferro, zinc, magnesi i potassi. Per tant, és el que s'anomena una *superfood*.

I amb totes aquestes propietats, quins beneficis ens aporta aquesta fruita? Per començar, ajuda que el nostre cos estigui actiu i ple d'energia. A més és una fruita que fa disminuir la gana. Els antioxidants que conté contribueixen a rejuvenir la

nostra pell, desintoxicar el cos i reforçar el sistema immunològic. A més, ajuda a mantenir el nostre cos saludable, millorar la funció digestiva i normalitzar els nivells de colesterol. El simple fet d'eliminar les toxines del nostre cos contribueix a eliminar grassa, cremar els greixos saturats i accelerar el metabolisme cremant calories.

El famós 'açaí bowl'

En els últims temps, aquests *bowls* s'han fet especialment famosos. Podem dir que és un dels esmorzars més saludables de començar el dia.

L'*açaí bowl* consisteix en pols o suc d'*açaí* (pots trobar-ho en botigues orgàniques o en línia), barrejat amb llet, granola o avena i fruita congelada. El més important és la consistència. Quan ho tinguis tot barrejat, a sobre li pots posar la fruita que més t'agradi sense congelar; la més habitual és el plàtan.

