

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Passes curtes

En certes ocasions la vida es presenta com en un d'aquells somnis en què les cames ens pesen tant que no podem avançar i que per molt que vulguem fugir d'un perill o arribar a un lloc segur hi ha una força gravitatòria que ens immobilitza i ens impedeix sortir de la nostra presó fictícia. En aquestes situacions de bloqueig és bo fer una parada i comprovar quins són realment els elements que no ens permeten avançar o fins i tot repassar si tenim clar quin és el nostre propòsit o objectiu. La falta d'una direcció clara o un excés d'obstacles solen mantenir-nos en una immobilitat permanent.

Si som capaços de fer aquest exercici d'autoconsciència és molt probable que acabem descobrint que la clau sempre ha estat i estarà a les nostres mans i ja només ens caldrà activar els nostres

recursos i començar a avançar. En aquest sentit em ressona parlar del *kaizen*, el *hansei* i el *lingchi*.

Els dos primers conceptes provenen del Japó i el tercer té el seu origen a la Xina.

El *kaizen*, del qual ja hem parlat en altres ocasions, ens recorda la importància d'avançar de forma contínua a través de petites passes. Un propòsit petit és més fàcil de materialitzar que un de gran, i si un cop assolit l'intentem millorar estarem fent girar una roda que lluny d'aturar-se ens pot portar

molt lluny. El *kaizen* ens allibera de tot allò que no ens serveix i reconeix la importància de valorar-ho tot independentment de la seva rellevància o grandària. Aquest és un bon principi per superar obstacles que d'entrada se'ns presenten com a inabastables.

Un cop iniciat aquest procés *kaizen* cal fer petites parades per fer autocrítica i ser autoreflexius per tal de detectar possibles elements de millora que no cal etiquetar com a errors. Simplement identifiquem tot el que cal reconsiderar i corregir per tal de mantenir-nos en la direcció adequada. Si som honestos amb nosaltres mateixos, evitarem trobar culpables i ens centrarem únicament en tot allò que cal replantejar per seguir amb el nostre propòsit. I si ho fem de forma sincera i constructiva estarem en sintonia amb el *hansei* (autoreflexió).

Per últim, parlaré del *lingchi* o la "mort per mil talls". No explicaré les esgarrifoses execucions que es feien a la Xina fins a principis del segle XX i que s'identificaven amb aquest mot, ja que el seu significat és suficientment explícit, el que vull expressar és la importància de no deixar-nos bloquejar per una infinitat de petits mals hàbits. Procrastinar en tot allò que ens fa mandra, posposant fins a l'infinit moltes petites tasques, no ser constants o justificar totes les coses que no hem fet prou bé no són res més que facilitats per agafar un camí que no ens porta enlloc. Moltes vegades no parem atenció a certes deixadeses nostres precisament perquè aparenten ser insignificants, però de la mateixa manera que el *kaizen* ens acostia al nostre objectiu a través de les petites accions, el *lingchi* ens n'allunya a través de les petites ferides que suposen les decisions o accions tòxiques que anem adoptant.

Evitem el *lingchi*, practiquem el *kaizen* com a forma de vida i reflexionem amb el *hansei* per tal d'avançar en la direcció més adequada i no permetre que els nostres somnis paralitzadors es converteixin en la nostra realitat.



L'HORÒSCOP

Roser Bona

Del 13-11-2020 al 19-11-2020

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Mart a Àries es posa directe i sembla que podràs passar a l'acció. Però no vulguis córrer molt perquè podries vessar-la. Converses intenses, però aclaridores, amb la parella.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)

Es va tancant una etapa al sector laboral, podria ser un final de contracte o que passis a un altre departament. Algun fet actual modifica la teva filosofia de vida.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

L'atenció se situa bàsicament en el sector laboral, però també en l'econòmic i toca batallar per trobar un cert equilibri. Les circumstàncies et fan més fort i responsable.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

En l'àmbit laboral apliques la imaginació i creativitat i ets ben valorat. La parella pot passar per una etapa difícil o de manca d'autoconfiança i caldrà fer-li costat.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Es pot donar una col·laboració en un negoci amb un familiar, que ajudaria a millorar l'economia. Et plantejes un canvi important a la llar, una reforma o bé una mudança.

VERGE (Del 24 d'agost al 23 de setembre)

Potser tocarà posar pau entre la parella i la família. No afegeixis més llenya al foc; abans de parlar, compta fins a deu. Bons moments en l'amistat, recordant vells temps.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)

Tensió al sector familiar per diferències d'opinió. Usa el teu talent per moderar la situació. Sensibilitat a flor de pell, plora si ho has de fer. Moment molt creatiu.

ESCORPÍ (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)

La conjunció de Júpiter amb Plutó et pot donar un extra de fe i esperança en el futur. És bon moment per tractar traumes o ferides del passat. Trànsit d'alliberament.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

El teu món inconscient és ple d'idees i de records que cal endreçar per sentir-te millor. Fas neteja i tires trastos vells, però també t'allunyes dels que no t'aprecien.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Reps en primer pla la conjunció Júpiter/Plutó i això no et deixa indiferent. Comença una nova etapa per tu i podràs aplicar-hi tot el que has après en la darrera dècada.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

La conjunció de Júpiter i Plutó a la Casa XII inclina a enfrontar qüestions íntimes que no vols que vegin la llum. Et mostres rebel davant qualsevol mena d'autoritat.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Possible cop de sort que canviaria alguns plans. És necessari estructurar el temps per no perdre'l. Si tens una inquietud vocacional, no la deixis per les obligacions.