

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Quí som?

A la vida hi ha moments i situacions en què tinc molt clar quin és el meu paper, en d'altres no tant. Si es produeix un problema tècnic és fàcil que comenci a sonar el telèfon que tinc damunt la taula de la meva oficina i l'atengui com a informàtic. Quan assisteixo a la festa de fi de curs a l'institut de la meva filla ho faig com a pare i si un cop allà tinc un moment ocurrent puc esdevenir el pallasso de la colla per uns breus instants. En tots aquests casos hi tinc ben definida la meva identitat i en tots hi trobo un element comú: una creença sobre mi mateix.

Aquestes creences sobre nosaltres mateixos ens poden resultar molt fàcils d'identificar quan estan vinculades amb un context o amb una situació. "Soc en Jordi, l'informàtic de...", però quan la pregunta de: "Qui soc?" o "Quina és la meva missió?" va diri-

gida a un aspecte més profund de mi mateix la cosa ja comença trontollar.

Estem molt acostumats a cercar les respostes mentalment i sobretot a raonar tot allò que escoltem o volem dir. En el nivell de la identitat, si volem arribar més endins, no podem basar-nos en la lògica, ni podem trobar la resposta en l'experiència adquirida al llarg de la nostra vida. El primer pas per descobrir la nostra identitat consisteix a no fer, a no cercar a fora una resposta que només podem trobar en el nostre interior i que no està escrita en cap llibre i que cap expert pot deduir per nosaltres.

Retrobar-se amb un mateix és un camí que només es pot fer acompanyat fins a un cert punt del recorregut, arribat a aquest punt cal silenciar el soroll mental, activar el silenci interior i deixar que arribi la resposta. En la programació neurolingüística se'n diu que aquesta resposta arriba en forma de metàfora, i que per molt irrellevant que pugui semblar al principi, quan li dediquem una certa atenció pot esdevenir molt reveladora. Sigui en forma d'imatge, so o sensació, aquesta metàfora pot tenir un significat molt particular i totalment adreçat a nosaltres. Ningú pot interpretar-la millor que nosaltres mateixos i és fàcil que quan la trobem ens sigui, fins i tot, difícil d'explicar-la amb paraules.

La identitat són els fonaments de la nostra existència. Si la tenim ben assentada, tots els valors, les creences, les capacitats i la nostra conducta tindran una bona base sobre la qual aixecar-se i reforçar-se. Per altra banda, si centrem la nostra atenció només en el que volem fer o tenir, estarem exposats a quedar-nos atrapats en el que no som. Si és així, podem trobar-nos en un circuit tancat en el qual per molt que correm no arribarem mai enlloc i no aconseguirem mai conèixer el nostre nen interior.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 02/07 al 08/07

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Abans d'expressar el que sents, respira fondo i mira de posar en ordre el que vols dir. Pots viure un període d'excessives emocions que vols manifestar però no saps com.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

És un bon moment per a tu però hi ha algú que sembla disposat a fer-te les coses una mica més difícils. Si es tracta d'una persona de confiança, pots provar de fer-li-ho veure.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Compte perquè l'amistat i els diners acostumen a no dur-se massa bé. Si esperaves una millora salarial, ara hi ha bones possibilitats. Fas una bona inversió en salut.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Algú s'ha fixat en tu i sembla que t'ho farà saber però d'una manera poc clara o ambigua. Hi ha un misteri que estàs a punt de resoldre. El resultat et pot sorprendre força.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Entres en un període de celebracions o d'algunes trobades familiars en què et mostraràs més comunicatiu. Per algun motiu aquests dies t'hauràs de desplaçar una mica més.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Qüestions professionals continuen donant-te algun mal de cap. Sembla que això durarà un temps. Serà millor acceptar-ho i no prendre't algunes coses de manera tan personal.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Aquests dies pots sentir que has de fer cas al teu instint i no escoltar tant els altres. La relació amb els germans pot estar passant un moment d'evident transformació.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Tenies plans vers un tema de vital importància per a tu, però pots fer-te enrere perquè has vist altres opcions que et semblen interessants. Tot et porta a replantejar-ho.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

En aquest moment et pot costar una mica més controlar la dieta. Però, per altra banda, també pots ser més conscient del que menges i et mous entre el desig i la contenció.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Etapa d'introspecció. Valoraràs més la intimitat i pots mostrar-te més reservat del que és habitual. Saps que hi ha qüestions importants a la teva vida que han de canviar.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Assumptes laborals i legals poden ocupar bona part del teu pensament ara. Si estàs descontent amb el tracte de l'empresa, no descartaràs, si cal, emprendre accions legals.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

En l'amor les coses es poden donar. No deixis que la por ho espatlli. És probable que una mala experiència passada se't faci present. Cal aprendre'n i obrir-se a allò nou.