

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Els dos llops

Tots tenim dies bons i dolents, moments on som els protagonistes i d'altres en què gairebé som invisibles. Podem sentir por davant d'una nova situació o enfrontar-la amb fortalesa. Què fa que puguem ser tan decidits en un entorn i tan vergonyosos en un altre?

Ben mirat, si fem una mirada introspectiva i reflexionem una mica ens adonarem que podem ser capaços d'adoptar el paper que nosaltres vulguem en cada situació. Si repasso les meves vivències passades seré capaç de recordar moments en els quals estava molt segur de mi mateix i d'altres on estava carregat de dubtes i inseguretats. En el fons això em diu que tinc una versió de mi que

m'engrandeix i una altra que m'empetiteix.

En aquest punt i per entendre millor aquesta dualitat que portem implícita em permeto citar un conte on el vell i savi cap d'una tribu d'indis Cherokee explica al seu net que dins de les persones sempre hi habiten dos llops que estan en lluita permanent. Un és dolenteria, ira, enveja, gelosia, tristesa, avarícia, arrogància, culpa, ressentiment, inseguretat, mentida, fals orgull i ego. L'altre, en canvi, és alegria, pau, esperança, amor, serenitat, humilitat, bondat, amistat, generositat, veritat, compassió, empatia i fe. En acabar de citar la història, el net es queda reflexionant una estona i li demana al seu avi quin dels dos llops acaba guanyant la batalla. I l'avi li respon: "Aquell que tu alimentis."

Quan deixem de centrar-nos en els factors externs, ens responsabilitzem dels nostres actes i decidim a quina de les nostres parts donar més protagonisme, ens podem sorprendre del potencial infinit que guardem en el nostre interior.

Per exemple, si en un moment donat hem de fer una exposició oral en públic i això ens provoca pànic només tenim dues possibilitats. La primera és deixar-nos dominar pels nervis i que surti el que hagi de sortir. La segona és treure el millor de nosaltres mateixos com a oradors i sortir-ne dempeus. Si optem per la segona opció jo aconsellaria respirar diverses vegades de forma profunda i serena abans del discurs, imaginar-nos a nosaltres mateixos o a alguna persona que ens inspirei en un moment d'excel·lència, agafar una bona postura corporal i, sobretot, saber gaudir de l'experiència.

Si en algun moment identifiquem la presència del llop de la inseguretat o la tristesa no cal lamentar-se o preocupar-se, ja que el seu aliment principal és que li dediquem atenció. El millor remei és no donar-li més importància, no pensar-hi més, agrair que l'hàgim reconegut i dirigir la nostra atenció cap al llop de la seguretat i l'alegria. Com deia el savi indi Cherokee, la decisió és només nostra.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)
L'aspecte de Mart amb Plutó, inclina a la contenció. Serà millor acceptar el que toca viure i passar pàgina. Utilitza aquesta energia per treballar en el que t'interessi.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)
Gaudeixes dels fills de curta edat. Et dones plaers. Vols fer una activitat artística en el teu temps de lleure. Si estàs de metges, no et conformes amb un sol diagnòstic.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)
El sector laboral és dels que més maldecaps et pot donar ara, ja que t'impliques de tal manera professionalment, que et costa desconnectar. Troba-des familiars que gaudeixes.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)
Ha arribat l'hora de casar-se o d'augmentar la família. Si vens d'un període d'angoixes provoca-des per l'economia vius un temps de més serenor. Has après a relativitzar.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)
Es pot donar una certa distància entre tu i la família per diferència d'opinions. Mira de no entos-sudir-te en petites coses que no són importants i valora el més essencial.

VERGE (Del 24 d'agost al 23 de setembre)
Treus el màxim profit dels teus talents i poses tota l'energia a aconseguir alguns objectius econòmics. Despeses extra per assumptes relatius als fills o la parella.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)
Pots viure alguns desacords amb la parella, amb un soci o companys de feina i la gent en general. Usa la teva gran capacitat diplomàtica per sortir-ne al més airós possible.

ESCORPÍ (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)
La perseverança serà el que t'ajudarà a assolir els teus objectius, no et deixis distreure pels qui no ho tenen clar. Augmenten els contactes i les con-verses interessants.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)
Una amistat pot arribar a l'etapa final o sents que els amics del passat ja no comparteixen la teva filosofia de vida. Et preocupa l'economia i hi poses especial atenció.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)
Certa tensió al terreny laboral. Pots experimentar la competència deslleial o que algú jugui a dues bandes. No perdis la paciència ni la calma, reafir-ma't amb amabilitat.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)
Si et sents una mica trist o incompres amb el teu entorn, potser no esteu en sintonia. No et confor-mis, segur que hi ha persones amb les quals pots compartir els teus ideals.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)
L'economia i la dieta et poden donar algunes pre-ocupacions. Si ets prudent en general, tot anirà bé. L'amor pot sorgir en la distància virtual o amb una persona estrangera.