

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Calaix de sastre

Encara recordo la capsa que tenia la meva mare per guardar les coses de cosir. No hi faltava res: rodets de fil, agulles de totes les mides plantades en un coixinet marró, didals, botons, trossos de cremallera, unes alicates negres petites amb la punta rodona i un munt de coses amb les quals podria escriure tot aquest article. Era una d'aquelles capsas metàl·liques que venien amb el Cola Cao i que encabia el que és inimaginable. Per mi era com una capsa màgica i per la meva mare era una gran font de recursos que al cap dels anys em va ajudar a entendre el concepte de "Calaix de sastre".

Una de les aportacions que més m'agraden de la programació neurolingüística és que et permet anar personalitzant la teva pròpia "Capsa dels recursos" i afegir-hi totes aquelles eines que més et funcionen i poden ser-te útils en el futur. Si som hàbils, però, sabrem que el veritable potencial de tenir tots aquests recursos és saber-los combinar adequadament. Un botó per si sol no ens aporta gran cosa. Si tenim fil, un tros de roba on cosir-lo i un altre tros de roba amb un trau on encaixar-lo podrem aconseguir un propòsit més gran. Quan es fa un treball de PNL no n'hi ha prou de tenir molts conei-

xements i la teoria ben apresada, hem d'anar més enllà per tal de connectar amb la nostra part creativa, treure el nen que tenim dins i començar a jugar amb totes les peces que tenim al nostre abast.

Si estem disposats a ser molt flexibles i molt oberts de ment, en determinades situacions ens pot ser útil plantejar-nos les següents preguntes: Com actuaria un nen davant aquesta situació que se'm presenta? O si un cop he pres una decisió i faig un "pont a futur". Com em veig d'aquí a uns mesos/anys després d'haver decidit això? En aquest cas podem obtenir la resposta a través de visualitzar-nos a nosaltres mateixos en aquest hipotètic futur. Per altra banda, si vull potenciar la confiança en la meva manera d'expressar-me davant un nombrós públic puc recórrer al "Com si..." i preguntar-me: Com actuaria el meu orador de referència en aquest escenari?, i novament visualitzar-lo. Quan entrem en un diàleg intern més dens i surten les típiques generalitzacions del tipus "No faig res bé" és bo puntualitzar el "Res?", "Ni cordar-te les sabates?".

Sens dubte, la pregunta és l'eina més poderosa que tenim al nostre abast i la sensació que obtenim és la millor resposta, ja que el nostre cos no ens enganya mai. Davant determinades preguntes, però, cal evitar el parany de la ment. No és el mateix preguntar-se quants quilos de pintura necessito per pintar el menjador de casa meva que quin pot ser el color de pintura més adequat per al menjador de casa meva. La primera pregunta va dirigida al nostre hemisferi cerebral esquerre, la nostra part més calculadora i racional prendrà les mides de la sala i ràpidament sabrà quants quilos de pintura corresponen als metres quadrats i nombre de capes que decidim fer.

Decidir el color ja són figures d'un altre paner. Aquí cal actuar des de l'hemisferi dret, el creatiu i més intuïtiu. La resposta correcta no ha de ser lògica, ha de ser sentida, no l'hem de cercar, ens ha d'arribar i normalment la primera imatge sol ser la més vàlida.

Igual que la sensació que obtenia amb la capsa de cosir de la meva mare els recursos que tenim al nostre abast són il·limitats, només ens cal recordar que sempre han estat a la nostra disposició i utilitzar-los. Ànims.

L'HORÒSCOP

Roser Bona

Del 14-05-2021 al 20-05-2021

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Assumptes domèstics demanen la teva atenció. Pots plantejar-te fer obres a casa perquè augmenten les necessitats familiars i cal organitzar-se. Entrada inesperada de diners.

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

La teva ment vola i fas mil coses alhora. Pots experimentar una mica d'estrès i caldrà practicar exercicis de relaxació. T'agradaria fer un viatge i intentes organitzar-lo.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

En un tema amorós no ets prou objectiu, ja que t'atrau una persona, però no interpretes bé els senyals que t'envia. Sigues prudent. Oportunitats al sector professional.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Algunes novetats al sector laboral et poden atabalar una mica, separa les coses. Una amistat es reforça amb el pas del temps. Júpiter a Peixos et dona un plus de sort.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Manifestes penediment amb una situació sentimental del passat, però això ja està fet i cal mirar endavant. No perdis l'esperança, altres persones arribaran a la teva vida.

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

Et preocupa el futur i cerques certeses, però sembla que només trobes evasives i ambigüitat. Centra't en el present. Una trobada amistosa pot resultar molt reconfortant.

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

Més diversió i sortides amb amics. Si no ets pare o mare, pots plantejar-te seriosament tenir descendència. Júpiter a Casa VI pot alliberar-te d'una feina que no t'agrada.

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

Amb Júpiter per Casa V s'activa el sector sentimental i aquella persona que és del teu interès probablement et correspon. Però no esperis gaire més, sigues més proactiu.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Visites a casa i sopars amb interessants sobretaulles. T'agradaria viure en un espai més gran i sospeses un canvi de residència. Somies despert amb algú que t'agrada.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Si vens d'una etapa trista o d'experimentar apatia, el trànsit de Júpiter per Casa III et dona més esperança i bon humor. Trobades amb germans. Fas més vida a l'exterior.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Millora de l'economia o com a mínim veus una llum a l'horitzó que et mostra el millor camí per obtenir més ingressos. Compte amb els excessos gastronòmics i els dolços.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Júpiter al teu propi signe obre un període més fructífer i alegre amb trobades amb amics i nous contactes a la teva agenda. L'element aigua pot resultar força terapèutic.