

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Visualitzar en positiu

Sabem que els nostres pensaments tenen una gran influència en els nostres estats emocionals, i de rebot, aquests condicionen les nostres conductes. Així i tot, tendim a dedicar molta atenció i temps a pensaments negatius. Si davant d'un repte personal pensem que no ens en sortirem és molt probable que acabem fracassant, ja que de forma inconscient estem enfocant tots els nostres recursos en la direcció equivocada. Els pensaments negatius ens debiliten, els positius ens reforcen.

Moltes vegades sentim la dita de "veure l'ampolla mig buida, o mig plena" per entendre que una mateixa situació hi ha qui la veu amb optimisme i hi ha qui només la veu amb negativitat i pessimisme. Com tantes altres coses, però, quan

en prenem consciència, ens n'hem de fer responsables i sentir-nos més lliures per decidir quina serà la nostra actitud a partir d'aquest moment. En aquest cas, si optem pel camí de donar més espai als pensaments positius i reduir el temps que dediquem als negatius, una bona ajuda la podem trobar en les visualitzacions.

Un dels principis de la PNL ens recorda que utilitzem les mateixes vies neurològiques en les nostres conductes observables

que en les interiors. Això vol dir que si contemplar una posta de sol ens proporciona plaer, és fàcil que puguem aconseguir una sensació semblant amb el simple fet de reproduir aquesta escena en la nostra ment durant uns moments. Tenint això en compte, i si som una mica creatius, podem jugar a compondre la nostra pròpia visualització particular. Jo començaria recordant un lloc i un ambient que em resultessin molt propicis per al meu propòsit present i escriuria tots els detalls i sensacions relacionades amb aquest entorn. Per exemple, si vull adquirir un estat de tranquil·litat i m'agrada el bosc començaré així: "Em trasllado a un espai de bosc que em resulta molt familiar i poso la meva atenció en els arbres que m'envolten i en les seves branques harmonioses, la molsa que s'acumula a la seva part humida i les arrels que es fonen amb la terra... en el silenci d'aquest espai fresc en un dia calorós d'estiu, sento l'aire tebi a la meua cara i escolto el suau murmur de l'aigua sortejant les pedres del rierol que es mostra al meu davant... ara soc en una clariana coberta d'herba i em descalço per sentir l'agradable sensació que aquesta produeix sota els meus peus, avanço i ressegueixo tot el meu entorn amb una mirada tranquil·la i això em transmet pau i tranquil·litat...". Podem prolongar i gravar aquest diàleg amb un to tranquil i pausat de manera que sempre que necessitem traslladar-nos a aquest espai el puguem reproduir.

En un treball d'aquest tipus el benefici l'obtenim des del moment que preparem el diàleg a través de la nostra imaginació fins a esvaïr la sensació que ens produeix cada vegada que l'escoltem. Parar el pilot automàtic dels pensaments negatius i activar la pantalla interior de les sensacions positives pot ser una oportunitat per decantar la balança interna cap a la nostra part més favorable. La pregunta és: com volem veure-ho?

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 10-12-2021 al 16-12-2021

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Mart a Sagitari, acompanya la teva acció amb entusiasme. Tens fe en el que fas i t'enfoques en els teus propòsits. L'exercici físic pot ajudar-te a trobar l'equilibri.

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

A la feina toca adaptar-se a una situació que no és la que vols. Valora-ho objectivament i evita el ressentiment. Mart a Casa VIII, inclina a reestructurar l'economia.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

S'activa el sector relacional. Si hi havia conflictes, ves amb compte perquè pot donar-se una guerra oberta. No reaccionis a les provocacions i argumenta de manera coherent.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

No tot és treballar, reserva un temps per desconectar i per gaudir amb els qui estimes. La salut mental també és vital. Si et trobes trist, parla amb algú de confiança.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Dies per somniar i idealitzar a algú. Caldrà tenir paciència amb els fills i evitar els malentesos. Pots interessar-te per les arts marcial o una nova pràctica esportiva.

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

Amb Mart a Casa IV s'activa el sector familiar i si tens mala relació amb algú, la prudència serà la teva millor amiga. Si tens un procés legal paralitzat, es posa en marxa.

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

Passes a l'acció i si tenies gestions burocràtiques apartades, et poses al dia. Et pots sentir més impacient que de costum. Caminar t'ajudarà a posar les idees en ordre.

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

Et pots mostrar exagerat i, fins i tot, gelós de les teves coses. L'economia demana més gestió i previsió. Connectar amb el teu infant interior portarà una mica de pau.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Mart al teu signe pot donar-te un plus d'energia i ganes de fer coses, però ves amb compte perquè pot inclinar a la precipitació. Prens la iniciativa en un assumpte amorós.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Et mous entre voler tenir una relació de parella o mantenir la solteria. Darrerament, alguns obstacles t'han fet perdre la son, però de mica en mica les coses es van posant a lloc.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Etapa d'especial maduració i d'estructurar la vida amb més seny. T'ha costat avançar i no vols perdre més temps. Entranyables converses i confessions en bona companyia.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Al sector laboral pot haver-hi canvis com un nou contracte o treballar en un altre departament. Venus i Plutó a Casa XI, faciliten l'atracció fatal amb una persona amiga.