

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Oubaitori’

Quan hi ha quelcom dins nostre que ens recorda que no estem al lloc que ens toca és que ha arribat l’hora de fer un *trajecte*. En alguns casos el camí pot ser molt curt i en d’altres pot durar tota una vida, tot depèn del nostre grau de consciència i de com vulguem emprendre aquest recorregut entre la nostra situació actual i la situació desitjada.

En el transcurs d’aquest viatge tan personal, un dels principals impediments o dificultats per poder avançar són les creences, sobretot les limitants. Si la nostra veu interior ens diu que “no podem” o “no som mereixedors” poca cosa podem fer al respecte. Les sentències que ens dictem a nosaltres mateixos solen ser difícils de contrastar i rebatre.



De les creences limitants autoimposades hi ha la de comparar-nos amb els altres, sobretot quan han aconseguit quelcom rellevant, i autocular-nos de no haver aconseguit aquests mateixos resultats. Sovint ens castiguem pensant que no hem fet les coses prou bé i que d’alguna manera anem tard en els èxits que els altres han obtingut. Aquesta creença pot ser bona si ens serveix per millorar i progressar de forma constructiva, però pot ser del tot nociva si ens aboca al victimisme o a una enveja tòxica. En el segon cas, si volem alleugerir el pes de la culpa que sentim per no estar a l’altura de les nostres pròpies expectatives hi ha una paraula d’origen japonès que ens dona la solució. Aquesta paraula és *oubaitori*.

Sempre m’han cridat l’atenció les paraules japoneses que encapsulen un missatge ple de saviesa i que la seva comprensió ens ajuda a veure les situacions des d’una nova perspectiva. El seu significat literal fa referència a la flor de quatre arbres fruiters: cirerer, albercoquer, presseguer i pruner. Les flors d’aquests quatre arbres aparentment semblants a primera vista tenen una floració, olor i formes molt diferents.

Si volem desxifrar-lo amb més profunditat descobrirem que *oubaitori* ens diu que cada individu és diferent i que tots creixem i ens desenvolupem de forma diferent. També ens recorda que un cop deixem de comparar-nos amb els altres serem més feliços i ens sentirem més segurs tal com som, acceptant les nostres febleses i forteses.

Anant encara més enllà, si som capaços de convertir aquest concepte en una pràctica trobarem algunes maneres de fer els canvis que necessitem per assolir la nostra “situació desitjada”. Ser amable amb nosaltres mateixos, agrair el que tenim, entendre que cadascú viu unes circumstàncies personals i inspirar-nos en els èxits dels altres poden ser algunes de les fórmules més efectives si volem seguir avançant en la direcció correcta. Al final, només ens cal connectar novament amb el que som i quan hi ha quelcom que s’alleugereix dins nostre ja sabrem que hem arribat al punt on desitgem estar. Bon viatge.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 13-01-2023 al 19-01-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

L’excés de sinceritat podria posar-te en una situació compromesa. Si tens un negoci o un projecte a mitges, potser cal parlar-ne per veure si tots n’esperen el mateix.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

A la feina pots conèixer algú que et resultarà d’allò més interessant. Si estàs necessitat de diners i es tracta d’un assumpte important, un familiar podria ajudar-te.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Potser ha arribat l’hora de plantejar-se si és convenient continuar amb una relació. Si no trobes feina del que t’agrada o pel que estàs preparat, no descartes emigrar.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Etape per posar final a interaccions que no funcionen o que ja no t’omplen. Compte amb els oblidats. En aquests dies podries despistar-te i perdre quelcom important.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

Pots rebre una oferta laboral que no esperaves. Algú valora el teu perfil i et proposa un repte professional. Si una persona t’atrau, dones el primer pas i li ho fas saber.

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

Et sents apreciat per algunes persones i les vols a la teva vida. Amb d’altres no tens gaire *feeling* i això et treu una mica el son. Posa el focus en allò que et fa sentir bé.

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

La Lluna minvant al teu signe ajuda a tancar ferides emocionals. Podries haver d’acomiar-te d’una persona d’edat avançada. El sector professional es torna més creatiu.

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

En aquests dies podries enyorar el passat i fins i tot et posaràs en contacte amb algú a qui no saludes fa temps. Pots tenir idees genials amb una dosi de clarividència.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Cerques la manera de fer més vida social. Vols fer nous amics. Ensumes temps difícils i comences a estalviar. Si vols millorar la salut, pots començar per canviar la dieta.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

En l’amor tens alguns dubtes perquè tens por de tornar a topiar amb la mateixa pedra i et mostres prudent. A la feina segueixen les tensions i decideixes canviar d’actitud.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

L’aspecte tens entre Venus i Urà podria inclinar a la rebel·lia i al fet que defensis la teva llibertat per damunt de tot. Augmentes l’activitat física, caminant o corrent.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Pots sentir que Cupido t’ha travessat amb la seva fletxa. Ha començat un nou any i amb ell et ve de gust un canvi d’imatge. Els diners volen i igual que entren surten.