

## ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

### Faules

A mi sempre m'ha agradat pensar que la vida de les persones està regida per dos guies. Un exterior i l'altre interior. El primer és el que regeix les nostres conductes i ens permet adquirir nous coneixements, i per tant noves capacitats; el segon, en canvi, neix amb nosaltres i només podem aspirar a fer-li espai i a saber-lo sintonitzar adequadament quan necessitem la seva ajuda. També cal tenir en compte que de la mateixa manera que el guia exterior pot patir interferències o influències externes, el guia interior ens connecta amb la nostra essència o part més pura.

És des d'aquí que anem formant o descobrint els nostres valors i els pilars de la nostra personalitat. Quan ens sentim bé amb el que escoltem, diem o fem és que estem alineats amb aquesta cadena de valors i això ens omple i dona sentit a la nostra vida.

Les faules juguen un paper molt important en aquesta descoberta. Si poso atenció en les coses que em defineixen i em mouen en el meu dia a dia puc adonar-me que tenen una relació molt estreta amb algunes històries que vaig escoltar quan era nen. Alguns d'aquests contes infantils van quedar a l'oblit o van passar desapercibuts, però en canvi d'altres m'han acompanyat fins al dia d'avui.



Segur que moltes vegades que he estat a punt de tirar la tovallola o m'he ofegat en un mar de dispersió m'ha ajudat la constància de la tortuga que va guanyar la llebre en una cursa aparentment desigual. Són missatges molt simples, però que quan els rep un infant poden activar molts mecanismes inconscients i deixar marques molt profundes. No fa pas molts anys vaig descobrir que aquesta constància o necessitat de perseverar els japonesos l'encapsulen en la paraula *kaizen*, que ens recorda la importància d'aplicar una millora contínua a través de petites accions que estiguin al nostre abast.

En el conte de la cigala que es passava l'estiu cantant i no procurava per l'aliment i l'amagatall per passar l'hivern m'hi sentia identificat cada vegada que posposava algunes coses més del compte. El fet de procurar pel dia de demà no ha d'esdevenir una obsessió, però ben segur que aquesta història m'ha ajudat a no esperar que els altres facin la feina per mi. Quan no feia els deures de

l'escola m'imaginava la cara de la formiga quan renyava la cigala i el sentiment de culpabilitat em posava les piles.

Cada falla és com un sensor, i quan detectes les que et ressonen més ja saps de quin peu calces. En una societat en què les paraules *agile*, *scrum* o *sprint* estan a l'ordre del dia cal trobar un equilibri amb alguna fórmula que ens protegeixi de l'estrès. El missatge que ens donen els tres porquets quan es volen protegir del llop és clar: "Si no vols deixar-te engolir per les adversitats fes uns bons fonaments i estigues preparat". Vivim en una societat que premia la immediatesa i la versatilitat i reconec que jo defenso que cal ser flexible i obert al canvi, però sempre que puc intento edificar sobre una bona base.

Finalment, si hagués de triar una falla escolliria la del plat de fusta. En aquesta història, quan el pare arracona l'avi a la cuina amb un plat de fusta perquè li tremolen les mans i tot sovint fa trencadissa s'adona que el seu fill comença a tallar en una fusta els plats i coberts que ell necessitarà quan sigui gran. Això li obre els ulls i descobreix el principi de "tal faràs tal trobaràs".

Tot plegat són petites lliçons de vida molt bàsiques, però que a l'edat adequada poden deixar-nos encarats en la direcció que volem i despertar aquest guia interior perquè no perdem el nord. I com es diu en aquesta part de la història, "conte contat, conte acabat".

## HORÒSCOP

### Imma del Destí

#### ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Tindreu energia i força per fer el que vulgueu, només cal que ho tingueu clar. De fet, si les idees estan clares no hi haurà res que us pari. Cal tenir present que us donarà per cuidar el vostre cos, podeu començar a fer esport d'una manera més controlada i conscient. Us pot anar molt bé. És important que us hi dediqueu amb ganes i força.

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

Estareu segurs de vosaltres mateixos i us anirà bé, tot i que les sortides de caràcter poden ser massa explosives. Cal que ho tingueu en compte, perquè gaire descontrol us pot portar a tenir malestar amb les persones del vostre entorn. Compte amb la conducció, ja que anireu distrets. També heu de saber que necessiteu estar tranquils en el camp de les emocions i descansar més per estar millor.

#### BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Els vostres pensaments seran complicats. Tindreu tendència a embolicar les vostres idees i us costarà trobar solucions. Sobretot no us desespereu i respireu fort. Procureu deixar les decisions importants per a altres moments. Cal estar pendents dels diners, cosa que us pot costar una mica. La comunicació i el diàleg seran com els pensaments, un bon garbuix. Mireu de centrar-vos i parlar després de pensar bé.

#### CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Tindreu despeses a casa, controlades o no, però sí que us donaran una mica de malestar pel fet que no sabreu com assumir-les. Cal que us feu càrrec que a vegades les coses s'espantllen i alguna cosa s'hi ha de fer. Podeu tenir discussions amb els pares, cosa no massa bona, però sempre la podeu evitar si realment voleu fer-ho.

#### LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Estareu serens per prendre bones direccions i enfocar-vos bé en la feina i els estudis. Cal aprofitar-ho i mirar endavant per treure el màxim profit de la situació, tot i que els dubtes us poden envair. Haureu d'esforçar-vos per mantenir les idees clares i anar directes al vostre camí principal. Deixeu-vos ajudar per la família i no us atabaleu.

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

Tot us va en direcció a la feina i als canvis que voleu fer en aquest aspecte. Cal ser pacients i saber esperar el moment per fer moviments, ja que anar a la desesperada només us pot portar problemes. El millor seria que aprofitéssiu el temps per gaudir de les petites coses que us dona la vida i anéssiu agafant moments que puguin ser bons records. La família estarà orgullosa de vosaltres.

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

El camp de la parella pot ser complicat, amb ruptures o situacions límit. Quan les coses es presenten així el millor és no fer gaires moviments estranys i donar temps per calmar les aigües. Així podreu pensar amb claredat, encertant la decisió que es prengui, si s'ha de prendre. El que podeu fer és viatjar, ni que sigui en el pensament, perquè us alliberarà molt sentir-vos en camp obert.

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

Tant en el tema emocional com en els diners les coses us aniran bé. Us serà fàcil tot i us sentireu plens i valents per fer el que us convingui. Per gota que sigui possible parreu dels vostres sentiments i del que realment voleu a la vida. Si ho feu fins i tot podreu descobrir aspectes importants que us faran ser més feliços. Endavant i força.

### Del 10-02-2023 al 16-02-2023

#### SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Tindreu molt geni davant de tot i costarà que les persones del vostre entorn ho portin bé. Les conseqüències seran enrabiades i mals moments que s'hauran d'arreglar o acceptar. Podeu aprofitar el mal geni per agafar energia i començar amb força projectes que us convenen relacionats amb la feina. No us trenqueu el cap amb ximpleries i mireu de pensar a enfocar el geni en coses positives.

#### CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

No us costarà gens posar les coses al seu lloc i buscar la manera d'encaixar la vostra vida d'una manera factible. Si teniu ganes de viatjar, feu-ho, que us anirà bé. Si no, podeu informar-vos de cap on podríeu anar i fer plans per al que hagi de venir. El més important és que estareu serens i sabreu veure la part positiva de tot.

#### AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Els amics us poden portar algun problema i serà difícil que pugueu triar a qui voleu al costat o a qui no. Heu de ser conscients que si una persona no us aporta el que necessiteu i no us hi sentiu còmodes, podeu buscar la manera d'apartar-vos-en i no carregar-vos de res que no us pertoqui. Tot serà més fàcil i millor fet així. Ser directes i clars.

#### PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

La remoguda que portareu a sobre serà important i en alguns moments se us pot complicar tot una mica. Heu de ser capaços d'anivellar-vos i centrar les vostres forces de manera natural. El camp que tindreu més tocat és el de les emocions, dels més complicats de dominar. Cal que no hi poseu barres i accepteu el que es mogui amb calma i sense por.