

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Oosouji

En molts casos el canvi d'any sol esdevenir una oportunitat per assignar-nos nous propòsits i fer inventari de com han acabat tots els que ens vam marcar l'any anterior. Autoimposar-se reptes impossibles sol generar frustració i, per altra banda, si ni tan sols ens plan- tegem fer el més petit canvi, la situació resultant ens deixa permanentment a la casella de sortida i perdem tota motivació.

Hi ha qui aposta per la seva salut i opta per comprar aparells de gimnàstica o apuntar-se directament a un gimnàs amb la idea de fer més activitat física. D'al- tres, agafen el compromís de deixar de fumar, menjar menys dolços o simplement apuntar-se a classes de ball perquè és una cosa que sempre li havia fet gràcia i no havia trobat mai el moment. En cap d'aquestes situa-

cions ens ofereixen un manual que ens expliqui que la fórmula perquè això funcioni passa per tenir molta constància i força de voluntat. No s'hi val a comprar la bicicleta per posar-nos en forma i dir-nos que ja sorti- rem a pedalar a la primavera quan faci més bon temps.

Sigui el que sigui el que ens proposem, el sol fet de plantejar-se fer un canvi en la nostra vida ja és un èxit i cal valorar aquest primer pas. Això no obstant, si volem anar més enllà i dur a terme seriosament aquest nou projecte personal o professional cal que ens compro- metem i fem un gest inicial que puguem començar i acabar en poc temps i d'aquesta manera descobrir si tenim alguna possibilitat d'arribar fins al final amb l'objectiu principal. Seria com una prova d'accés que ja ens avança la nostra predisposició a l'esforç, al compro- mís, i de passada ja ens enfoca i ens facilita l'arrencada de tot allò que és nou i que potser ens feia una certa recança afrontar.

Segur que hi ha moltes coses que poden complir amb aquesta funció avaluadora, però la que més em resso- na és la pràctica de l'Oosouji o "neteja profunda". Al Japó dediquen una jornada sencera o si cal dues o tres a fer una neteja a fons de l'espai on viuen o treballen. Llençar, regalar o vendre tot el que ja no necessiten, reorganitzar els objectes que queden i netejar tant el que es veu com el que no es veu es tradueix en un canvi d'estat tant extern com intern. Dedicar una jornada seguida i sense interrupcions a fer una única activitat requereix desconnectar-se totalment de tot allò que pugui suposar una distracció i entrar de ple en un exer- cici d'atenció plena on s'aprofita aquesta neteja tant per renovar la casa com per revitalitzar l'ànima.

Si som capaços d'arribar al final i aconseguim una transformació evident en el que veiem és possible que a més a més de canviar la percepció de les coses també experimentem una millora en el nostre estat d'ànim, en la nostra inspiració creativa i fins i tot reforçar la confiança per poder dur a terme tot allò que ens propo- sem si som constants. A vegades, per fer reals els nos- tres somnis cal embrutar-se una mica i arremangar-se molt.

Bon Oosouji.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 12-01-2024 al 18-01-2024

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

L'aspecte Mart/Saturn facilita l'estabilitat laboral o que assoleixis un repte personal que fa temps que persegueixes. Podria sorgir una connexió amorosa en una xarxa social.

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

Ets més conscient del teu costat difícil i que coneix poca gent. Si tens parella podeu fer una inversió econòmica plegats, com ara un negoci o la compra d'un habitatge.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Mercuri entra a Capricorn i sents que has de parar el teu ritme habitual per assegurar cada acció que vulguis dur a terme. Això aplica especialment a l'àmbit de l'economia.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Mercuri comença a transitar per Casa VII i entres a una etapa més comunicativa. Si tens parella, potser cal tenir una xerrada per solucionar les diferències que tingueu.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Noves reestructuracions al sector laboral que suposaran més desplaçaments. Podries conèixer una persona d'allò més interessant i atractiva en una reunió o conferència.

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

Mercuri entra a la teva Casa V i inclina a viure una etapa més activa i comunicativa. Si tens fills, comparteixes més activitats lúdiques amb ells i us ho passeu molt bé.

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

Es poden presentar assumptes relatius a la comu- nitat de veïns que cal gestionar. Ha començat un nou any i aprofites per implementar millors hàbits pel que fa a la salut.

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

Et prens les coses amb més calma i et compres una agenda per no oblidar-te dels compromisos i obligacions. Una persona t'atrau secretament i deixes volar la imaginació.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Si eres un pèl introvertit, el teu caràcter s'està tornant més extravertit i espontani. Estigues atent a la bústia perquè algú podria estar robant la teva correspondència.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Mercuri transita el teu signe. Si a això li sumem el Sol i Mart, la combinació pot ser explosiva en sentit literal. Compta fins a deu abans de dir-li a algú el que penses.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Al sector professional podries patir l'enveja d'una persona egocèntrica. Estàs en bona connexió amb el que sents i la teva intuïció és molt accentuada. Fes-li més cas.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

A la feina t'anirà bé no parlar massa i mantenir-te al marge de les tafaneries. En el teu grup d'amis- tats pot sorgir una atracció fatal. Fas plans per al futur professional.