

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Amaoto

Una de les bases de la bona convivència i que ens permet entendre i gestionar la nostra vida i les relacions amb les persones que ens envolten és el de saber diferenciar el mapa del territori. Aquest precepte de la programació neurolingüística és tan fàcil de ser entès, com al mateix temps, de ser ignorat. D'alguna manera ens entossudim que la nostra forma de captar la realitat que ens envolta és la més encertada i ens costa acceptar-ne certes interpretacions per part d'altres persones.

Recordo una sortida amb bici un dia plujós, fred i gris, en què jo no parava de renegar del temps quan un dels meus companys em confessava que per a ell aquell era un dia idíl·lic. Amb aquell comentari vaig descobrir que el dia ideal no necessàriament ha de

ser un dia de primavera assolellat, però sobretot, el que vaig començar a notar és que un cop trencat aquell esquema mental que em limitava, la meua percepció dels dies de pluja van començar a canviar. Ara reconec que els dies d'hivern amb boira i una mica grisos poden tenir el seu encant i la seva màgia.

És imprescindible saber posar distància i agafar la perspectiva suficient com per adonar-nos que cap mapa és igual i que no cal malgastar energia intentant imposar el nostre. La pluja que per mi era un contratemps en una activitat a l'aire lliure, en el fons va esdevenir un activador que em va obrir els ulls cap a una nova manera de viure situacions mal enteses.

Al Japó tenen una paraula per descriure el so de la pluja, és *amaoto*, i un cop entenem el seu significat i connectem amb "el so de les gotes de pluja quan toquen el terra" entenem que dins aquesta simple paraula es poden guardar un munt de records i sensacions. Qui no recorda el so de la pluja intensa damunt la teulada o a terra?

Quan tanco els ulls, faig un exercici d'introspecció i si utilitzo l'*amaoto* com a activador o àncora les paraules que em surten són: *neteja*, *vida* i *força*. I en aquest mateix estat, amb la intenció de recuperar records també m'apareix un any, quan encara era un marrec, en què a la tarda del primer dia de vacances d'estiu va caure un xàfec curt i intens. Plovia, pedregava i fins i tot es va inundar una zona prop de casa, però en aquell moment pesava més la felicitat de viure el primer dia de les vacances estivals que les teulades i cotxes que van quedar malmeses per la pedra.

Sigui com sigui, ampliar el nostre mapa i recordar que tothom és diferent ens ajudarà a anar més lleugers i deixar de lluitar per convèncer els altres, i alliberar així temps i energia que ens permetran gaudir de plaers tan gratificants com sentir el so de la natura en qualsevol lloc o estació de l'any en un territori únic. I si són acompanyats de la pluja, encara millor.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 09-02-2024 al 15-02-2024

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Mart entra a Casa XI i poses més energia i valentia en els teus plans de cara al futur. Podries deixar enrere la feina per embarcar-te en un projecte laboral en solitari.

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

Si a la feina has de tractar amb gent difícil, pots acabar enfadant-te. Sigues més llest i no perdis els nervis. El contacte amb la naturalesa, t'ajudarà a sentir-te millor.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Més desplaçaments per qüestions laborals o potser has d'anar a viure a un altre indret per poder treballar. Sospeses ser pare/mare encara que no tinguis parella estable.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Amb la Lluna Nova a Casa VIII és moment de fer-te conscient d'allò que habitualment fas de manera inconscient. Poses al dia l'economia i els assumptes fiscals o patrimonials.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Et poden proposar un negoci en companyia d'un o més socis. Si ja tens feina, caldria valorar-ho. Una persona que ja coneixes té interès sentimental en tu i t'ho farà saber.

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

Al sector laboral pots viure alguna lluita d'egos. En l'amor pots sentir-te atret per una persona que viu una mica lluny o bé que té punts importants al signe de Sagitari.

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

Si tens fills adults podries treballar plegats en un projecte laboral. Sents la necessitat de practicar esport amb més intensitat. Pel que fa a l'amor, prens la iniciativa.

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

Temps de canvis pel que fa a la llar. Pot ser que facis una mudança o que comenci una reforma de la casa. Hauràs de gestionar el ressentiment cap a una persona del passat.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Si fa un temps que no t'acabaves de decidir a iniciar una activitat, amb Mart a la Casa III, ho portes a la pràctica. Pots fer noves amistats en els llocs més estranys.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Defenses el que consideres teu amb vehemència. Et poses seriós amb la dieta i comences a descartar aliments. Per guanyar diners extra, poses coses a la venda per internet.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Amb Mart transitant per Aquari podries sentir una gran dosi d'energia. Això pot ser bo per treballar i posar-te reptes, però compte d'abusar de la salut. Descansa més.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Tendència a cert aïllament i a cercar més temps per estar sol. En l'amor pots tenir dubtes sobre la teua relació. També és una etapa que inclina a viure relacions ocultes.