

DECÀLEG PER UNA VIDA MÉS FÀCIL I FELIÇ

La psicòloga, coach i conferenciant, Joana Frigolé, acaba de publicar el llibre "Posa llum a la teva vida" (Amat Editorial) a on dona les claus per entendre com afecten les emocions en el nostre dia a dia, el nostre benestar i la nostra felicitat.

A través del llibre, Frigolé ens mostra com ens podem alliberar del mal hàbit d'enfosquir-nos la vida i boicotejar-nos la pròpia felicitat. Ens orienta de com podem fer-nos la vida més fàcil, més senzilla i més fluïda, posant les emocions al nostre favor i fent que l'alegria, l'amor i la tendresa estiguin més presents en tot allò que fem. Ens anima a dissenyar el nostre estat d'ànim diluint l'excés de victimisme, negativitat, tristesa, por o ràbia, que ens desgasten innecessàriament.

L'autora, amb més de 25 anys d'experiència, assegura que, si som conscients de les nostres emocions, podrem aprendre a transformar-les i gaudir d'una vida familiar, afectiva i laboral més satisfactòria. La vida ha de ser fàcil i sovint ens la compliquem i amarguem nosaltres mateixos. *"És més fàcil canviar les nostres creences que canviar la vida. Fes-t'ho fàcil, pensa a fer les coses senzilles, viu amb fluïdesa i posa-hi sempre una bona dosi d'alegria, amor i tendresa. Si somrius a la vida ella et somriurà a tu"*, assegura Frigolé.

Joana Frigolé ens ofereix 10 consells que ens ajudaran a tenir una vida més feliç.

1. **Estima't i valora't.** Tracta't amb amor, tendresa i alegria i així et serà molt més fàcil posar llum a la teva vida i a la dels altres. No es pot donar als altres el que no et dones a tu. Observa què et fa únic, fantàstic i irrepetible. Deixa de comparar-te amb els altres, de mirar-te des dels defectes. Fixa't en les teves fortalezes. Les trobaràs en el teu passat. Busca i recorda situacions en les que vas posar en joc la confiança, la fermesa, la calma i la valentia. Darrera aquestes situacions, hi ha el teu talent que està a la teva disposició per a què aprenguis a utilitzar-lo.
2. **Posa en joc les teves fortalezes.** Aprèn a utilitzar i dosificar el teu talent, posant les fortalezes al teu favor en el moment precís i en la dosi oportuna. Veuràs que el que tu anomenes *defectes* parla de les ocasions en que poses en joc les teves fortalezes de manera

inadequada. Perquè és precisament quan n'abuses o l'utilitzes en excés, quan tu mateix ho converteixes en *aquell defecte* que tants maldecaps et genera.

3. **Dona i rep de forma equilibrada.** Estimar és la capacitat de donar als altres just el que necessiten (ni més ni menys). Si el que ofereixes i dones respon més a la teva necessitat de buscar la seva aprovació i sentir-te valorat, que a la seva necessitat de rebre, envairàs a l'altre. Si dones el que t'agradaria que et donessin a tu, estàs pensant més en la teva necessitat que en la de l'altre. Gaudeix del que reps dels altres. Estimar no és donar als altres sense esperar res a canvi. Estimar és, també, la capacitat de deixar espai per a rebre.
4. **Utilitza el poder del "gràcies".** La gratitud és un sentiment que potencia la teva capacitat per a estimar i estimar-te. Omple el teu cos i la teva ment de gratitud, fent una llista ben llarga de totes aquelles coses, situacions i persones que pots agrair. Allibera't del teu mal hàbit de ressentir el sofriment del passat. Cada vegada que et repeteixes aquella *història* del passat que et va generar sofriment, tornes a ressentir, per tant el teu cos i la teva ment ho tornen a reviure com si fos ara. Reinterpreta aquesta història i treu rendiment d'aquestes experiències: pensa què faries ara si allò tornés a passar. T'adonaràs que haves de viure això per aprendre a gestionar-ho de forma més eficaç en el futur.
5. **Posa tranquil·litat i plaer en el teu present.** Dóna't tranquil·litat, atura't de tant en tant, estigues atent a *l'aquí i ara*, mentre observes la teva respiració, escoltes el silenci i sents que tu ets part de tot el que t'envolta. En aquests moments el teu cos i la teva ment es regeneren. Fes de tant en tant "el que et vingui de gust". Regala't plaers per als teus sentits (escolta música que t'agradi, fes-te un massatge, menja quelcom ben saborós, un bon bany, fes l'amor, ...)
6. **Fes les coses amb fluïdesa.** La fluïdesa és l'emoció que pots activar per fer tot allò que has de fer en la teva vida quotidiana. És la combinació d'alegria i tendresa que poses en joc quan fas alguna activitat que trobes gratificant perquè et permet activar les teves fortaleses. Et requereix esforç i concentració, hi poses tot de tu, però sembla que tot va sorgint en el moment que toca amb facilitat i et sents molt satisfet, útil o orgullós quan l'has finalitzat. Moltes vegades no et cansa el que fas, sinó el sentiment d'obligació i hiperresponsabilitat que hi poses mentre ho fas. No has vingut a la vida a fer només "el que et vingui de

gust”. Deixa anar la teva exigència distingint el que t’agradaria que passés del que és imprescindible que passi. No posis ràbia, tristesa o por simplement perquè la vida no és com tu havies decidit o perquè ara et toca fer allò que tu mateix has decidit que és valuós per tu. Si no ho vols fer no ho facis i si ho fas, no cal que t’hi amarguis, accepta i flueix. Acabaràs abans i hi hauràs d’invertir menys energia.

7. **Somia i planteja’t reptes de futur ambiciosos.** Dissenya el teu futur. Si tu no ho fas, acabaràs vivint segons els somnis d’algú altre. No tindràs il·lusió i entusiasme si no tens una visió ambiciosa. Dóna’t permís per a somiar com seria la teva vida si no tinguessis cap mena de límit i tot hi fos possible. No t’encallis en el com assolir-ho i els passos a seguir. No matis el somni abans de començar. Si la teva ambició és petita la vida et regalarà petites coses. Si vols generar coses grans has de pensar en gran. Demana a la vida el que vols i deixa de parlar-li del que no vols.
8. **Aporta valor i decideix sí o no.** Deixa d’intentar gestionar el temps. El temps és la teva vida. Cada moment que vius és valuós. Per tant, no es gestiona, simplement es viu. Aprèn a detectar quan només vius ordenant, organitzant, planificant i intentant “atrapar” el temps (o la vida). Deixa de dir-te que has de *trobar temps per tu*. Tot el temps que tens ja és teu. Inverteix la teva energia en les teves prioritats i centra’t intensament en el present per fer-les possibles. I quan tinguis dubtes, pregunta’t quin valor tindrà allò que estàs fent d’aquí 5 anys. El teu futur depèn del que facis ara. Tingues sempre present la teva visió de futur i el teu propòsit. T’ajudarà preguntar-te de tant en tant: què vols, què et falta aprendre, què tens pendent de deixar anar i què vols conservar.
9. **Genera converses constructives.** Les teves converses parlen de la forma en que et relaciones amb tu mateix i amb els altres. Si només parles per rondinar, queixar-te o lamentar-te sobre com hauria de ser la vida o com haurien de ser els altres, la conversa no anirà enlloc i només generaràs més ressentiment. Deixa de jutjar i de demanar a la vida que les coses i les persones siguin com tu has decidit. Els altres no canviaran perquè no estan per servir-te a tu. Deixa d’opinar sobre com és i centra’t en el que necessites que faci, en la situació concreta en la que estàs. Només tu pots canviar. Observa com escoltes, reconeixes, legítimes i valors a l’altre i això et permetrà veure què et falta aprendre per construir futur.

10. Construeix les teves relacions: Aprèn a posar a cada persona en la distància i qualitat relacional que desitges. Si hi ha hagut mals entesos o distanciaments, revisa la forma en que us heu demanat, ofert i acordat les coses. Potser no saps demanar: tendeixes a imposar o prefereixes no demanar i esperar que se n'adonin. Potser has ofert massa o simplement no t'has ofert. O potser vas donar per suposat que l'altre havia acceptat l'acord, tot i que no es va arribar a comprometre. Demana feed-back de tant en tant: com et veuen els altres? Quines qualitats opinen que tens i que fas que no els hi agrada? Així pots descobrir com impactes amb la teva forma de relacionar-te. I no t'oblidis de tenir sempre present el poder de les declaracions: et dono les gràcies, et demano perdó, et perdono, em perdono a mi mateix, t'estimo, sí i no. No és el mateix dir-ho, que donar per suposat els altres ja ho saben.