

## ÍNDIX

Presentació .....	9
Totes les crisis de la nostra vida .....	13
Crisi de feina i com trobar-ne.....	13
Mantenir la feina.....	15
Mantenir el bon ambient amb els altres.....	16
Estic content/a amb la meva feina.....	17
Crisi d'amor i com ser feliç.....	18
Mal d'amors.....	19
Crisi econòmica i com guanyar diners.....	21
Crisi de salut: la forma perfecta de conquerir-la	24
Cures de salut.....	26
Cures d'enduriment.....	28
Aliments compatibles i incompatibles.....	29
Crisi de personalitat: com trobar-se un mateix..	33
Crisi d'autoestima: apujar-la fins a dalt de tot..	35
Les causes bones.....	36
De la pròpia existència: les millors respostes....	40
Què puc fer per ser feliç?.....	48
Què puc fer per estar sa? .....	49
Què puc fer per viure més anys?.....	50
Què puc fer per fer diners?.....	51
Què puc fer perquè em compreguin més? ..	52
Què puc fer perquè m'estimin més?.....	53



De relacionar-se: els altres són diferents.....	60
Crisi mental: fora cabòries.....	65
Crisi sexual: una sexualitat sense angoixa .....	69
La mare de totes les crisis: com trampejar-les..	76
A la dona.....	79
A l'home.....	81
I si em quedo vidu o vídua?.....	81
Pensar d'una manera obsessiva en els fills ...	83
Comprar una cosa que no ens fa el pes .....	84
Se m'ha mort la mascota .....	85
He començat una carrera d'estudis i no m'a- grada.....	86
No em conec a mi mateix.....	87
No puc deixar les drogues.....	88
No puc deixar l'alcohol o el tabac .....	89
Com afecta la crisi.....	92
Les crisis dels trenta, quaranta, cinquanta anys o més i com sortir-ne.....	94
La crisi dels trenta.....	94
La crisi dels quaranta.....	96
La crisi dels cinquanta .....	97
Les crisis són bones .....	99
Uns contes i unes faules.....	100
La vida és un somni!!! .....	102
Decàleg final per ser tu mateix.....	106
Els deu manaments bíblics renovats .....	108

## PRESENTACIÓ

Escric aquesta presentació amb l'ànim d'arribar a tothom, aportant una sèrie de pautes de comportament i de visió sobre les diferents crisis que l'ésser humà pot tenir al llarg de la vida, sempre intentant veure les diverses situacions problemàtiques que de manera angoixant poden arribar al fons de les nostres vivències.

Viatjar amb la lectura d'aquests escrits suposa una visió diferent dels llibres d'autoajuda que hàgiu pogut llegir fins ara, per la presentació de les diverses problemàtiques i crisis que al llarg de les experiències hagueu pogut viure.

Sempre que alguna persona escriu una idea que duu al cap, vol crear alguna cosa que porti un bon missatge amb paraules, de manera que semblin una pel·lícula continuada i plena de contingut. Altres vegades, pensem que seria bo posar històries personals pròpies o d'altres persones —lògicament sense donar detalls de ningú—, només explicant la malaltia, la crisi o el problema que en el fons tots podem passar al llarg de la nostra existència.

Encara recordo les paraules que em va dir la meva família: “no tindràs gens de sort en aquesta vida si ets vegetarià”. El destí els va demostrar que estaven equivocats, i de bon tros. Què vull dir, amics meus, amb la resposta del destí? Doncs que cada un de nosaltres ha de seguir amb il·lusió totes les iniciatives i tots els projectes que tingui al pensament, sense que els altres, sigui qui sigui, puguin interferir en els seus desitjos, perquè, si tal cosa passa, s'entra en un camí de crisi total, entrem al purgatori de la pròpia existència per no portar a terme les nostres iniciatives.



Moltes vegades pensem que nosaltres no ens equivoquem mai, com aquell que se'n va a la guerra i diu: "jo tornaré sa i estalvi". Ai, la persona que pensa això! Ben bé no sap el que diu. Ara bé, sí que deu ser veritat allò que diuen de "qui no arrisca no pisca", i és que la deessa fortuna ens porta i comporta merders i crisis, i moltes vegades no sabem com sortir de totes les trampes que el destí ens posa a cada caminada que intentem fer.

Us presento, doncs, unes quantes vivències i crisis personals de persones que amb una forta motivació se'n surten de tot o de gairebé tot, amb una forta càrrega emocional i personal, amanida amb tanta determinació i tant convenciment, que aquestes crisis personals no hi tenen res a fer. Si agafes el toro per les banyes, tu ets el conductor de la teva solució o de la teva curació!

Doncs, ves per on, en tinc al pensament de tots colors... Una persona, a la meva consulta de salut naturista, em diu: "Com ho puc fer per solucionar aquesta greu malaltia que pateixo?" Per exemple, un tumor cancerigen al pit. La resposta sempre és la mateixa: "Cuideu l'alimentació! Que sigui al màxim de sana, amb preeminència d'aliments crus i vegetals. Practiqueu les cures d'enduriment i les cures de salut, amb la pràctica ben entesa de prendre minerals, herbes, l'aplicació d'argila curativa a la zona del pit, i sobretot tingueu present que voleu curar-vos." Aquest seria el millor consell que podríem donar a una persona que vol encarrilar la seva curació i el restabliment de la salut, però, com totes les crisis de la nostra vida, no hem d'oblidar que això que aquesta dona està passant pot ser conseqüència d'unes relacions de parella molt frustrants.

Si voleu solucionar totes les crisis de salut i personals no us queda més remei que cercar al vostre interior i al vostre voltant per trobar la resposta. Us imagineu com va trobar aquesta noia la solució? Doncs primer va intentar solucionar el problema de parella; com que no va poder,

amb el divorci li va venir la tranquil·litat emocional i personal que, juntament amb una forta determinació de voler obtenir la curació, va donar com a resultat una gran millora en un temps breu. Mort el problema, morta la crisi.

I amb tot això què vull demostrar? Doncs que el que realment cura és la persona amb la seva determinació de voler la curació. Altrament, el terapeuta només pot encertar al màxim el tractament o remei, ja que el cos es cura tot sol quan té tot el vent a favor.

I així, amics i amigues, podríem omplir llibres i llibres d'experiències de persones que han passat per aquesta o altres situacions problemàtiques, i no saben com sortir-se'n. Pensem sempre que som nosaltres els que ens curem quan realment posem tot el nostre interès a voler curar els nostres mals físics i emocionals!

No tinc la presumpció que amb aquests escrits la nostra existència sigui com flors i violes, però tinc la motivació sana que a partir d'aquesta lectura, vosaltres, amables lectors, podreu trobar gairebé totes les millors situacions emotives i pràctiques per sortir-vos-en sempre de la millor manera possible amb el triomf personal per damunt de totes les situacions que patim al llarg de la vida.

Sempre tinc molt present d'on vinc i cap a on vaig, amb respecte per la formació professional que porto a terme. No puc orientar-vos en termes d'advocat, de conseller espiritual, de metge..., però sí com a professional de salut natural, com a naturòpata. I gràcies a això he gaudit molts anys d'un munt d'experiències personals que he anat recopilant i estic animat a compartir-les amb tots vosaltres, des de la vessant professional i aprofitant situacions personals i familiars que han passat altres persones amb aquestes o altres situacions similars. Faré diferents plantejaments i fórmules de les situacions que podem passar, viure o patir al llarg de la nostra dilatada vivència. Sempre pensant de quina manera ens en podem sortir millor!



En totes i cada una de les històries que anireu llegint, o en gairebé totes, he begut de les fonts dels relats i de les situacions verídiques que he anat arreplegant. Ja us heu deureu imaginar que són històries retocades, per preservar la intimitat de la persona que ha viscut cada vivència.

Veureu que l'apartat "Crisis de salut: la forma perfecta de conquerir-la" inclou l'apartat d'aliments compatibles i incompatibles, cures d'enduriment i de salut per arribar més lluny, amb tot allò que té a veure amb el confort d'una vitalitat perfecta.

Aquest no és un llibre com la majoria dels que avui dia hi ha al mercat, però sí que voldria aportar una visió ampliada dins del que poden ser les pautes d'ajuda, amb la novetat complementària de les herbes i dels complements curatius, o amb les flors de Bach.

Sempre que escric alguna línia, tinc molt present que m'he d'aprofitar de tot el bagatge après fins ara, sigui l'experiència, els estudis, o la pròpia dinàmica de la feina que porto a cap des de fa molts anys. Amb tot això, i sobretot amb la vostra complicitat, aquí teniu les vostres crisis solucionades.



## TOTES LES CRISIS DE LA NOSTRA VIDA

De crisis, n'hi ha de tots colors i de formes diverses; també hi influeix la manera com nosaltres hem creat el tarannà i la forma de pensar al nostre pensament i al nostre voltant. La veritat sigui dita, les crisis de la nostra vida es poden presentar d'una i mil maneres diferents, a unes persones se'ls fa una muntanya mentre que a d'altres no els fa res de res.


Què vull dir quan diferencio les diverses situacions que passem cadascú de nosaltres? Doncs poca cosa, que a dintre de cada un de nosaltres tenim el nostre pensament i al voltant del nostre petit o gran món hi ha una munió de situacions i d'emocions que sembla que, a part de la bona o mala sort que puguem tenir, ens condicionen a gaudir o patir una emoció d'una manera molt diferent de la que ho faríem si penséssim d'una altra manera. Que a la fi totes les cabòries, els miracles, les virtuts i la mala sort no ens han de posar pas nerviosos, perquè al final de totes les situacions viscudes ens podem trobar amb la frase cèlebre que diu que tot el que puja baixa i que tot el que baixa puja. Només cal fer l'esforç diari de tornar a reprendre el bon camí i sobretot de trobar-se un mateix, per no tenir la temptació de recaure en la tristor.



### Crisi de feina i com trobar-ne

El mercat laboral avui dia realment no passa per una bonança esplèndida, però, com totes les situacions conjunturals, totes les estructures econòmiques tenen, com els índexs borsaris, les seves pujades i baixades. I amb això ens preguntem: què podem fer? Doncs bé, com en totes les coses, hi ha alts i baixos.






Si us heu quedat a l'atur, no us desespereu, recicleu-vos, poseu-vos macos. Quan estigueu en una entrevista sobretot no demostreu necessitat, penúries econòmiques, familiars, de menjar; tampoc no demostreu que us falta la feina per solucionar tots els problemes personals. Perquè l'empresa no us vol solucionar res, a vosaltres, l'empresa necessita que sigueu vosaltres els que li traieu la feina o el problema de conjuntura que té.

Sí que és una bona opció interessar-vos per la feina o l'empresa (això fa molt bona impressió a la persona que us està entrevistant). Pregunteu per l'empresa, quan van començar i com ha prosperat tant (això és un punt a favor vostre). Realment, amb això no podem assegurar que sigueu el millor candidat, però de ben segur que teniu molt de guanyat.

Aquestes tècniques sempre donen molt bon resultat: persona ben vestida i pentinada, sabates netes, mirar sempre als ulls, no embolicar-se ni preguntar de més, escoltar i donar a entendre que sou una persona dinàmica; tingueu en compte que la persona que us entrevista segur que té en cartera o al cap altres persones que fan proves o entrevistes. Penseu que la feina —lògicament si us agrada— és per a vosaltres, ho heu de retenir al cap. Sempre heu de pensar que us ho mereixeu! Moltes vegades una persona no està prou qualificada i, ves per on, guanyeu la feina!

Donaré unes pràctiques senzilles i casolanes per arrodonir millor la tècnica i conquerir el que necessitem, que és la feina.

En aquest apartat i per a aquestes situacions, recomano prendre llevat de cervesa per la bona aportació de molts minerals i sobretot vitamines del grup B, una o dues cullerades al dia espargides per damunt dels sucus o dels menjars. Un altre bon complement el trobem en el pol·len. Fem el mateix: una o dues cullerades al dia. En aquest cas seria bo prendre-ho sols de dia, per la bona estimulació que té, perquè podria ser que si alguna persona ho





pren de tarda o nit no pogués dormir, per això recomano prendre-ho de dia.

Si sou molt nerviosos, millor que prengueu alguna infusió de plantes com la passiflora, la valeriana, el llúpol, la flor de taronger, entre d'altres, una mica de cada, ho deixeu bullir tres minuts, que reposi, ho coleu i us ho preneu quan més us convingui.

Les flors del doctor Bach són un capítol a part, són una bona eina per sortir de qualsevol entrebanc:

- El remei d'urgència: per a totes les manifestacions negatives.
- Làrix: per a qui li falti confiança.
- Argelaga: pessimisme, sentir-se sempre vençut.

D'aquestes gotes en podeu prendre 3 o 4 directament a la llengua, dues vegades al matí i dues a la tarda, més o menys, ho aneu provant fins que noteu pau i confiança interior i que ja no teniu por de res.

Preneu també la mesura de vestir colors càlids, perquè el costum de vestir colors càlids i de bon veure dóna bona vibració personal, emocional, de bona presència envers els altres i perquè pot ser que agradeu més.

### Mantenir la feina

De les històries que he sentit n'hi ha de tots colors. Vegem-ne un exemple:

Si resulta que teniu una feina que us agrada, i l'empresa funciona, doncs ves per on quina sort que teniu. Ara bé, també pot passar que ara vulgueu canviar de feina. Doncs en aquests moments no toca; espereu una altra oportunitat, valoreu la conveniència de canviar i aprofitar la vàlua personal amb un altre tipus de feina per sentir que som nosaltres mateixos els que portem les brides de la pròpia existència.



I sobretot bona cara amb tots els companys i companyes; si teniu en ment voler canviar de feina no digueu mai res a ningú, perquè “cosa no dita paret que no parla”.

No aneu per la vida, si teniu por, amb cara de temor, més aviat us aconsello que hi aneu amb cara feliç, no sigui el cas que es noti massa que sou una persona insegura. Amb els temps que corren no costa gens fer una mica de teatre per una causa noble, per tenir el sou per a la família i sobretot per a la nostra autoestima. Ja vindran temps de canvi, si no us agrada la feina.

No heu de tenir por de perdre la feina, perquè moltes vegades la sensació de perdre-la pot estar vinculada a les inseguretats que tots tenim en alguna època de la vida: per exemple, la sensació d'inseguretat pot donar com a resultat el patiment i els trastorns d'origen digestiu, i la inseguretat, la indecisió, poden fer que les cames siguin dèbils i ens molestin els genolls.

Vestiu colors càlids per donar sensació de seguretat i d'optimisme.

Les flors de Bach (*Avena silvestre*) us poden donar la pau i la tranquil·litat perquè aquest moment que passem, aquest viatge que fem o aquesta motivació que tenim els puguem viure amb la millor tranquil·litat possible. La manera de prendre la flor és com en l'apartat anterior.

### Mantenir el bon ambient amb els altres

Totes les relacions que tenim sempre seran molt més valuoses si hi posem de part nostra el que es diu la pròpia estima personal, que no és res més que una sèrie de motivacions personals que vénen de sempre, és a dir, de les vivències personals i familiars i de la infància, de com hem estat de feliços amb els pares, companys d'escola, i tot això ens donarà una confiança i una manera d'ésser especial amb les relacions de feina, on passem tantes hores del dia. Penso que si teniu totes aquestes vivències de ben

segur que els vostres companys i companyes se sentiran molt contents de tenir una persona una mica especial dins l'àmbit laboral que sempre està de bon humor!!!

De tota manera pensem que per tenir una bona harmonia amb totes les persones que estan amb vosaltres a la feina podeu fer la pràctica de dir-los: “que maca que estàs avui” i “quina bona cara que fas”. Tot això, encara que sembli que ho diem per pura rutina, no cau mai en sac foradat. Et sembla que això és pura rutina? Que ho dius i sembla que ho fas per agradar? No et preocupis gens ni mica, perquè el que val a la fi és tenir bons hàbits i acostumar-nos d'una manera natural a dir coses boniques a tots els companys i enriquir les nostres relacions de feina i d'harmonia personal.

Si teniu el costum de vestir amb colors com ara el roig, el taronja, el violeta, el groc..., teniu molt de guanyat de cara a les relacions amb els altres.

Les persones que ja tenen aquest tarannà no necessiten prendre cap herba, en tot cas m'atreviria a recomanar alguna infusió d'herba melissa o citronella. Per què? Doncs perquè els anirà molt bé per continuar amb una bona motivació.

**Estic content/a amb la meva feina**

Vegem ara persones que se senten satisfetes en una altra vivència.

Això sí que dóna unes bones vibracions: tenir una ocupació que us omple i que a més a més us agrada.

Això és el millor que ens pot passar en les relacions de treball, amb el propi ego i amb la quantitat d'hores que passem amb els nostres companys de feina.

Les crisis exposades fins ara, com la crisi de treball i com trobar feina, mantenir el bon ambient amb els altres i estar content amb el que fem, totes aquestes manifestacions i situacions tan diferents, si les posem totes al mateix sac

