

CONTRACORRENT

Josep Gimbernat

MARC MARTÍ



INSTRUCTOR DE CREIXEMENT PERSONAL

«Vaig posar un anunci de tècniques de relaxació en un diari de Canàries, i em trucaven pensant que era un altre tipus de "relax"»

► Gimbernat assegura que quan no estem relaxats prenem decisions equivocades, però no creu que sigui el cas de Rajoy

«Amb bona tècnica, un es pot relaxar digui el que digui el consell de ministres»

Josep Gimbernat (Girona, 1958), va començar a treballar d'informàtic però ben aviat es va dedicar al creixement personal. A mitjans de setembre torna a impartir a

Sportcat de Girona un curs sobre tècniques de relaxació

► Quan la meua senyora es queixa que em passo el dia al sofà, puc respondre que m'estic relaxant?

ENTREVISTA DE
Albert Soler
GIRONA



R No (riu). La relaxació no és fer el gandul, és una tasca activa. El que passa és que es fa amb la ment. Si la seva senyora hi entén una mica li dirà que vostè és un gandul.

P La clau per estar relaxat és no tenir problemes?

R La relaxació es pot dur a terme enmig de problemes i de coses a resoldre. És un estat mental. Pensi que si no tens problemes, el més fàcil és que t'avorreixis

P Hi ha tècniques que faciliten relaxar-se?

R El cos humà ja sap relaxar-se. Miri com un nen petit es relaxa molt fàcilment i s'adorm de seguida. Als adults les tensions de la vida diària ens estressen i hem perdut aquesta facilitat. Aleshores existeixen tècniques que ens ajuden a recordar aquella habilitat que vam perdre.

P I pel cas no faria la mateixa funció una bona estona de sexe?

R (Riu) Després del sexe un està relaxat, però igual es pot dir de qualsevol activitat física que li agradi, ja que treu les tensions musculars i mentals. En aquest sentit el sexe relaxa, però ni de lluny és dels millors mètodes.

P No en va s'anuncia als diaris com «relax»?

R Fa anys vaig posar un anunci de tècniques de relaxació en un diari de Canàries i em trucaven pensant que era l'altre tipus de «relax».

P Com ens afecta no estar relaxats?

R Si no estàs mínimament relaxat, la teua ment pren decisions equivocades. Des del que convé menjar fins a decisions transcendents.

P No deu ser que en Rajoy està poc relaxat?

R He, he, realment fa cara de no estar relaxat, però no crec que sigui per això que no pren decisions encertades.

P Jo sóc el meu pitjor enemic a l'hora de prendre decisions?

R Sí, la majoria de problemes ens els provoquem nosaltres mateixos, per utilitzar equivocadament les nostres capacitats.

P En quin tant per cent les utilitzem, en general?

R Hi ha estudis que diuen que fem servir un 10% de la nostra capacitat mental, però d'altres ho desmenteixen. Per la meua experiència diria que no arribem ni a fer-ne servir el 30%. Per això hi ha casos de millora tan espectaculars simplement aplicant una mica aquestes tècniques.

P L'estrès, quants problemes provoca...

R També provoca problemes físics, no només psíquics. Bona part de les malalties, o com a mínim del seu empitjorament, són per la somatització de situacions d'estrès.

P Jo em noto estressat a mesura que s'acosta el divendres, quan el Consell de Ministres anuncia noves mesures.

R Li asseguro que amb bona tècnica un es pot relaxar digui el que digui el Consell de Ministres (riu).



L'APUNT FINAL

Martí Saballs
SOTSDIRECTOR D'«EXPANSIÓ»



SETEMBRE

Som a punt de començar el mes en què es va acabar el món tal com el coneixíem. El 15 de setembre de 1998 va fer fallida Lehman Brothers, obrint la caixa dels trons financers i econòmics arreu. A Espanya, va posar de manifest i agreujar una bombolla immobiliària que va esclatar i que encara patim. Aquest setembre serà, doncs, l'inici del sisè any d'una crisi de la qual ja no es poden fer pronòstics de quan acabarà. Una crisi financera, econòmica, política i institucional que ha fet renéixer el parroquialisme més ultra a molts indrets d'Europa per amagar la incapacitat de posar-hi remei de debò. Acaba l'estiu de 2013 i només podem basar-nos en dades objectives que demostren que, malgrat tot, estem millor que fa un any. És un miratge? Fa un any hi havia dubtes sobre el futur de l'euro per sobreviure. Savis internacionals creien que Europa acabaria esclatant. La prima de risc espanyola va estar fregant els 700 punts i ara s'ha estabilitzat per sota dels 300. La borsa no s'ha enfonsat i està guanyant posicions. Es crea feina, no sabem si sostenible, i les exportacions ajuden a mantenir el PIB. Els nostres veïns comercials més importants han millorat. Síria és una incògnita, però no espanta els mercats; i la Xina lluita per mantenir creixements superiors al 8%, que van engreixant la demanda de matèries primeres. Un banquer català em deia que aquest setembre serà el primer en molts anys en què veu llum al final de la tempesta. Considera que, gota a gota, s'anirà obrint l'aixeta del crèdit i que la recuperació, molt lenta, ja està arribant. Però compte, els forats negres no han marxat i un excés d'optimisme dels polítics pot tenir l'efecte contrari. Que guanyi la prudència.

TANCAMENTS D'ALUMINI

Press Prometals

ORMETAL

972 47 61 27

www.ormetal.es

posat guapa!

T. 972 302 163

www.aggss.cat

Golf Girona RESTAURANT

DISSABTE, 31 D'AGOST

SOPAR BALL A LA TERRASSA

AMB EL GRUP

"LATIN SWING"

26.00€ a.p. IVA inclosa

Venim a parlar La fresca!!

De dilluns a diumenge gaudiu de la nostra carta, plats combinats, amanides o entrepans.

Urb. Golf Girona s/n 17481 Sant Julià de Ramis

Tel. 972170011

restaurant@golfgirona.com

Fes-te subscriptor del Diari de Girona

DdG

HI SORTIRAS GUANYANT!!

COM SER SUBSCRIPTOR

Tel 972 39 34 32

subscripcions.diaridegirona.cat