



Potencia tu bienestar personal día a día

Compromiso, elección consciente y predisposición al cambio son el punto de partida para alcanzar un máximo bienestar. Tres herramientas que acompañadas de pequeños cambios en el día a día permiten vivir de forma más plena y feliz.

Primero día de trabajo tras el fin de semana. Una mujer se despierta con el sonido de la alarma y lo primero que piensa es... uff, ¡otra vez a trabajar! Se levanta apresurada, se da una ducha rápida, desayuna con prisas y coge el autobús, pese a que su despacho está cerca.

Su compañera de oficina, en cambio, se despiereza poco a poco tras escuchar las notas de un relajante mantra que utiliza como melodía para despertarse. Mientras está en la cama recuerda los buenos momentos de sus días libres. Se incorpora poco a poco y practica, durante cinco minutos, ejercicios de estiramiento. Se ducha, se prepara un desayuno nutritivo y acude al trabajo dando un paseo y disfrutando de la mañana. Son dos formas de afrontar un nuevo día: el estrés y la desgana reinan en la primera, mientras que la calma y la armonía lo hacen en la segunda.

1. ELECCIÓN Y CONSTANCIA

Repetir estas dos conductas puede acabar repercutiendo en el estado anímico de sus protagonistas. Porque, tal y como recoge la *Guía práctica de psicología para la vida cotidiana*, coordinada por el psiquiatra y psicoterapeuta Christophe André, la sensación de bienestar «no cae del cielo, sino que, la mayoría de las veces, es fruto de pequeños esfuerzos cotidianos».

Una idea en consonancia con la de Greg Anderson, quien en *Las 22 Leyes del Bienestar*, define este concepto como la integración completa del cuerpo, la mente y el espíritu. «El conoci-

miento de que todo lo que hacemos, pensamos y creemos tiene su efecto sobre nuestro estado de bienestar», puntualiza en su obra.

2. DEL PENSAMIENTO A LA ACCIÓN

Mens sana in corpore sano, la conocida frase del poeta latino Juvenal, sigue vigente siglos después. Y aunque la teoría está plenamente asumida, suele ser más difícil llevarla a la práctica.

Todo el mundo sabe que ciertos hábitos como fumar o seguir una dieta rica en grasas saturadas dañan la salud y esto puede acabar repercutiendo en la sensación de bienestar. En cambio, algunas personas se resisten a abandonar estos hábitos. ¿Por qué ocurre esto? La recompensa inmediata, en forma de placer o evasión, que proporciona fumar o degustar ese calórico alimento de intenso sabor puede anular la fuerza de voluntad. Pero aprender a transformar la necesidad de una recompensa inmediata por la de una más a largo plazo facilita que se acabe deseando lo adecuado para el bienestar integral del cuerpo y la mente.

La prevención puede convertirse, así, en una nueva manera de vivir y apreciar el cuerpo sintiéndolo como un bien preciado que hay que cuidar. Este cambio en la actitud y forma de ver las cosas no se da de la noche a la mañana. La clave para conseguirlo reside en la persistencia, que permite convertir esta nueva forma de actuar en un cambio de estilo de vida. Para conseguirlo existen herramientas y mecanismos como los

La sensación de bienestar «no cae del cielo», sino que, la mayoría de las veces, es fruto de los pequeños esfuerzos cotidianos.

EMOCIONES POSITIVAS
El bienestar no aparece de golpe. Es una planta que se ha de sembrar, cuidar y ver crecer. Y solo enraíza cuando hemos aprendido a generar emociones y actitudes positivas de ilusión, esperanza y motivación que nos hacen ver la importancia de las pequeñas cosas que nos suceden en el día a día.

que se muestran en los apartados siguientes. Si se practican con constancia, lo que al principio son pequeños esfuerzos se transformarán en hábitos que permiten aumentar el bienestar personal.

3. VIVIR EL PRESENTE SIN PRISAS

Las prisas impiden disfrutar del presente, centran la atención en un futuro que aún está por llegar. En las situaciones descritas al principio de este artículo, por ejemplo, los dos protagonistas tienen el mismo objetivo: levantarse y llegar a su puesto de trabajo. Pero la forma en la que lo afrontan es distinta, debido fundamentalmente al tiempo que invierten en ello. Mientras las prisas provocan que la primera no disfrute del despertar, la ducha o el trayecto hacia la oficina, la segunda puede centrarse en lo que está viviendo, en el presente, porque no tiene la necesidad de estar un paso hacia delante. Esto le permite una actitud mucho más receptiva frente a los pequeños placeres cotidianos y al bienestar que aportan.

«Si estamos inmersos en actividades que potencian la vida y las disfrutamos con un entusiasmo positivo, entonces estamos viviendo en el momento. Esta es una dimensión del bienestar que nunca conoceremos mientras no cultivemos una conciencia de vivir en el ahora», afirma al respecto Greg Anderson en su obra ya mencionada.

Reservar el tiempo necesario para cada actividad y planificar una agenda diaria, con las obligaciones que realmente se pueden abarcar respetando un ritmo natural, son dos buenas medidas que facilitan disfrutar del presente.

4. GOZAR DEL «NO HACER NADA»

Contemplar el cielo estrellado, el horizonte escarpado de una colina, el suave oleaje del mar o la belleza de un cuadro aporta paz, serenidad... Pero no siempre se tiene espacio para la contemplación, debido al afán por ocupar nuestro tiempo con un sinnúmero de obligaciones y actividades.

Al igual que la contemplación exterior, la meditación también ayuda a centrarse en uno

mismo, en el aquí y en el ahora, a vivir cada instante. La constancia es básica para empezar a notar sus efectos, y basta con dedicarle unos minutos cada día (al levantarse, poco antes de ir a la cama...). Para empezar a meditar hay que sentarse en una postura cómoda, con la espalda recta y los músculos relajados. Los ojos pueden estar cerrados o semiabiertos y es ideal centrar la atención en la respiración, dejando pasar los pensamientos como nubes en el cielo, sin alimentarlos ni aferrarse a ellos. Somos simplemente testigos de nuestro ser y de los sentimientos que surgen (inquietud, paz...) mientras respiramos tranquilamente.

Cada vez hay más estudios que confirman los beneficios de estas prácticas sobre el bienestar físico y mental. Una investigación publicada en *Psychiatry Research* concluye que con ocho semanas de meditación se constatan cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la conciencia de uno mismo, la empatía y el estrés.

5. SENTIR EL CUERPO

Es la herramienta de contacto con el entorno: permite observar, degustar, tocar, escuchar, oler... Son sentidos capaces de proporcionar infinitas sensaciones de bienestar. Prestar la atención necesaria a su cuidado hace sentirse mejor.

También nos movemos gracias a él, y el movimiento es una de las principales herramientas para sentirlo. Practicar técnicas que potencian el diálogo consciente con los músculos y demás órganos, como el Pilates o el yoga, aumentan la comunión entre cuerpo, mente y espíritu. Joseph Pilates, creador de la disciplina que lleva su nombre, afirmaba que «estar en buena forma física es el primer requisito para la felicidad».

6. LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

Pasamos un tercio de la vida durmiendo, un dato que revela la importancia de un correcto descanso para el buen funcionamiento y el bienestar del organismo. El sueño reparador aumenta la regeneración celular, ayuda a mantener un

