

Está probado que conectarse con la Naturaleza y vivir rodeado de belleza natural mejora la salud y potencia la sensación de plenitud.

RODEARSE DE BELLEZA NATURAL
Nuestra vida transcurre entre asfalto, humo de coches y cielos contaminados. Adentrarse en la naturaleza y disfrutar de la belleza natural y de la luz del sol es una forma sencilla de alcanzar el bienestar. Está estudiado que vivir rodeado de vegetación nos llena de armonía y de plenitud.

peso correcto y fortalece las defensas y el corazón. Pero esto no es todo: un estudio del *European Journal of Preventive Cardiology* sostiene que, cuando se combina con otros hábitos como el ejercicio, no fumar o una dieta sana, los beneficios cardiovasculares son mayores.

Tras una mala noche se está más cansado y mucho más irritable, molestias que sufren frecuentemente el 30% de los españoles que, según la Sociedad Española de Neurología, tiene problemas para dormir y de insomnio. Afortunadamente, ciertos hábitos de vida potencian un sueño armónico. Hacer ejercicio por la tarde (no antes de ir a dormir), cenar ligero y temprano, darse una ducha tibia antes de acostarse y preparar el dormitorio para un descanso reparador (sin aparatos electrónicos) son requisitos para dormir bien y plácidamente.

7. GESTIONAR MEJOR TODAS LAS EMOCIONES

Aprender a aceptar las emociones catalogadas como «negativas» es otro paso imprescindible para aumentar la sensación de bienestar, aunque en un primer momento pueda parecer contradictorio. La ira, la tristeza, la rabia, el miedo... nos alertan de que está pasando algo que nos afecta, ya sea a nivel externo o en nuestro interior. Si se sabe cómo escuchar y asumir mejor estos sentimientos, se estará en disposición de hallar una posible solución para superar los obstáculos que impiden crecer.

«Tememos tanto el sufrimiento que nos hemos convertido en expertos en su negación y en el arte de escondernos del mismo», comenta al respecto Mónica Esgueva en su obra *Cuando seafeliz*, donde añade: «al aceptar lo que nos ocurre, en lugar de ceder a la rebeldía o a la desesperanza, recuperamos la fuerza necesaria para buscar soluciones».

Técnicas psicocorporales como la danza libre o la expresión corporal facilitan que fluyan los sentimientos, ya sean positivos o negativos. Si no se les da voz pueden acabar provocando, a la larga, dolores crónicos y depresión.

8. IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES

Los pensamientos intervienen directamente en cómo se interpreta y se juzga lo que se siente y lo que se hace. «No nos perturban los acontecimientos, sino la interpretación que elaboramos de los mismos», recuerda Stéphane Roy en el manual de psicología práctica, coordinado por Christophe André y ya mencionado.

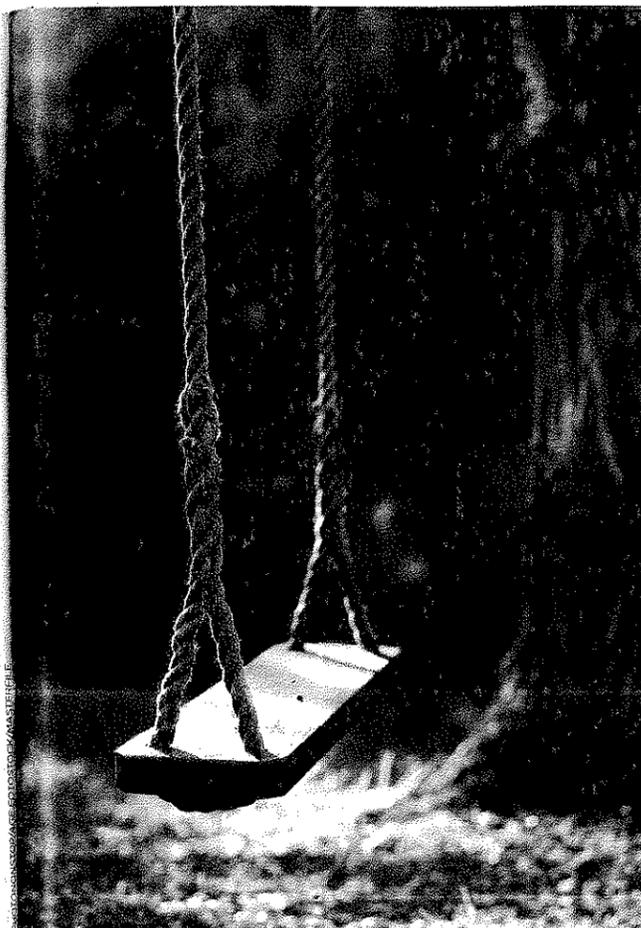
Imaginemos la siguiente situación: vemos a un amigo en la calle, pero él no nos saluda. ¿Cuál es el primer pensamiento que acude a la cabeza? «Está enfadado conmigo», «siempre va con prisas» o «este chico cada vez ve menos» son algunas de las interpretaciones, que manifiestan distintos patrones mentales. En la primera la culpa está presente, existe la creencia de que se ha hecho algo por lo que el amigo está enfadado, y esto puede provocar malestar; en las otras dos, en cambio, se le da menor importancia y todo es calificado como un simple despiste. La situación anterior solo es un fiel reflejo de cómo los patrones de pensamiento acaban disminuyendo la sensación de bienestar.

La forma en la que nos expresamos da pistas sobre los patrones mentales y personales. Frases como «tengo que», «no soy capaz», «es culpa mía», «qué mala suerte tengo» indican distorsiones del pensamiento que impiden sentirse bien. Ser conscientes de ellas ayuda a corregirlas.

Escribir lo que se siente y se piensa ante un hecho y analizarlo con distancia, como si la situación le estuviera pasando a otra persona, contribuye a identificar nuestras falsas creencias. Técnicas como la Programación Neurolingüística (PNL) también son de ayuda a la hora de modificar y reprogramar nuestra forma de pensar y la percepción que tenemos de nosotros mismos.

En ocasiones nos convertimos en nuestros jueces más críticos. Aprender a identificar estas situaciones y cambiar nuestra forma de autoevaluarnos nos ayudará, sin duda, a alcanzar una mayor, y más auténtica, sensación de bienestar.

EVA MIMBRERO



CONCIENCIA PLENA EN LA VIDA COTIDIANA

Las actividades cotidianas pueden convertirse en oportunidades para centrarse.

- **CAMINAR, SIN MÁS**
Podemos fijarnos en lo que sentimos mientras caminamos, dejando a un lado las preocupaciones. Percibir el contacto de los pies con el suelo, el viento que nos refresca... Así se estimulan los sentidos y la capacidad de disfrutar del presente.
- **COMER CON EL ÚNICO ESTÍMULO DE LOS ALIMENTOS**
¿Cuándo fue la última vez que comiste en silencio, sin otras distracciones? Tomarse tiempo para saborear los alimentos y disfrutarlos con la vista y el olfato activa los sentidos y aumenta el bienestar.
- **PERCIBIRSE A UNO MISMO**
Los momentos de espera, por ejemplo en un semáforo, son una oportunidad única para escucharse a uno mismo, observando la respiración o las emociones.
- **PRESTAR ATENCIÓN A LOS SONIDOS**
Los sonidos cotidianos pueden servir como un recordatorio para que la mente no viaje al futuro o al pasado. Cuando los escuches, céntrate en el aquí y en el ahora.

