



PARA AFRONTAR LOS LUNES...

## DESAYUNA EN BUENA COMPAÑÍA

*Te ayudará a empezar la semana con ilusión*

Incluso a quienes nos encanta nuestro trabajo, los lunes también se nos hacen cuesta arriba cuando pensamos en las muchas obligaciones que nos esperan. Una manera de hacer que el primer día de la semana sea más agradable y mejorar nuestro humor es organizar algo especial para hacer en compañía. Quedar con una amiga, con una compañera de trabajo con la que nos llevemos especialmente bien o con nuestra pareja para desayunar nos ayudará a estrenar la semana con ilusión. Es una de las sugerencias que la escritora Gretchen Rubin, autora del libro *The Happiness Project* (El proyecto felicidad), hace en su web: [www.happiness-project.com](http://www.happiness-project.com).

## 30 DÍAS PARA PROBAR EL YOGA

“En el reducido espacio de una esterilla, consigues el mismo tipo de beneficio que con otros ejercicios físicos, pero sin dolor ni agotamiento”, escribe el psicólogo Wayne W. Dyer en su libro *Piensa diferente, vive diferente* (DeBolsillo). Su propuesta se sustenta en la idea de que el yoga, además de poner en forma el cuerpo a través de suaves ejercicios físicos, consigue acallar la mente y establecer una conexión con nuestro ser interior. El psicólogo nos anima a probar el yoga durante 30 días, y después hacer un balance sobre los beneficios que nos ha reportado para decidir si seguimos practicándolo o no.

## CUIDAR DE LAS AMISTADES NOS HACE FELICES

Diversos estudios han demostrado que la calidad de nuestras relaciones personales es básica para nuestro bienestar. Por ello, la psicóloga e investigadora Sonja Lyubomirsky, profesora de la Universidad de Harvard, nos propone en su libro *La ciencia de la felicidad* (Urano) establecer una rutina con quienes deseamos una amistad duradera: una cena al mes, una tarde a la semana de gimnasio, ir al cine regularmente... Se trata de fidelizar el contacto para construir un mundo en común.