
	Tirada: 284.496	Sección: -	
	Difusión: 177.067 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 588	
Nacional Femenina	Audiencia: 619.734 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Mensual	01/02/2010	Valor (€): 12.300,00	
		Valor Pág. (€): 12.300,00	
		Página: 72	Imagen: Si

ESTAR BIEN MENTE

20 ideas para ser más feliz

SIMPLES, BRILLANTES Y SORPRENDENTES

La felicidad, dicen los expertos, está más relacionada con los pequeños gestos cotidianos que con grandes acontecimientos puntuales. Te descubrimos 20 ideas que te harán sentir más satisfecha a nivel psicológico, físico y emocional.

1 Apúntate a practicar el método Grinberg. Recién llegado a España procedente de Estados Unidos, el método Grinberg es una técnica educativa que te enseña a prestar más atención a tu cuerpo, a detectar los comportamientos repetitivos que te limitan y a tener control sobre los elementos que te desequilibran. A través de sus pilares básicos: autoconocimiento, autoaprendizaje y desarrollo personal, te garantiza una mayor tranquilidad, equilibrio y bienestar. Puedes conocerlo más a fondo a través de www.metodogrinberg-esp.com.

2 Evalúa tu nivel de felicidad. La felicidad es una emoción suma de diferentes

variantes como el grado de optimismo, de fortaleza, de motivación... todas ellas medibles. ¿Sabes si tu grado de satisfacción es superior o inferior a la media? ¿Sabes qué aspecto te convendría trabajar? La Psicología Positiva, rama especializada en el bienestar, te ayuda a posicionarte emocionalmente y a trabajar tus recursos. En la web www.psicologiapositiva.org puedes realizar pruebas para evaluar tus niveles de felicidad y recibirás un informe con los resultados de forma gratuita.

3 Cuidado con el síndrome seré feliz cuando... Muchas personas que se sienten infelices se escudan bajo pensamientos del tipo: seré

el consejo de Clara
No pienses en la felicidad futura, esperando que una circunstancia cambie. Trabaja el aquí y ahora!

feliz cuando... encuentre pareja, gane más dinero, esté más delgada... es el síndrome de la felicidad aplazada, es decir, renunciar a ser feliz hoy pensando en que lo seremos mañana cuando una circunstancia cambie. El problema es que pocas veces somos capaces de adivinar qué nos hará felices en el futuro y aunque tengamos una pareja, ganemos más dinero o adelgacemos es probable que nos encontremos con el mismo nivel de infelicidad. Varios estudios han demostrado que las personas que ganaron una gran cantidad de dinero en la lotería volvieron a sentir las mismas insatisfacciones pasados tres meses. Y es que la felicidad solo es posible trabajarla en el aquí y ahora y cualquier aplazamiento es siempre una renuncia.

Un estudio revela que las personas felices tienen una esperanza de vida 7,5 años superior a la de las personas que no lo son

4 No creas todo lo que piensas. Es una de las advertencias que Marci Shimoff, especialista en crecimiento personal, expone en su libro "Feliz porque sí". Según los



científicos —explica la autora— tenemos alrededor de 60.000 pensamientos al día. De esos 60.000 pensamientos, el 95% son idénticos a los que tuvimos ayer, y anteayer... Es decir, estamos atrapados en una rutina. El problema es que se calcula que el 80% de esos pensamientos son negativos, es decir, unos 45.000. Eliminarlos requiere un programa largo de reaprendizaje pero existe una fórmula más rápida e igualmente eficaz: de la misma forma que no crees todo lo que te cuentan, no creas todo lo que piensas. Tus pensamientos no siempre son un reflejo fiable de la realidad.

5 Aprende a fluir. Es el consejo de Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo y antropólogo especializado en bienestar emocional. Según este científico solo somos felices cuando funcionamos a pleno rendimiento, entregándonos con intensidad a una actividad. No importa que sea pintar un cuadro o una pared, lo importante es que sea una actividad que ni nos resulte aburrida ni esté fuera de nuestras capacidades. Cuando logramos ese punto medio podemos entregarnos completamente, olvidarnos del tiempo y del yo y alcanzamos una felicidad profunda; hemos aprendido a fluir.

** Entrégate con intensidad a cualquiera de las actividades que realices*

6 Conoce la paradoja de Easterlin.

El economista Richard Easterlin formuló esta paradoja para demostrar algo que siempre nos ha transmitido la sabiduría popular, que el dinero no da la felicidad. Una vez cubiertas las necesidades básicas no hay relación entre el poder adquisitivo y el nivel de felicidad. Según Easterlin, países con una alta renta per cápita como Japón o Estados Unidos no presentan mayores índices de felicidad que otros con economías más precarias. A la hora de trabajar tu bienestar, céntrate más en lo que eres que en lo que tienes, da mejores resultados.

7 Controla tu química.

Nuestro cerebro segrega sustancias naturales que favorecen la felicidad, como las endorfinas, que funcionan como un analgésico, las serotonina, un antidepresivo natural, la dopamina, que levanta el ánimo... Estimula la química natural de tu cuerpo siguiendo una dieta equilibrada, consumiendo productos frescos, durmiendo 8 horas y practicando ejercicio.

8 Respira con el 4-7-8.

La vida ajetreada ha incidido hasta en la respiración. Cada vez respiramos de forma menos profunda, reduciendo la entrada de oxígeno en nuestro cerebro. Andrew Weil, médico de la Universidad de Harvard, insiste en la importancia de la respiración profunda y rítmica para salvaguardar nuestra salud física y emocional. Para conseguirlo propone la técnica 4-7-8, que consiste en inspirar 4 segundos, aguantar del aire 7 segundos y expulsar el aire durante 8 segundos. Repitiendo regularmente este ejercicio 3 veces al día, en series de 4 ciclos durante 8 semanas, mejorarás tu energía y tu ánimo. →



ESTAR BIEN MENTE

9 **Contra la tristeza, un zumo de vitalidad.** La naturópata Adriana Ortemberg propone un sencillo remedio contra los estados de tristeza en su libro "La cocina de la felicidad". Se trata de un zumo cargado de energía y vitalidad. Para elaborarlo solo tienes que licuar zanahoria, pimiento amarillo y naranjas. Una vez hecha la mezcla añade una cucharada de polen y bebe inmediatamente a pequeños sorbos.

10 **Amigos, muchos y variados.** Las relaciones afectivas deben ser como una buena dieta, equilibradas y variadas, es decir, proceder de diferentes núcleos, como más diferentes mejor. Una vida social saludable es fundamental para nuestro bienestar. Según un estudio realizado por un equipo de investigación de la Universidad de Chicago, aquellas personas que cuentan con cinco o más amigos íntimos tienen el 50% más de posibilidades de sentirse felices. Cuando esos amigos, además, proceden de diferentes áreas



o etapas de nuestra vida (de la infancia, de la universidad, del trabajo...) nos sentimos más amparados, mejor comprendidos y con mayores posibilidades de crecimiento emocional.

están los factores que reducen nuestra felicidad, como el miedo, representado por la R, y la C, que simboliza las enfermedades. Se trata pues, de aumentar el índice superior y de reducir, en la medida de lo posible los coeficientes negativos.

11 **Aplica la fórmula.**

La felicidad es un concepto a veces difícil de definir, pero el divulgador científico Eduard Punset ofrece en su libro "El viaje a la felicidad" una fórmula para explicarla.

$$\text{Felicidad: } \frac{E}{M+B+P} \times R+C$$

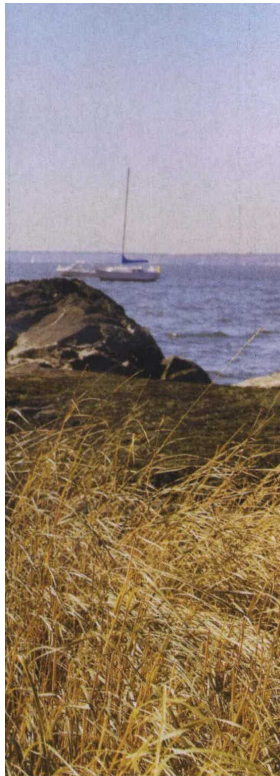
La E hace referencia a nuestras emociones, la M a la energía que empleamos en el mantenimiento de nuestro organismo, la B a la búsqueda de nuevos retos y la P es el parámetro que define las relaciones. Por otro lado,

12 **Disfruta con los sentidos.**

Disfrutar de un día de sol, del placer de un trozo de chocolate fundiéndose en la boca, del reconfortante aroma de un buen café... Cada día nos ofrece una multitud de pequeños oasis de felicidad que debemos aprovechar. El filósofo griego Epicuro ya defendía los placeres cotidianos como camino de la felicidad. No por ser ordinarios debemos dejar de considerarlos extraordinarios.



El 25% de la capacidad para ser felices está determinada por la genética, el 75% restante depende de las circunstancias y nuestra actitud



mina que contiene y el marisco, a través del selenio que nos aporta, a mejorar el humor... En cambio, otros alimentos pueden influir negativamente, como el exceso de sal o carnes rojas, la cafeína, el alcohol y las grasas.

15 Equilibra lo deseado con lo conseguido.

Enrique Rojas, catedrático de psiquiatría, señala la importancia de tener un proyecto coherente y realista. Muchas veces caemos en el error de pedirle a la vida una serie de cosas que no nos puede dar. No se trata de resignarse, sino de entender la importancia del esfuerzo diario en cualquiera de los ámbitos en que nos desarrollamos. "La felicidad no se busca -afirma-, se encuentra. No hay felicidad si no logramos un equilibrio entre lo deseado y lo conseguido".

16 El poder del jengibre y la jalea real.

Su uso es milenario y sus efectos, reconocidos. El jengibre es una raíz que tonifica nuestro organismo y nos llena de vitalidad. La jalea real es un complemento alimenticio rico en vitaminas, aminoácidos y minerales, ideal para combatir el cansancio, el estrés y el agotamiento mental.

17 Haz una lista de deseos.

Aunque, en general, a todos nos hagan felices las mismas cosas, cada uno tiene una idea particular e íntima de lo que le hace feliz. Haz una lista detallada de esas cosas que ya tienes y otra de cosas que no tienes y desearías. Deja pasar un rato y analízalas conjuntamente respondiendo a las siguientes preguntas: ¿cuál de las dos es

más larga?, ¿te habías parado alguna vez a valorar todas las cosas que ya tienes? Quizá esto sea suficiente para darte cuenta de que eres más feliz de lo que quieres reconocer.

18 Reinvéntate.

Nadie sumergido en el aburrimiento puede sentirse satisfecho. No dejes que la rutina te atrape y esfuézzate por hacer cosas diferentes, por adquirir nuevos conocimientos, por viajar a lugares diferentes, por conocer gente interesante... Si siempre hacemos las mismas cosas, siempre nos ocurrirán las mismas cosas y a la larga nos sentiremos infelices.

19 Todo irá bien, tu nuevo lema.

Pensar en positivo ayuda a que las cosas salgan bien. El optimismo es la semilla de la esperanza, y si se tiene esperanza se actúa, y si se actuamos conseguimos estar más cerca de lo que deseamos y cuando eso ocurre... nos sentimos más esperanzados. En cambio, si creemos que nada va a salir bien no nos molestamos en intentarlo y si no se intenta, nada se consigue.

20 Juega con tu mascota.

El contacto con los animales domésticos hace tiempo que fue señalado por los especialistas como una excelente terapia para aliviar los estados depresivos, pero un nuevo estudio viene a reafirmar esta teoría. Según han demostrado dos biólogos de la Universidad de Azuba, en Japón, jugar con nuestra mascota nos produce un aumento del 20% en la oxitocina, hormona asociada al enamoramiento y al placer. ❖

Por Victoria González

el consejo de Clara

A veces le pedimos cosas a la vida que no puede darnos... Analiza tus deseos y piensa en la importancia del esfuerzo



Escuela de felicidad. Rafael Santandreu. Integral, 16 €.

La cocina de la felicidad. Adriana Ortemberg. Urano, 14 €.

Feliz porque sí. Marci Shimoff. Urano, 16 €.

Filosofía de la felicidad. Henri Peña-Ruiz. Laberinto, 17,50 €.

Recetas para compartir felicidad. Javier Urrea. Aguilar, 22,50 €.

