
	Tirada: 61.083	Sección: -	
	Difusión: 29.816 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 232	
Nacional Femenina	Audiencia: 104.356	Valor (€): 4.011,17	Valor Pág. (€): 4.265,00
Mensual	01/08/2010	Página: 68	Imagen: Si

mentesana
la psicóloga te ayuda



Margarita García M.
Directora del Centro
HARA, de Madrid.

Alegra tu vida ¡y rejuvenece!

¿Cómo hacerlo? La primera medida: di no al aburrimiento mental, porque mina tu felicidad. Agiliza tu mente, vive en positivo, enriquece tu imaginación, cultiva la creatividad...

Adicción a la televisión; abuso del café o del alcohol; estrés o rutina permanentes; largas jornadas de trabajo bajo la luz artificial; contacto con gente tóxica; falta de sueño, ejercicio y descanso... Son algunas de los gestos cotidianos que nos roban la energía vital y nos dejan sin ganas y sin el "combustible" necesario para vivir cada jornada con alegría. Pero, sobre todo, hacen que tu cerebro se vuelva perezoso y sedentario. Aprende a "recargar las baterías", pon en forma tu mente y aprende así, a vivir más feliz.

ABRE TU MENTE A LO QUE TE RODEA

Nuestra mente funciona como un ordenador e interpreta las circunstancias y la realidad, considera opciones y toma decisiones, de acuerdo a la información de la que dispone.

■ **Beneficio.** Cuanto más amplio es nuestro registro de experiencias, personas e ideas, y más flexibilidad mental, más amplia es nuestra visión de la vida, y mucho mayor nuestra capacidad de disfrutarla.

MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

Si te centras en lo que te falta o tienen los demás en lugar de observar lo que disfrutas, terminarás por amargarte, y te pasarán inadvertidas las oportunidades y alegrías de la vida.

■ **Beneficio.** El consejo de ver "la botella medio llena, en lugar de medio vacía", encierra una gran sabiduría. Incluso de la adversidad se extraen valiosos aprendizajes vitales y se aprende a valorar las situaciones, además de distinguir lo importante de lo superficial.

Y PARA LEER...

> *Rejuvenece tu cerebro.* Dr. S. Khalsa.

Ed. Books4pocket.

Un programa para reforzar la memoria.

Precio: 9 €.

> *¡A jugar!* Stuart Brown.

Ed. Urano. Ideas para desarrollar tu mente.

Precio: 14 €.

