



➤ Refuerza tus relaciones

1 ESCUCHA DE VERDAD, no solo lo que te dicen sino también lo que no te dicen. Escucha estando presente, sin que tus pensamientos te distraigan. Y sin juzgar ni dar consejos”, es la primera máxima de Ferran Ramon-Cortés, autor de *La química de las relaciones* (Planeta).

2 RECONOCE LOS LOGROS DE LOS DEMÁS. Como dice Ramon-Cortés, “reconoce las cosas que te gustan de quienes te rodean. Y hazlo de forma explícita, aunque también auténtica (que no suene banal). Celebra los logros ajenos como si fueran tuyos”.

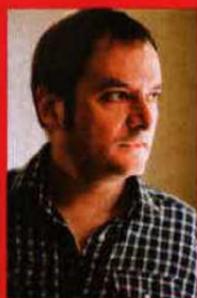
3 AGRADECE SIEMPRE. El experto anima a “buscar formas creativas de agradecer que vayan más allá de la palabra ‘gracias’ y que muestren a la otra persona que realmente sentimos el agradecimiento”. No lo hagas por compromiso, que sea sincero.

4 FUERA RENCORES. “Todos nos equivocamos, es humano, y perdonar es un acto de reafirmación de nuestro amor o nuestro aprecio por el otro”, dice el autor. Cuando el error venga de tu parte, pide perdón: discúlpate sin hacer reproches o justificarte. Pide disculpas y nada más”, prosigue el escritor.

5 DESAHÓGATE. Es fundamental, si queremos mantener nuestras relaciones como empezaron, que no se acumulen sentimientos negativos. Por ello, Ramon-Cortés recomienda “hablar y solucionar los conflictos en el momento justo, ni en caliente ni cuando ha pasado ya demasiado tiempo. Y con ánimo de pasar página, no de ganar ni tener razón”.

6 ACEPTA A LOS DEMÁS COMO SON. “No intentes cambiar al otro ni echarle en cara lo que no te gusta. Acepta su singularidad”, apunta el especialista. ¡No te empeñes en que todo el mundo actúe como tú lo harías! Recuerda que cada uno es un mundo, y no siempre está diseñado para complacernos.

7 SÉ ESPONTÁNEA Y CREATIVA CON TUS AMIGOS. Hay mil maneras de sorprender a tus amistades: “preparar una salida sorpresa, organizar una cena, enviar un correo... Estos gestos reactivan las relaciones y las hacen crecer”, asegura el autor.



6 ideas para una nueva vida

Por Francesc Miralles, autor de *365 ideas para cambiar tu vida* (Planeta)

1. Sueña, explora y descubre. Jugar a cualquier edad es un seguro de vida para el alma.

2. Fluye con lo que estés haciendo. La felicidad se obtiene eliminando las trabas entre uno y lo que hace, como un músico de jazz en una improvisación.

3. Relativiza cualquier problema. Todo pasa.

4. Haz como si fueras y acabarás siendo. O como decía George Eliot: “Nunca es tarde para ser lo que deberías haber sido”.

5. Encuentra el placer en las cosas más simples. Contienen mucha más belleza que las complicadas.

6. Acéptate como eres. Sin, por eso, renunciar a mejorar.

