

APUNTAR TE AYUDARÁ

Libera tu mente y reducirás el estrés

Estar dando vueltas a las muchas cosas que tienes que hacer por miedo a olvidarlas te colapsa. Te explicamos cómo puedes evitarlo

En la actualidad, cualquiera intenta almacenar en su cabeza un montón de cuestiones de las que debe ocuparse: recoger la ropa del tinte, pagar el recibo del seguro, felicitar a un familiar por su cumpleaños... lo que lleva a realizar un esfuerzo constante para recordar todos esos datos y a vivir con la preocupación de olvidar algo. Los olvidos se producen a menudo, pues la memoria ni es infalible ni está preparada para acumular tanta información a corto plazo. Todo ello genera estrés. Y el estrés enferma.

'VACÍA' TU CABEZA

Hace ya unos años que David Allen, considerado por la revista Forbes uno de los cinco mejores coaches del mundo,

convirtió en superventas su obra *Organízate con eficacia* (o *Getting things done* en inglés). En ella explica que hay que sacar todo de la cabeza para poder de esta forma gestionarlo mejor y reducir el estrés.

CÓMO LOGRARLO

Usa un calendario o agenda para apuntar enseguida lo que sepas que tienes que hacer en un día concreto. Cada mañana, antes de empezar la jornada, repasa la agenda y, de un plumazo, te habrás quitado de encima la preocupación de descuidarte algo. Hazte también una lista de cosas pendientes sin fecha fija. Al principio de cada semana, programa por lo menos una. Ir aligerando la lista reducirá tu ansiedad. **■**



SABER VIVIR TE REGALA LA MEJOR AGENDA DE SALUD

Un año más, llega la icónica 'Agenda de Salud' de la revista mensual número uno en ventas, Saber Vivir. En ella podrás apuntar todas las citas que no quieres pasar por alto y... ¡mucho más! Porque también te ofrece los mejores consejos de salud, nutrición y

belleza. Encontrarás un menú completo de una semana para cada estación del año con los alimentos de temporada que más necesitamos. ¡Planifica tu día a día, cuídate y sé feliz! Ya en tu quiosco, revista y agenda, en dos diseños distintos, por solo 6 € (6,15 € en Canarias).