



14

Planta tu hierba aromática favorita

Menta, tomillo, orégano... Necesitas un sitio con mucha luz para que crezcan bien, por lo demás no precisan muchos cuidados. Si no sueles usar especias y hierbas en tu cocina, quizá es un momento para empezar pues son un sano sustitutivo de la sal.

Desconecta el wifi para dormir

Así reduces la exposición a las ondas electromagnéticas que pueden dificultar tu sueño.

• Y el radiodespertador... Como recomienda el geobiólogo Pere León en 'La buena onda', "no coloques radiodespertadores, teléfonos inalámbricos o móviles en la mesilla de noche durante el descanso nocturno".

15

PARA TUS EMOCIONES

16 HOY VAS A SER MUY AMABLE CONTIGO MISMA

Somos muy críticos con nosotros mismos y nos juzgamos continuamente. Haz la prueba, escúchate, y cuando descubras que te estás diciendo cosas negativas (como, por ejemplo, 'debería haber sido más rápida, más lista, más amable...', 'cómo he podido equivocarme'...), cambia el discurso. Compréndete, sé amable, fórmulate mensajes positivos... Te ayudará a estar mejor contigo misma y con los demás.

17 MIRA TUS MANOS CON ATENCIÓN

Hemos olvidado vivir con lentitud, lo que nos convierte en víctimas potenciales del estrés. Te proponemos un ejercicio de conciencia sensorial para que aprendas 'a frenar' en momentos en que te sientas desbordada. Sentada, piensa en tu mano derecha, siéntela exactamente en la posición que está y, lentamente, levántala, gírala y bájala con suavidad, notando cada parte del movimiento. Repítelo tres veces, luego haz lo mismo con la mano izquierda. Sigue cada movimiento de tus manos con la mirada.

18 DEDÍCALLE MEDIA HORA (O MÁS) A FLUIR

El flow (fluir) se refiere a aquellas actividades que nos invitan a sumergirnos en ellas, que nos hacen perder la noción del tiempo y olvidamos de lo que nos rodea. Busca aquello que te ayude a 'desconectar' del mundo para 'conectarte' en lo que estás haciendo: leer, coser, bailar...

PARA TU SALUD

Camina más y aleja el estrés

19 BUSCA TUS MINUTOS DIARIOS DE SILENCIO

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el 20% de los habitantes europeos están sometidos a más de 65 decibelios durante largos periodos de tiempo. Esta cifra, los 65 decibelios, es la que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) como aceptable. Superarla significa estar sometidos a ruido intenso, lo que tiene consecuencias para la salud (estrés, irritabilidad, falta de descanso y concentración...).

20 CONDUCE MENOS, TIENES ALTERNATIVAS

El lunes puedes cambiar el coche por el transporte público (consume seis veces menos energía por viajero). El martes, haz el trayecto en bici y el miércoles, a pie... (un tercio de las emisiones de CO₂ en España provienen del transporte). Según datos del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), más de la mitad de los desplazamientos que se hacen en coche son para cubrir distancias cortas que podrían hacerse a pie... En resumen: cambia el coche por un paseo saludable, no contaminante y económico (ahorras en combustible).

