

ÚNICA	Tirada: 600.000	Sección: -
Difusión: 450.000	Espacio (Cm_2): 562	Ocupación (%): 95%
Audiencia: 1.575.000	Valor (Ptas.): 1.589.326	
	Valor (Euros): 9.552,04	
Nacional	Femenina	Página: 76
Mensual	01/06/2004	Imagen: Si

Vivir mejor _ PSICO

La dieta de la felicidad

Gana más dinero, adelgaza, aprende idiomas, sé cool... El listado de mandatos de la sociedad es tan amplio y tan voraz que ha expulsado a escobazos al que debiera ser nuestro objetivo primordial: la felicidad. Si quieras, te damos pistas para encontrarla. Escribe: Casilda Sánchez

Cuesta definirla, ubicarla y, ¡por supuesto!, dar con ella. Para facilitarte su búsqueda, hemos consultado al psiquiatra Javier de las Heras y el libro de David Niven *Los 100 secretos para ser feliz*. ¿Qué hemos descubierto? Que, si bien, existen mil caminos distintos, todos tienen unas paradas obligatorias. Descúbrelas en esta "dieta rápida".

PRIMER DÍA

08:00 Primero, **desayuna algo de fruta**. Es un hábito positivo que contribuye a la salud e incrementa tu sensación de bienestar. Según la

OMS, las personas que consumen pocas grasas y azúcares, y comen al menos 400 gramos de frutas y legumbres al día, entre otras cosas, tienen menos posibilidades de caer en depresión.

09:00 Anota en tu cuaderno el plan del día. Establece un calendario de trabajo razonable. Tendrás organizadas tus prioridades y no te sentirás aturdida pensando en lo que tienes que hacer después.

10:00 Sácale jugo a tu trabajo. No vivas tu profesión sólo como una obligación, te frustrará. Aunque no se trate del trabajo de tu vida o el sueldo no sea para tirar cohetes, trata de desempeñar tus tareas con ilusión y profesionalidad. Para el doctor Paulino Castells: "La realización personal a través del trabajo ayuda a conseguir autosatisfacción y alegría".

12:00 Haz un break con tus compañeros. Las relaciones humanas son un factor decisivo para la felicidad. Comunicate, comparte tus sentimientos y tus ideas. Te hará sentirte apoyada cuando las cosas vayan

mal. Según el psicólogo social Ed Diener, una de las causas de que en los países subdesarrollados no existan apenas depresiones es el constante contacto con los demás.

18:30 Crea intereses comunes con las personas a las quequieres. Si tu novio es un foro de *El Señor de los Anillos*, ¿por qué no intentas adentrarte en la Tierra Media? Si tu madre ha desarrollado un repentino interés por la jardinería, ¿qué tal aprender a plantar geranios? Al hacerlo estás creando lazos más fuertes con la gente que te importa.

20:00 Únete a un grupo. Apoya a tu equipo de baloncesto o apúntate a clases de teatro... La cosa es sentirte parte de una comunidad. Y, sobre todo... **¡ríete con ellos!** La Asociación Americana de Terapia y Humor dice que la felicidad es cuestión de una buena carcajada. ¿Cómo? Analizando las situaciones con perspectiva, como si te vieras a ti misma desde fuera.

22:00 Tómate un rato para pensar, para descubrirte. Javier de las Heras afirma que es imprescindible dedicar momentos a la soledad, a hacer una labor de introspección. Nadie te puede contar más cosas sobre ti que tú mismo. "Conocernos nos permite ser realistas, adaptarnos a la realidad y mejorarlala en la medida de lo posible".

SEGUNDO DÍA

08:00 Respira profundamente, estírate y trata de comenzar el día con un pensamiento agradable. Las

¿Qué sabe la gente feliz?

- Que no hay que enfrentar los problemas en soledad.
- Que el éxito "social" no va unido a la felicidad.
- Que no se puede gustar a todo el mundo.
- Que hay que ayudar a los demás pero sin hacer propios los problemas ajenos.

ÚNICA	Tirada: 600.000	Sección: -
Difusión: 450.000	Espacio (Cm_2): 551	Ocupación (%): 93%
Audiencia: 1.575.000	Valor (Ptas.): 1.560.237	
	Valor (Euros): 9.377,21	
Nacional	Femenina	Página: 77
Mensual	01/06/2004	Imagen: Si

cosa buenas y las malas, en la mayoría de los casos, son una cuestión de perspectiva. Un disgusto con tu novio o una bronca de tu jefe pueden impulsarte a un cambio positivo. Y **proponte algo** concreto, no abstracto. "Quiero ser mejor amigo o mejor trabajador" son propósitos vagos y difusos. Según **David Niven** es más efectivo decir: "quiero cenar con mi familia esta noche o voy a terminar este informe antes de mañana".

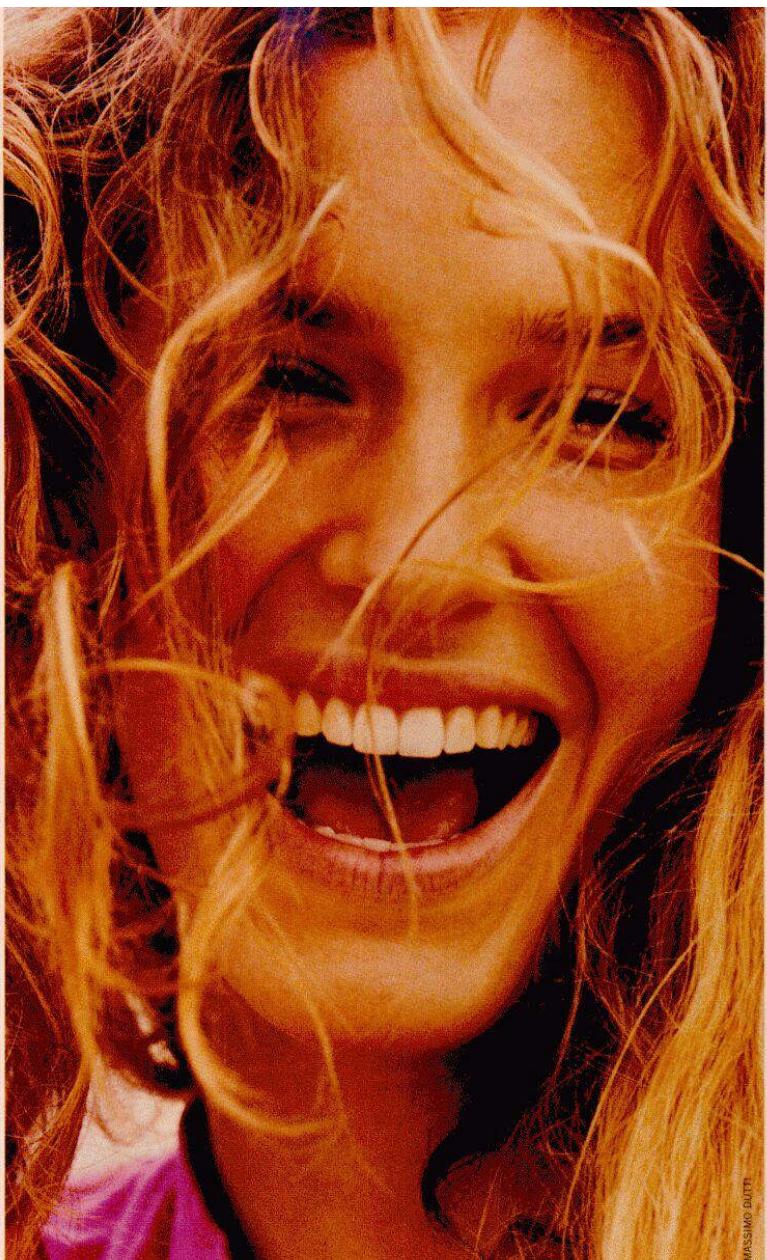
09:00 **¿Qué tal un poco de ejercicio?** Numerosos estudios demuestran que hacer deporte, además de beneficios físicos, aporta confianza, fortalece la autoestima y la voluntad, esenciales para tu satisfacción personal. **Si puedes, hazlo al aire libre.** La luz del sol mejora mucho nuestro estado de ánimo. Según el doctor **Hugo Liao**, "ésta facilita el funcionamiento de la epífisis o glándula pineal del cráneo, regulan el ritmo del sueño y, en general, infunde de buen humor y optimismo".

14:00 Cuando vayas a comer a casa, **saluda a tu vecino en el ascensor e interéstate por su vida.** Un increíble número de personas nunca ha entablado una conversación con sus vecinos. Craso error: no son sólo una fuente potencial de amistad, sino que te hacen sentirte más a gusto en tu casa, donde pasas la mayor parte del tiempo. **Sonríe:** Es contagioso.

17:30 **Sorprende a tu pareja con un plan original.** La imaginación es siempre una aliada en las relaciones de pareja. Para que la fantasía sea positiva, tiene que estar al servicio de la realidad (científica, empresarial, artística, afectiva...), de lo contrario, puede jugarte malas pasadas: evasión en exceso o desencanto con la realidad.

21:00 **Escribe con música de fondo.** La música transporta tu mente a lugares agradables y sentirnos rodeados de belleza nos alegra. Por su parte, la escritura es útil para tus emociones. Puedes apuntar tus ideas o algún sueño interesante, y desahogar así tus sentimientos y afirmar el control sobre tu vida.

22:00 **Telefonea a alguien de tu familia** y dile lo importante que es



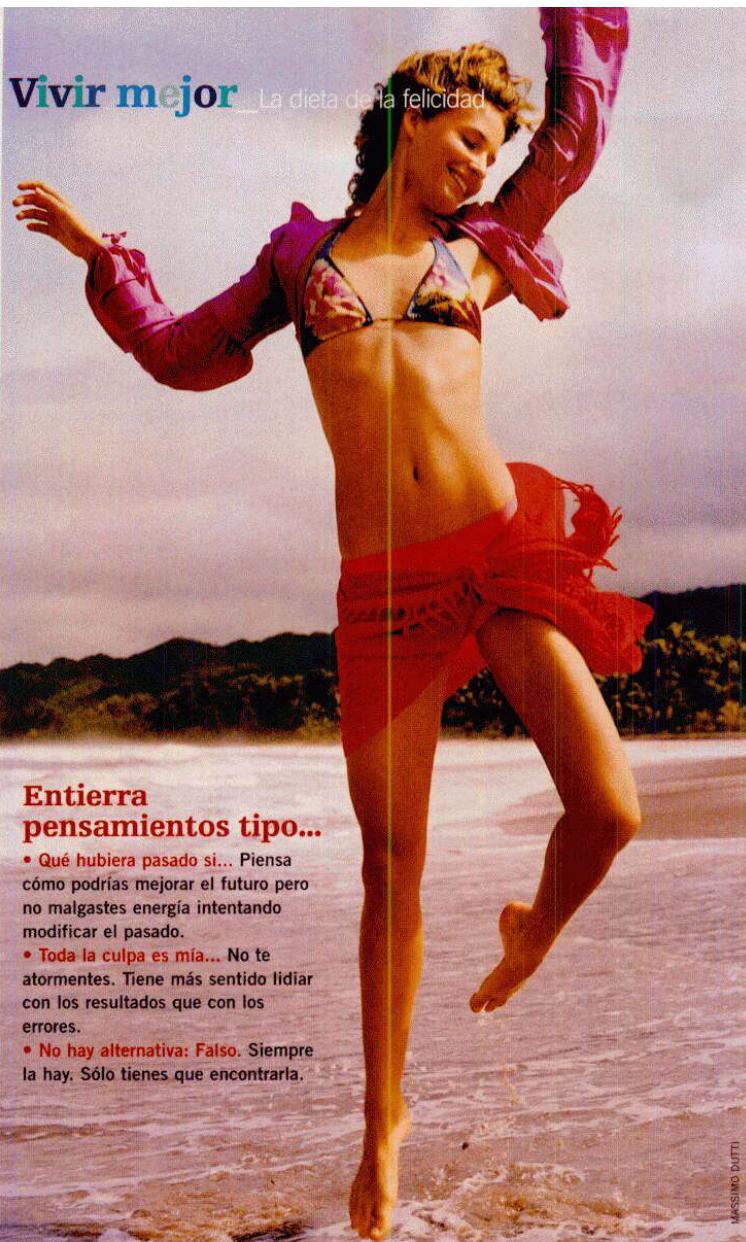
¡Ríete mucho! Según los expertos, la base de la felicidad está en una buena carcajada.

necesitamos un entorno familiar adecuado para sentirnos verdaderamente felices.

23:00 **Antes de dormir... ¡siempre en positivo!** La noche es el catalizador más frecuente de nuestras angustias. Trata de evitarlas porque una noche de buen sueño es la energía del día siguiente. Mientras te lavas los dientes, **pasa lista a tus recuerdos felices.** Recordar la felicidad pasada tiene la poderosa habilidad de darnos felicidad en el presente. Si otros pensamientos se entrometen, ¡deséchalis! >

para ti. Estas demostraciones de afecto refuerzan tus relaciones, pilar elemental de nuestro equilibrio emocional. Según la última encuesta del CIS sobre la felicidad de los españoles, casi un 50 por ciento de nosotros

ÚNICA	Tirada: 600.000	Sección: -
Difusión: 450.000	Espacio (Cm_2): 559	
Audiencia: 1.575.000	Ocupación (%): 95%	
	Valor (Ptas.): 1.582.365	
	Valor (Euros): 9.510,20	
Nacional	Femenina	Página: 78
Mensual	01/06/2004	Imagen: Si



Entierra pensamientos tipo...

- **Qué hubiera pasado si...** Piensa cómo podrías mejorar el futuro pero no malgastes energía intentando modificar el pasado.
- **Toda la culpa es mía...** No te atormentes. Tiene más sentido lidiar con los resultados que con los errores.
- **No hay alternativa: Falso.** Siempre la hay. Sólo tienes que encontrarla.

MASSIMO DUTTI

TERCER DÍA

08:00 Empieza el día con **una buena dosis de autoestima**. Mírate al espejo. Según el psiquiatra **Enrique Rojas**, "es la clave del éxito y de la satisfacción de vivir". De todas formas, se realista. Acepta que siempre puedes aprender y que los demás siempre son una buena fuente de información.

10:00 **En el trabajo, ponte objetivos accesibles.** No te exijas por encima de tus posibilidades. Soñar despierto con ser astronauta si eres miope, lo único que te generará es

insatisfacción. Para el psiquiatra **Luis Rojas Marcos**, "no hay que proponerse ideales inalcanzables o inútiles. Sólo conduce al fracaso y la frustración".

16:30 **Realiza trabajo voluntario.** Los voluntarios se siente bien consigo mismos. Tienen sentido de propósito, son apreciados y menos propensos a aburrirse. Para el filósofo **José Antonio Marina**, "la forma más inteligente de ser feliz es la bondad". Y según la filósofa **Adela Cortina**, "el gran reto del Tercer Milenio consistirá en diseñar una idea de felici-

ME HARÍA FELIZ...

HECTOR ALTERIO, **actor**

Tener un proyecto junto a mi hijo. Ernesto. Hace tiempo que no trabajo con él y quiero volver a hacerlo. ¿Otra cosa?... Volverme a enamorar.

ISABEL COIXET, **directora de cine**

Embarcarme en una aventura exótica y arriesgada: subir andando al Kilimanjaro, por ejemplo.

ARIADNA GIL, **actriz**

Seguir encontrando objetivos que me motiven, estímulos nuevos. Que en mi lista de proyectos siempre haya cosas por hacer.

MARÍA PUJALTE, **actriz**

Sobrevolar en globo el Parque Nacional del Serengueti, en Tanzania. Mirar el mundo a vista de pájaro me parece un crack.

dad que incluya, como un componente ineludible, el afán de justicia".

18:30 **Dedica un rato a tu mascota.** Los animales tienen mucho que enseñarnos. Rodéate de ellos y te sentirás más alegre.

21:30 **Cena con tus amigos de siempre.** Te sitúan en la realidad, te permiten ser siempre tú mismo y te quieren. **Y diviértete** con las cosas sencillas. Aquilino Polaino, catedrático de Psicopatología, afirma: "la felicidad es siempre transitoria. Lo lógico es que esa sensación de plenitud la alcancemos con las pequeñas cosas y también con las grandes, pero estas últimas son menos frecuentes, por eso no debemos menospreciar los placeres cotidianos".

23:30 **Sumérgete en un buen libro antes de dormir.** Por un lado aprendes y por otro te diviertes. La sensación de que inviertes bien el tiempo te generará sosiego. Puedes potenciarla **rodeándote de aromas**: flores, incienso, perfumes... ●

Para saber más

Conócate mejor. Javier de la Heras. Ed. Espasa Práctico.

La fórmula de la felicidad. Stefan Klein. Ed. Urano.

Los 100 secretos para ser feliz. David Niven. Ed. Granica.

En busca de la felicidad. Dennis Prager. Ed. Amat.