

¿Te cuesta concentrarte y sientes que se te acelera la respiración? La terapia anti-ruido puede ayudarte.

# Contra la ansiedad, SILENCIO

**welife\***  
A new way of living

**E**n Europa, aproximadamente 450 millones de personas viven con niveles de ruido que la Organización Mundial de la Salud considera peligrosos. Este factor tiene serias implicaciones para nuestra salud mental, nuestra salud física y nuestra capacidad para generar trabajo creativo, según explican Justin Zorn, experto en *mindfulness*, y Leigh Marz, *coach* de liderazgo, en el libro *El valor del silencio. Cómo encontrar la serenidad en un mundo lleno de ruido* (Urano). Junto al ruido ambiental, también nos afecta el denominado ruido informativo. En 2010, Eric Schmidt, entonces director ejecutivo de Google, estimó que cada dos días creamos tanta información como toda la que se creó desde los albores de la civilización hasta 2003.

“Eso nos lleva a bucles de pensamiento improductivos, preocupación por el futuro y a rumiar sobre el pasado”, dicen Zorn y Marz.

**L**os autores demuestran en su libro que el silencio nos ayuda a mejorar la memoria, la concentración y la atención, además de disminuir la ansiedad y la depresión. Y explican una forma sencilla de saber que estamos empezando a beneficiarnos de sus efectos: “Cuando notas que tu mandíbula está relajada, los hombros caídos y que la respiración es profunda”. Uno de sus consejos para conseguir ese ansiado silencio consiste en ir a un lugar tranquilo y dirigir toda la atención a lo que escuchamos: “Fíjate en si notas alguna sensación, un sonido interno, como una vibración o un zumbido en los oídos. Sólo escucha, sin juzgar”. Y subrayan que el mismísimo Pitágoras aconsejó a sus alumnos que dejaran que su mente absorbiera el silencio. ●



## BELLEZA VEGANA

Lo último para el pelo largo es la gama Fructis Hair Drink, de Garnier. Nos encantan estos tratamientos porque no sólo cuidan nuestro cabello sino también nuestro planeta: las fórmulas son veganas, biodegradables y llevan un 97% de ingredientes naturales. Están disponibles en tres versiones: banana, papaya y piña.

**¿NOS VEMOS EN GIJÓN?** Tras pasar por Barcelona, el Mercedes-Benz WeLife Tour llega el sábado 20 de mayo a Gijón. Consulta la agenda en [welifetour.es](http://welifetour.es) y apúntate a nuestro evento de bienestar y sostenibilidad.