

ELSA PUNSET



El
libro
de las
pequeñas
revoluciones

250 RUTINAS EXPRES
PARA MEJORAR TU DÍA A DÍA

El libro de las pequeñas revoluciones

ELSA
PUNSET

© Elsa Punset, 2016

© Editorial Planeta, S. A. (2016)

Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.

Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

www.edestino.es

www.planetadelibros.com

© de la maqueta y las ilustraciones: Antònia Arrom / www.dandelina.net

De las fotografías del interior: Ron Finley: © Walter McBride/WireImage;

Ken Robinson: © Joe Scarnici/Getty Images; Carl Jung: © Corbis/Cordon

Press; Elizabeth Kübler-Ross: © AP Photo/Gtres online; Elizabeth Gilbert:

© Vallery Jean - Getty Images; Steve Jobs: © Shaun Curry/AFP/Getty Images.

Primera edición: marzo de 2016

ISBN: 978-84-233-5067-4]

Depósito legal: B. 2.239-2016

Impreso por Black Print

Impreso en España-Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice de contenidos

PRÓLOGO: ¡Pon tus emociones en forma!	17
¿Qué rutina necesitas hoy?	



BLOQUE I: LO QUE ME PASA POR DENTRO

► Rutinas exprés solo para mí.....	25
R1. Recupera la serenidad en 1 minuto.....	26
R2. Hazte amigo de tu cuerpo	28
R3. Una caja para mimarme	30
R4. Y a ti, ¿quién te cuida?.....	32
R5. Un baño de naturaleza	34
R6. Respira.....	37
R7. Viaja sin moverte de casa.....	38
R8. Automasajes reconfortantes.....	40
R9. Encuentra tu centro	43
R10. Planifica un rato positivo	44
► Rutinas exprés para activarme	47
R11. ¡Date un baño de luz azul!.....	48
R12. Despertar con yoga	50
R13. Un delicioso desayuno energizante	52
R14. Risoterapia exprés.....	54
R15. Música para el optimismo	56
R16. Tonifica tu cerebro.....	57
R17. Sonríe aunque no tengas ganas	58
R18. Borra tu mal humor en noventa segundos	59
R19. Cumple una meta.....	60
R20. ¡Inspírate!.....	61

■ Rutinas exprés para conocerme mejor	63
R21. Dibuja la rueda de tu salud integral.....	64
R22. El diario de tu estrés.....	66
R23. El tablero de los sueños	68
R24. La escritura expresiva	70
R25. Pon nombre a tus emociones.....	72
R26. Encuentra tu estrella polar	73
R27. La pregunta milagro	74
R28. ¿Quién soy realmente?.....	76
R29. Ser yo está bien.....	78
R30. Conversación con mi yo de noventa y nueve años	79
■ Rutinas exprés para celebrar las transiciones	80
R31. Una rutina para dejar ir lo que te agobia	82
R32. Kaizen, una estrategia para el cambio tranquilo.....	84
R33. Una imagen para acompañarte cuando esperas	86
R34. Tu lista de prioridades	88
R35. Combate el edadismo.....	90
R36. El diario de los pequeños éxitos.....	93
R37. ¿Importará dentro de cinco años?.....	93
R38. El pesimismo defensivo	94
R39. Escribe tu autobiografía	96
R40. El árbol de las posibilidades.....	96
■ Rutinas exprés para descansar y desconectar	99
R41. La respiración completa	100
R42. Una imagen para desconectar	102
R43. El barrido de espalda.....	104
R44. La relajación progresiva	105
R45. Una estrategia para frenar el tiempo.....	105
R46. Calmarse en segundos	106
R47. Una siesta poderosa.....	106
R48. Unas posturas de yoga regenerador.....	107
R49. Los beneficios de un baño caliente	109
R50. Una bebida reconfortante.....	110

BLOQUE 2: CARA A CARA CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS

■ Rutinas exprés para querermé más.....	117
R51. Poses poderosas	118
R52. Una bienvenida exprés.....	120
R53. Reconoce tus fortalezas	120
R54. Dale un respiro a tu cuerpo	121
R55. Reemplaza pensamientos negativos con pensamientos positivos.....	122
R56. Acepta un cumplido	123
R57. Dáale la vuelta a tu crítico interior	124
R58. Quiérete.....	126
R59. Desnúdate frente al espejo.....	127
R60. Respira luz.....	129
■ Rutinas exprés para enfrentarme al estrés y a la ansiedad...	131
R61. Haz una lista de estrategias antiestrés	132
R62. ¡Canta!.....	135
R63. El diario comilón	136
R64. La meditación danzante	138
R65. La meditación de la mano.....	139
R66. La mirada contemplativa	140
R67. Contagia emociones positivas	141
R68. Crea una isla de silencio.....	142
R69. El cuarto de segundo mágico	143
R70. Una relajación física para dormir	144
■ Rutinas exprés para protegerme de las emociones y los entornos tóxicos	145
R71. Pon límites	146
R72. Haz un inventario de personas tóxicas	150
R73. ¿Es esto mío?	151
R74. Ponte una armadura	152
R75. Antídotos para los pensamientos negativos	152
R76. Un tiempo para preocuparse	154
R77. Enfrentarse a la tristeza.....	155
R78. Mantener el tipo en una conversación difícil	156
R79. Por qué creemos que ser desagradables nos hace más inteligentes... ..	158
R80. La importancia de nuestros gestos	160

■ Rutinas exprés para perder la vergüenza	162
R81. Sé amable cada día	163
R82. Mejora tu comunicación no verbal	164
R83. No domines la conversación	166
R84. ¡Practica un guión!	166
R85. Interésate por los demás	167
R86. Evita los monosílabos	168
R87. Camina recto.....	168
R88. ¿Te atreves a llamar la atención?	169
R89. Pide la hora	170
R90. Una rutina para tímidos valientes.....	171
■ Rutinas exprés para afrontar los miedos	172
R91. Mide tu miedo.....	173
R92. La escalera del miedo	174
R93. La respiración 3-6	177
R94. Ensaya tu miedo	178
R95. La técnica del aprieto y suelto	179
R96. La técnica del estiro y relajo.....	180
R97. Relaja la boca y la lengua.....	180
R98. Abre (un poco) la boca.....	180
R99. Relaja el diafragma	180
R100. Practica autoafirmaciones.....	181
■ Rutinas exprés para desarmar la soledad.....	182
R101. Un mapa de la infelicidad	184
R102. «Hola, me siento solo»: una carta imaginaria	186
R103. Mejora tu autoestima	188
R104. Envía buenas señales	188
R105. El síndrome de la insignificancia	190
R106. Haz un cambio intencionado	192
R107. Haz voluntariado	194
R108. Conecta con la naturaleza.....	194
R109. La ingeniería inversa	195
R110. No te desprecies.....	197

 ■ Rutinas exprés para calmar la tristeza 	198
R111. Entrena tu cerebro en positivo	199
R112. Haz un diario de gratitud	201
R113. Un baño de positividad.....	202
R114. Relájate.....	202
R115. Lo que me hace sentir bien	203
R116. Anticipa la felicidad	203
R117. Busca algo positivo en lo negativo.....	204
R118. Ponte en forma	207
R119. Un viaje en el tiempo.....	207
R120. Volver a empezar	208
 ■ Rutinas exprés para manejar la ira y los enfados..... 	210
R121. Aprende a decir que no	211
R122. Practica la asertividad	213
R123. Un antídoto para la ira	214
R124. El mensaje del yo	217
R125. Sé una mosca en la pared	217
R126. El semáforo.....	218
R127. Elimina la ira de tu sistema	218
R128. Cuenta hasta diez.....	218
R129. Si dudas, no lo hagas.....	218
R130. La haka.....	220



BLOQUE 3: CONOCERME, CRECER, VIVIR

 ■ Rutinas exprés para tener una mente más objetiva y abierta 	229
R131. La tendencia a fijarme solo en lo que me da la razón	230
R132. La tendencia a creer que mi grupo siempre tiene razón	231
R133. La tendencia a creer que los éxitos son cosa mía y los fracasos, de los demás	232
R134. La tendencia a justificar una compra o decisión importante contra viento y marea	233
R135. La tendencia a no calcular bien el peligro	234
R136. La tendencia a evitar los cambios	235
R137. La tendencia a fijarnos más en lo negativo	235
R138. La tendencia a creer lo que cree todo el mundo	236
R139. La tendencia a hacer de avestruz	237
R140. La tendencia a estereotipar	

 	Rutinas exprés para limpiar la culpa y la amargura.....	240
R141.	Un protocolo para enfrentarte a la culpabilidad.....	241
R142.	Escribe una carta.....	244
R143.	Una pizarra limpia cada mañana	246
R144.	Una estrategia para los pensamientos obsesivos.....	247
R145.	Acepta	248
R146.	Controla tu frustración	250
R147.	El alivio de llorar	251
R148.	Cómo perdonar y cuidar a unos padres que nos cuidaron mal	253
R149.	Una estrategia para evitar sentirse ofendido.....	256
R150.	La caja de las expectativas.....	257
 	Rutinas exprés para ser más fuertes, más libres	1259
R151.	Libérate.....	260
R152.	Fracasa de nuevo, fracasa mejor.....	261
R153.	¡Todavía no lo he conseguido!.....	264
R154.	Planifica	265
R155.	Controla la envidia	266
R156.	Un modelo para el cambio	268
R157.	Desidentifícate.....	270
R158.	Hoy, reacciona diferente.....	272
R159.	Cómo librarte de un mal hábito.....	274
R160.	Los 5 por qué.....	276
 	Rutinas exprés para una mente optimista.....	279
R161.	Saludo al sol.....	280
R162.	Cambia tu foco de atención	283
R163.	Apunta diez cosas positivas	284
R164.	El jardín de la transformación	285
R165.	¿Eres un maximizador o un optimizador?	286
R166.	Un truco para florecer	288
R167.	Sé agua.....	290
R168.	Envía emociones positivas	290
R169.	Prueba la envidia suave.....	291
R170.	Graba en tu cerebro lo mejor de cada día	292

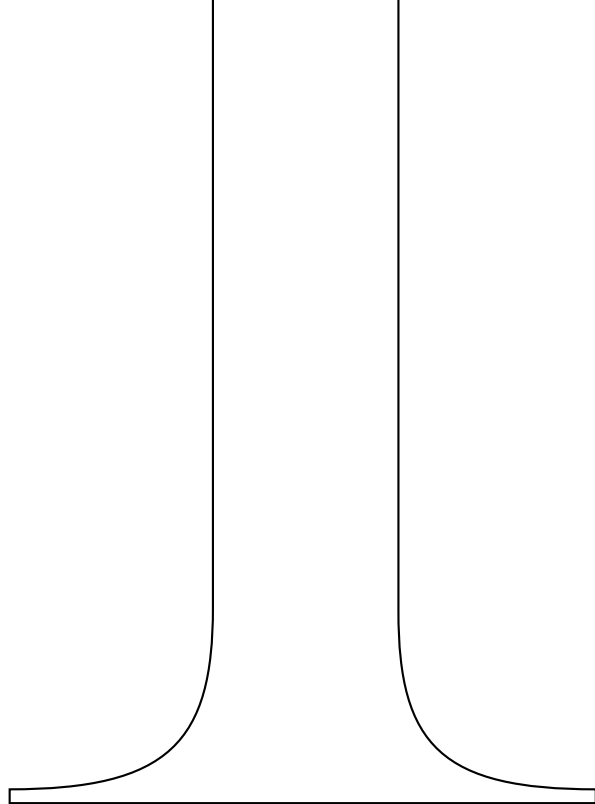
► Rutinas exprés para inspirarme y crear algo bello.....294 R171. Usa los sentidos295 R172. Las veinte cosas que más me gusta hacer296 R173. Las cinco personas a las que más admiro297 R174. Diez pequeños cambios.....298 R175. Sé tu propio gurú299 R176. Cambia de perspectiva300 R177. Reconoce tu propia creatividad301 R178. Haz preguntas.....301 R179. La creatividad es un músculo.....302 R180. Habla con tu crítico interior302
► Rutinas exprés para motivarme y conseguir metas304 R181. Sal de tu zona de confort.....305 R182. Una estrategia infalible para mejorar en cualquier cosa306 R183. Mejora tu autocontrol con el reto de los diez minutos308 R184. Un truco para frenar el tiempo.....310 R185. La regla del 90.90.1 para ser más productivo311 R186. Expresa claramente la meta principal de tu vida312 R187. La técnica del sí, sí, sí.....314 R188. Ensaya tu éxito.....315 R189. Cinco estrategias para lograr tus metas316 R190. Conseguir lo imposible318

BLOQUE 4: EL MUNDO QUE ME RODEA

► Rutinas exprés para conectar mejor con el resto del mundo324 R191. La cara de bienvenida325 R192. Causar una buena primera impresión325 R193. Cómo no olvidar el nombre de los demás326 R194. Pistas para conocer a gente nueva en cualquier lugar328 R195. Comunicar con los ojos.....330 R196. Una estrategia rápida para dar confianza330 R197. La escucha activa.....331 R198. Eres la media de las cinco personas que te rodean332 R199. ¡Abrázate!.....334 R200. El momento humano336

 ◆ Rutinas exprés para mejorar mi vida amorosa..... 	339
R201. Hacer algo nuevo en pareja	340
R202. ¡Celebra el éxito!	342
R203. Mirarse al alma	342
R204. El regalo de escucharse.....	343
R205. El equilibrio mágico.....	345
R206. La queja constructiva	346
R207. El peligro de estar a la defensiva	348
R208. Atrincherarse.....	348
R209. Reparar una relación.....	349
R210. Un abrazo de 6 segundos.....	350
 ◆ Rutinas exprés para mejorar mi vida familiar..... 	351
R211. El Thing	352
R212. La prueba del vecino	354
R213. Círculos de optimismo	355
R214. Libérate de tu orden de nacimiento	356
R215. ¿Cuál es tu lenguaje de amor?.....	357
R216. Cinco pasos para ser un guía de las emociones	361
R217. Preguntas abiertas (que hacen fácil comunicarte con tus hijos)	362
R218. Los rituales de mi familia	364
R219. Un trocito de felicidad para cada persona.....	365
R220. Celebra tu historia familiar	366
 ◆ Rutinas exprés para mejorar mi vida laboral..... 	367
R221. Cambia tu discurso interno.....	368
R222. Haz un mapa con tus prioridades laborales	370
R223. ¿Por qué trabajo?.....	371
R224. Un truco para vencer la pereza	372
R225. El pensamiento doble	373
R226. La intimidad profesional	374
R227. Un plan para cambiar de opinión	375
R228. Una estrategia contra el <i>bullying</i> o acoso en el trabajo	376
R229. Recuerda tu pasión.....	379
R230. Afírmate.....	380

■ Rutinas exprés para regalar a los demás.....	382
R231. El listado de cumpleaños	383
R232. Como dar alas a una persona	384
R233. El juego de las tres cosas verdaderas	385
R234. Cómo hablar de arte con nuestros hijos	386
R235. La papelera.....	389
R236. Un vale para sentirte mejor	389
R237. El bote de la felicidad.....	390
R238. Un regalo para ellas.....	391
R239. El masaje linfático de brazos (para ellas)	392
R240. Planchar el entrecejo de forma natural (para ellas y ellos).....	393
■ Rutinas exprés para sorprenderme.....	394
R241. Mi vida ideal.....	395
R242. El <i>focusing</i> : escuchar el cuerpo	396
R243. Las 27 cosas que quisiera hacer antes de morir	398
R244. La lotería.....	400
R245. Los trucos de Sherlock Holmes para descubrir cómo son las personas.....	401
R246. El sentido de mi vida	402
R247. ¿A quién imitas?.....	404
R248. ¿A qué estás dispuesto a renunciar?	405
R249. ¿Has perdonado a tu joven yo?.....	406
R250. Si pudiese volver a empezar... ¡Pues vuelve a empezar!	408
Agradecimientos	410



BLOQUE 1

LO QUE ME PASA POR DENTRO

«Solo hay un rincón en el universo que sabes que puedes mejorar, y ese eres tú.»

ALDOUS HUXLEY



BLOQUE I: LO QUE ME PASA POR DENTRO

■ Rutinas exprés solo para mí

- R1. Recupera la serenidad en 1 minuto
- R2. Hazte amigo de tu cuerpo
- R3. Una caja para mimarme
- R4. Y a ti, ¿quién te cuida?
- R5. Un baño de naturaleza
- R6. Respira
- R7. Viaja sin moverte de casa
- R8. Automasajes reconfortantes
- R9. Encuentra tu centro
- R10. Planifica un rato positivo

■ Rutinas exprés para activarme

- R11. ¡Date un baño de luz azul!
- R12. Despertar con yoga
- R13. Un delicioso desayuno energizante
- R14. Risoterapia exprés
- R15. Música para el optimismo
- R16. Tonifica tu cerebro
- R17. Sonríe aunque no tengas ganas
- R18. Borra tu mal humor en noventa segundos
- R19. Cumple una meta
- R20. ¡Inspírate!

■ Rutinas exprés para conocerme mejor

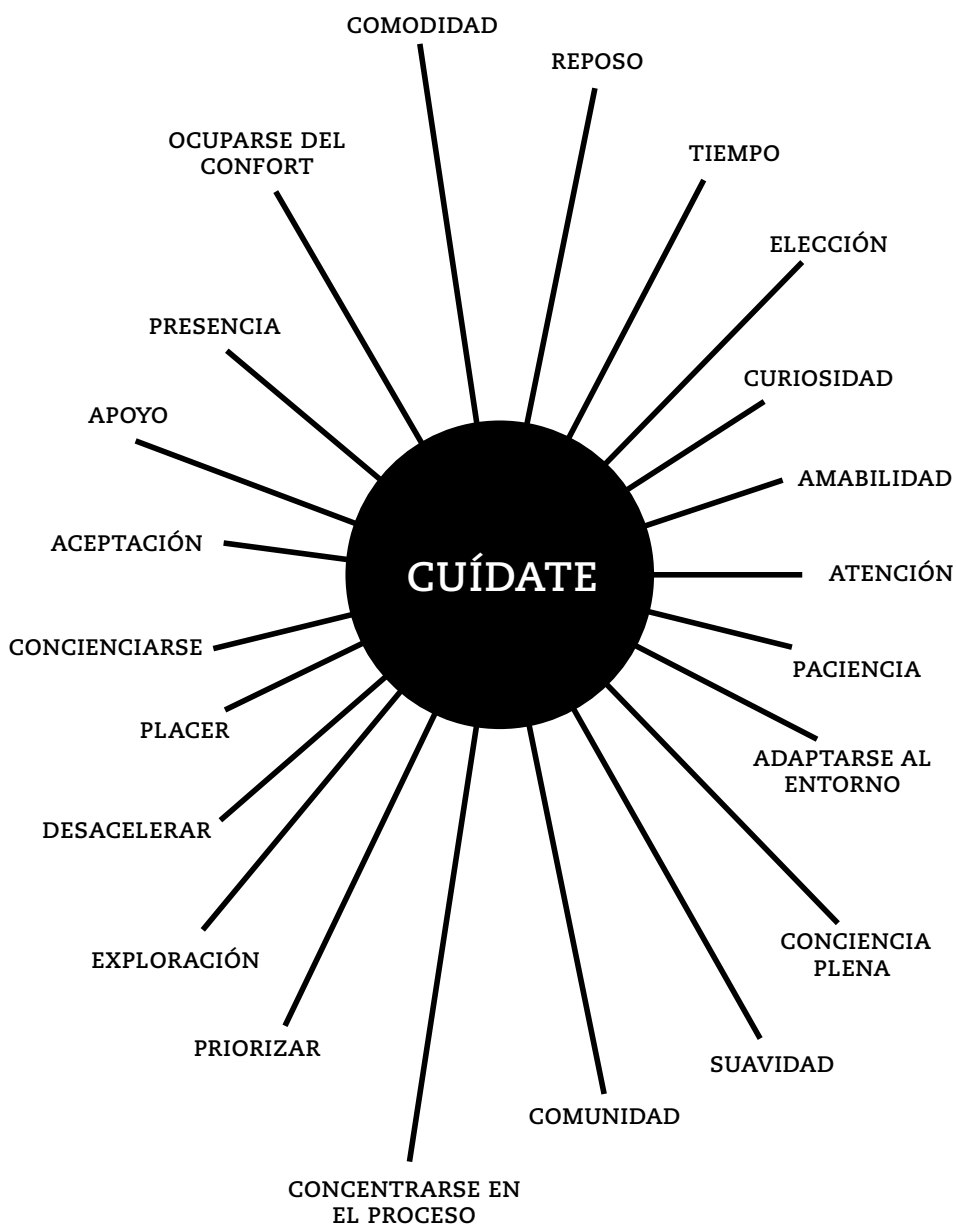
- R21. Dibuja la rueda de tu salud integral
- R22. El diario de tu estrés
- R23. El tablero de los sueños
- R24. La escritura expresiva
- R25. Pon nombre a tus emociones
- R26. Encuentra tu estrella polar
- R27. La pregunta milagro
- R28. ¿Quién soy realmente?
- R29. Ser yo está bien
- R30. Conversación con mi yo de noventa y nueve años

■ Rutinas exprés para celebrar las transiciones

- R31. Una rutina para dejar ir lo que te agobia
- R32. Kaizen, una estrategia para el cambio tranquilo
- R33. Una imagen para acompañarte cuando esperas
- R34. Tu lista de prioridades
- R35. Combate el edadismo
- R36. El diario de los pequeños éxitos
- R37. ¿Importará dentro de cinco años?
- R38. El pesimismo defensivo
- R39. Escribe tu autobiografía.
- R40. El árbol de las posibilidades

■ Rutinas exprés para descansar y desconectar

- R41. La respiración completa
- R42. Una imagen para desconectar
- R43. El barrido de espalda
- R44. La relajación progresiva
- R45. Una estrategia para frenar el tiempo
- R46. Calmarse en segundos
- R47. Una siesta poderosa
- R48. Unas posturas de yoga regenerador
- R49. Los beneficios de un baño caliente
- R50. Una bebida reconfortante



RUTINAS EXPRÉS SOLO PARA MÍ

¿Te preocupa que cuidar de tu propio bienestar sea algo egoísta? Las investigaciones revelan que si te sientes bien, probablemente seas más sociable, tengas mejor salud, mejores ingresos y relaciones más satisfactorias con las personas que te rodean.

No lo dudes, ¡tu bienestar importa! Cuidarte a ti mismo es el primer paso, el más indispensable, para tener una vida sana en todos los sentidos. Aquí encontrarás recursos no solo agradables, sino valiosos y necesarios. Buca en ellos, pruébalos, deséchalos o adóptalos según tus necesidades únicas y cambiantes.



Recupera la serenidad en 1 minuto

Todos sentimos de vez en cuando una sensación pasajera de bienestar que nos relaja y da energía. ¿Sabes entrar en ese estado a voluntad? Quisiera compartir con vosotros una técnica muy sencilla para hacerlo... Compartidla, regaladla y disfrutadla, porque vais a aprender a desconectar y recuperar fuerzas en solo un minuto.

Los humanos tenemos una mente maravillosa, que nos sirve para aprender, crear, inventar y recordar, pero también tiene una cara oscura: agobiarse, preocuparse, atascarse en pensamientos poco productivos o angustiosos... A menudo se compara la mente con un vaso de agua sucia. Cuando esta se agita el agua se vuelve turbia, pero cuando está quieta la arenilla se deposita en el fondo del vaso y el agua se ve clara. La práctica de la meditación es como dejar en reposo ese vaso de agua, que es tu mente. Puedes aprender a entrenar tu mente para que no se atasque en esa parte oscura. Para ello, vamos a aprender lo que el psicoterapeuta Martin Boronson llama «meditar en un momento». Meditar es sencillamente lograr que tu mente no divague hacia el futuro o el pasado, o se atasque en pensamientos negativos. Es enseñar a tu mente a estar en el presente, sin juzgar ni agobiarse, y no requiere un entrenamiento complicado. Los beneficios fisiológicos y mentales que nos reporta son muchos, y están muy documentados.

MEDITAR TIENE MUCHOS
BENEFICIOS FISIOLÓGICOS
Y MENTALES





Aunque esta técnica se llama «meditar en un momento», Martin Boronson recomienda aprenderla dedicándole un minuto, porque un momento es un espacio de tiempo tan indefinido que nos cuesta medirlo. En cambio, un minuto tiene un principio y un final muy claros, así que empezamos con un minuto.

LA RUTINA:

► Ponte cómodo y asegúrate de que nadie te moleste durante ese minuto. Siéntate recto, pero no rígido. Si quieres, imagina que de tu cabeza tira un hilo hacia arriba. Puedes poner las manos como prefieras, pero simétricas. En breve, cuando escuches una campana, empezará tu meditación de un minuto, y te pediré que te centres en tu respiración...

DURANTE 1 MINUTO, CÉNTRATE SOLO EN TU RESPIRACIÓN

► Sigue sentado con los ojos cerrados, centrado en tu respiración. Durante este minuto, vas a intentar que tu mente no se disperse con pensamientos, pero, si lo hace, es normal, simplemente vuelve a centrar tu mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración.

SI TU MENTE SE DISTRAE, VUELVE A CENTRARLA EN TU RESPIRACIÓN

► Ya puedes cerrar los ojos y sonreír o no, según te apetezca. ¿Estás cómodo? Pone una alarma suave o un temporizador y empieza. Cuando finaliza ese minuto, piensa:

¿Cómo te sientes? Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada. Poco a poco, a medida que practiques, se te hará cada vez más fácil.

PRACTICA UN MINUTO DE EMERGEN- CIA CUANDO ESTÉS ESTRESADO, AGO- BIADO, ATASCADO...

Al principio, aplica esta técnica para meditar cuando estés estresado, enfadado, cuando te cueste dormir, cuando necesites una mente más clara o nuevas ideas, en todas aquellas ocasiones en que quieras recuperar sosiego y tranquilidad. Conseguirás cambios importantes en tu mente en solo ese minuto de emergencia.

Más adelante, con un poco de práctica, podrás llevarte tu minuto de meditación a lugares ruidosos, como el metro, un atasco, una reunión aburrida, un episodio de tensión en la oficina... Tu minuto de meditación se convertirá así en un minuto portátil, que te sentará muy bien. Y, poco a poco, verás como logras reducir ese minuto de meditación a un momento de meditación, que podrás utilizar cuando quieras, en cualquier sitio.

ASÍ LLENARÁS TU VIDA
DE SERENIDAD, SIN
OCUPAR LUGAR
NI TIEMPO



Hazte amigo de tu cuerpo

¿CÓMO CUIDAS DE TU CUERPO?

La mayoría de nosotros tiende a cuidar de su cuerpo sin grandes miramientos; lo utilizamos mientras podemos, y si se cansa, engorda, envejece o enferma nos quejamos de que no nos sirve bien. Nuestra cultura llega incluso a sugerir que cuidar del cuerpo es algo indulgente, para débiles. Pero el neurólogo Rick Hanson nos recuerda que tratar mal al cuerpo tiene un alto precio, porque no estamos separados de este, y sus necesidades son las nuestras.

LA RUTINA:

Para comprender mejor cómo cuidas de tu cuerpo, vamos a plantearnos primero cuatro preguntas, con papel y lápiz si quieres:

- ¿Cómo te ha cuidado tu cuerpo a lo largo de estos años? Piensa en cómo te ha llevado de un lado a otro, cómo te ha dado placer, cómo te ha mantenido con vida...
- A cambio, ¿cómo cuidas tú a tu cuerpo? ¿Lo alimentas bien, lo ejercitas, lo llevas al médico, lo mimas? ¿O lo maltratas de alguna manera?
- ¿Eres crítico con tu cuerpo? Es decir, ¿te avergüenzas de él, te gustaría tener otro cuerpo?
- Y por último, si tu cuerpo fuese un buen amigo, ¿cómo le tratarías? ¿Qué harías diferente?

Ya tenemos claro cómo tratamos a nuestro cuerpo. El reto ahora es hacernos amigos de ese cuerpo, y para lograrlo vamos a pensar en cómo tratamos a un amigo. Piensa en un buen amigo, alguien cercano. ¿Qué haces con esa persona? ¿Cómo te sientes con él o con ella? Apúntalo.



APÚNTALO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

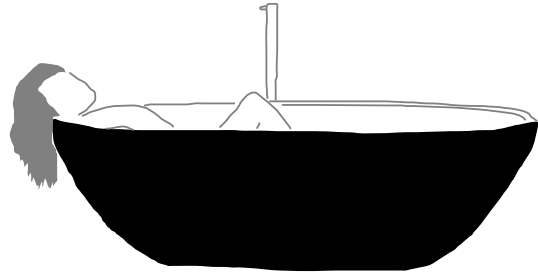
.....

TÚ
ERES
TU CUERPO!



CUÍDALO
RELÁJALO
MÍMALO

...



SI TU CUERPO FUESE UN BUEN AMIGO, ¿CÓMO LE CUIDARÍAS?

Y ahora, imagina que vas a dedicar un día entero a cuidar de tu cuerpo como si fuese ese buen amigo al que tanto quieres. Imagina que deseas mostrar tu afecto a ese amigo, que cuando despierta le ayudas a salir de la cama, que eres amable con él o con ella, que no le metes prisa, que estáis conectados, a gusto...

A lo largo del día, dale agua a tu cuerpo como se la darías a un amigo, dale una buena ducha, trátalo con cariño, aunque estés conduciendo o cuidando de tus hijos o trabajando con otras personas...

¿Cómo te sentirías si hicieses esto durante todo un día?

Probablemente, dice el doctor Hanson, sentirías menos estrés y más placer y relajación. Y además, te darías cuenta de que tratar bien a tu cuerpo es tratarte bien a ti mismo. Porque tú eres tu cuerpo.



Una caja para mimarme¹

Una caja para mimarte es un lugar para que guardes cosas —recuerdos, fotos, notas, la entrada de aquel concierto inolvidable...— que te proporcionan sensaciones felices y relajantes. En el fondo, esas cosas son beneficiosas para todo el mundo, pero pueden ser especialmente útiles para aquellos que lidian con la ansiedad o la depresión.

LA RUTINA:

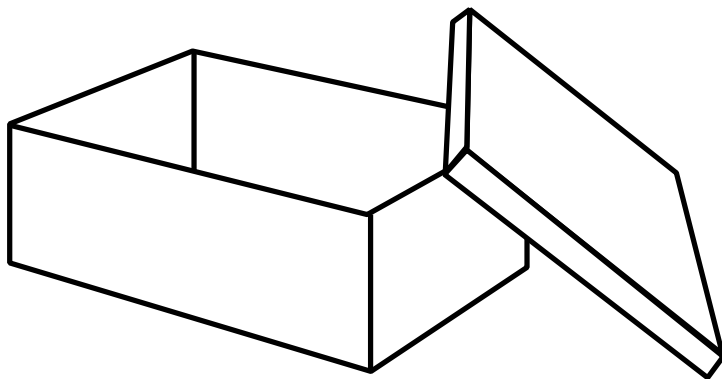
Busca todos aquellos objetos o recuerdos que te evoquen momentos felices, que de un modo u otro te hagan sentir bien: viejos billetes de avión, tu película favorita, fotos de momentos felices, un cuaderno de notas (lleno de tus anotaciones, por supuesto), dibujos, velas, tus poemas favoritos, un libro para colorear... cualquier objeto o recuerdo que tenga un valor sentimental para ti.

Ahora llega lo más divertido, ¡decorar la caja! Puedes usar lo que tengas más a mano (¡las cajas de zapatos son fantásticas!) y echar a volar tu imagi-

nación. Adorna tu caja con papel de periódico o con papel de regalo, flores prensadas, recortes de revistas... Cualquier adorno que te inspire. Deja que la decoración de la caja sea tan terapéutica como su contenido.

Después, reúne todos esos recuerdos y guárdalos en esa caja especial, esa caja creada y decorada por ti. Cuando necesites un poco de energía positiva, abre la tapa de tu caja para mimarte y deja que los buenos recuerdos sirvan de bálsamo para tu ánimo.

¹ Inspirado en la caja de cuidado personal creada por Zoey (html-forest.tumblr.com).



Aquí tienes algunas sugerencias de cosas que puedes meter en tu caja. Espero que te ayuden a salir adelante en momentos de estrés, ¡y que te levanten el ánimo en los días duros!

SUGERENCIAS

Chocolate, película favorita, baño de burbujas, puzles/rompecabezas, cuaderno de notas/bloc de dibujo, velas, pelota antiestrés, poemas favoritos/libro, accesorios de belleza/esmalte de uñas/mascarilla facial, etc., libro para colorear, objetos con valor sentimental, aceites esenciales, un par de bolsas de te... cualquier otra cosa que os guste, sed creativos.