

10 TIPS PARA DISFRUTAR UNA VIDA PLENA



Aún hoy, a pesar de todas las investigaciones, estudios, convenciones, congresos al respecto, etc. no se ha logrado descubrir la fórmula de la felicidad absoluta, ni siquiera por quienes teorizaban acerca de que, para lograr la felicidad y el equilibrio vital, cada uno de nosotros debía intentar disminuir a la par los deseos y pasiones que pudieran desestabilizarnos.

No obstante, no hay que cejar en el intento y, aunque en la mayoría de las ocasiones, el obtener o no la felicidad depende de cuestiones subjetivas, a continuación voy a compartirte 10 tips generalistas acerca de cómo mejorar un poco más nuestra calidad de vida:

1. PONTE METAS REALISTA

Todos somos muy dados normalmente a marcarnos objetivos hercúleos para cambiar nuestra forma de vida a mejor: comenzar una dieta sin hidratos ni azúcar para perder peso en poco tiempo, apuntarnos a un gimnasio tres veces en semana con clases de cardio y spinning después de una larga temporada sedentaria, dejar de fumar radicalmente, lavar el coche todas las semanas, etc. Y la realidad es que, en la mayoría de los casos, no llegamos siquiera a empezar la mitad de esos propósitos. Por ello, debemos tomar conciencia de lo que sí somos capaces de hacer y llevarlo a cabo pasito a pasito: si queremos bajar de peso, podemos empezar por ir introduciendo una pieza más de fruta al día, en lugar de cambiar todos nuestros hábitos alimenticios; o si queremos ponernos en forma, ir empezando por ejercicios suaves días alternos... Es mejor centrarse en las apuestas seguras que sabemos que sí podremos cumplir.

2. NO TE SIENTAS SOLO

Actualmente, la era hiperglobalizada, capitalista y desenfrenada en la que vivimos, aunque en ciertos aspectos pueda ser positiva, por otro lado, uno de los grandes males que está ocasionando es la alienación del individuo respecto a lo que le rodea; cada vez más estamos desarrollando un total desapego emocional, una huida de los sentimientos para no sentirnos vulnerables y que nada nos afecte más de la cuenta. Y esto, sin duda, lleva a una actitud mucho más independiente en la que muchas personas pueden llegar a sentirse solas entre la multitud. Pero... ¿por qué no das el paso e intentas empatizar con los demás? Una simple frase

amistosa al cajero del supermercado que rompa la monotonía de esa transacción rutinaria, apuntarte a algún voluntariado, asistir a actos locales, tomarte un café con un amigo de hace tiempo...

3. PRACTICA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Aunque no de forma generalizada, el ritmo de vida frenético lleva a que muchas veces no le dediquemos el tiempo que se merece a las comidas. Sobre todo el almuerzo y el desayuno se han ido convirtiendo en trámites rápidos para continuar con nuestras tareas o comenzar con ellas. Sin embargo, disfrutar ese momento con paz y tranquilidad, aunque solo sean quince minutos, es realmente esencial. En tu próximo almuerzo, tómate el tiempo que necesites para saborear cada bocado que te lleves a la boca, apaga el televisor, deja el libro a un lado y toma conciencia de dónde estás y del entorno en el que vas a disfrutar de tu plato de comida. Mastica con lentitud, distingue las texturas, piérdete en los aromas... Conseguirás desestresarte y disfrutarás mucho más el placer de la comida.

4. NO AHORRES CON EL ESTAMAGO VACIO

Una de las grandes preocupaciones de todos es siempre el ahorro, llegar a fin de mes y no gastar más de lo necesario. Y es que con pequeños trucos podemos llegar a ahorrar mucho más de lo que pensamos. Por ejemplo, si vas a realizar tu compra semanal al supermercado, intenta tomar antes un tentempié saludable y saciante que evite que se te abran los ojos como platos cuando vayas pasando por las estanterías y te sientas incitado a consumir

de todo para saciar tu hambre posteriormente, los denominados artículos de impulso. Notarás que, de poquito en poquito, no gastarás tanto.

5. MENTE SANA EN CUERPO SANO

Después de un día agotador en el puesto de trabajo o tras interminables clases en la Facultad, lo que menos apetece es entrenar o hacer ejercicio en un gimnasio abarrotado con música machacona que nos cree aún más estrés del que llevamos acumulado. Por eso... ¿qué te parece practicar técnicas alternativas como yoga, tai chi o pilates? Se trata de actividades relajadas antiestrés, y con pruebas científicas de que ayudan notablemente a la distensión de nuestra mente. Física y psicológicamente notarás beneficios increíbles sin tener que entrar en rutinas aeróbicas para las que a veces puedes no encontrarte de buen ánimo.

6. SI DUERMES BIEN, AMANECES MEJOR

Sí, ya de todos es sabido que hay que dormir bien, pero... ¿cómo se puede conseguir? Muy sencillo, siguiendo algunos de estos tips:

- No utilices la cama a cada rato para leer, comer mientras ves la tv, etc. Resévala solo para dormir o para tus momentos de intimidad.
- No duermas siestas cerca de la hora de acostarte para el día siguiente, porque entonces te costará mucho más

conciliar el sueño, pues tu necesidad de dormir se habrá reducido.

- Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días; regulará tu cuerpo y mente.
- La decoración y el ambiente de la habitación en la que vayas a dormir es muy importante, así que decórala a tu gusto y distribuye los elementos hasta que sientas que está totalmente acogedora.

7. DESAYUNA CON LA CABEZA

En relación con tips anteriores, deja atrás el café rápido y las velocidades. Si te planificas un poco, desayunar con energía y los nutrientes que necesitas es sencillo. La forma tradicional básica para que tu desayuno sea completo consiste en:

Cereales integrales, pan integral... + proteínas + frutas

Por ejemplo, un bol de cereales integrales con leche desnatada o de soja, almendra... y un plátano puede convertirse en un desayuno riquísimo; o dos tostadas de pan integral + una magdalena y unas rodajas de piña.... Varía la fruta o añádele toppings saludables al bol de leche y... ¡adiós problemas!

8. DESAYUNA CON LA CABEZA

¿Conoces la biofilia? Según el biólogo de la Universidad de Harvard, Edward O. Wilson, inventor del concepto, se refiere a la hipótesis de

que el contacto con la naturaleza es esencial para el desarrollo psicológico humano: pasear por el monte en busca de castañas, nadar en la playa, practicar la jardinería... son todas actividades totalmente reconfortantes, reparadoras y terapéuticas. Así que, al menos dos veces a la semana (si no puedes más), disfruta de un tiempo relajado entre los sonidos de los animales del entorno, la quietud de la naturaleza, el clima... ¡Te ayudará!

9. NO HAY RAZONES PARA SER PESIMISTA

Sí, encendemos la televisión, la radio o consultamos el feed de noticias desde el móvil y todo son malas noticias, desastres, desigualdad, guerra... y si a eso le sumamos nuestras propias malas experiencias o errores a lo largo de nuestra vida, el humor se va torneando y volviéndose agrio, afrontando el día a día de una forma más pesimista. Pero... ¡no podemos permitirlo! Dentro de todo lo negativo, siempre, siempre, hay motivos para sonreír, desde lo más nimio hasta lo general. Cuando lo veas todo negro, recuerda el valor de lo que tienes y de lo que te rodea, ve con tu pareja, amigos, familia o solo una película de humor, lee algún libro divertido, haz una lista de todo por lo que deberías estar agradecido...

10. TÚ ERES EL CAMBIO

Antes de realizar cualquier tipo de cambio en tu vida, sea del tipo que sea, o aplicando algunos de los tips anteriores, lo primero de todo es que tú mismo seas consciente del paso que quieres dar y aceptes la responsabilidad que conlleva. Nadie va a impulsarte para

que lo hagas ni que cambies a hábitos más saludables. Tú eres el que tiene el poder de decisión.

*Tips basados en: Physicians and Editors of Harvard Health Publications. (2017). A HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE FOR TIP-TOP HEALTH 101 TIPS. Harvard: Harvard Medical School. Para más info: www.health.harvard.edu