

250 RUTINAS EXPRÉS 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.dandelia.net

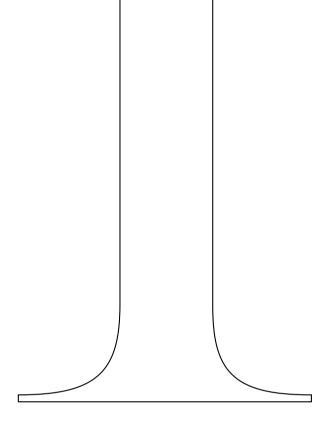
De las fotografías del interior: Ron Finley: © Walter McBride/WireImage; Ken Robinson: © Joe Scarnici/Getty Images; Carl Jung: © Corbis/Cordon Press; Elizabeth Kübler-Ross: © AP Photo/Gtres online; Elizabeth Gilbert: © Vallery Jean - Getty Images; Steve Jobs: © Shaun Curry/AFP/Getty Images.

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). Diríjase 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.



BLOQUE 1

LO QUE ME PASA POR DENTRO

«Solo hay un rincón en el universo que sabes que puedes mejorar, y ese eres $t\acute{u}$.»

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

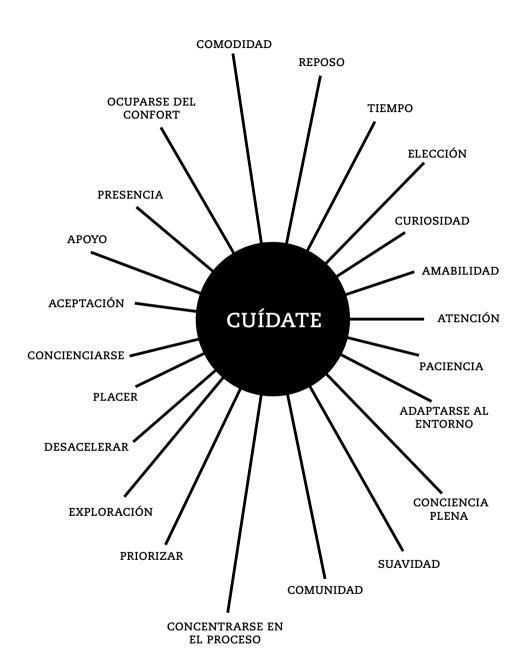
- R21. Dibuja la rueda de tu salud integral
- R22. El diario de tu estrés
- R23. El tablero de los sueños
- R24. La escritura expresiva
- R25. Pon nombre a tus emociones
- R26. Encuentra tu estrella polar
- R27. La pregunta milagro
- R28. ¿Quién soy realmente?
- R29. Ser yo está bien
- R30. Conversación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





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.

APÚNTAIO.	
	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 mimarme

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.

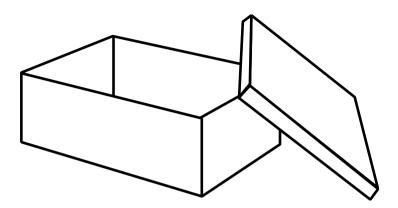
Ahora llega lo más divertido, ¡decorar la caja! Puedes usar lo que tengas más a mano (¡las cajas de zapatos son fantásticas!) y echar a volar tu imagi-

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 terpéutica 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.