



LAURA MIRANDA

Tres  
diamantes  
para tu  
bienestar

*Un plan para mejorar tu cuerpo,  
tu alma y tu mente*

zenith

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2017

© Laura Miranda, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

Diseño de cubierta y maquetación interior: Sacajugo.com.

Ilustraciones: © Shutterstock

ISBN: 978-84-08-17016-7

Depósito legal: B. 5956 - 2017

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

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.

LAURA MIRANDA

*Tres  
diamantes  
para tu  
bienestar*

*Un plan para mejorar tu cuerpo,  
tu alma y tu mente*

zenith



# SUMARIO

<b>MI MANIFIESTO</b> .....	<b>7</b>
----------------------------	----------

<b>DIAMANTE 1: TU CUERPO</b> .....	<b>15</b>
------------------------------------	-----------

Test: ¿Cómo está tu cuerpo en este momento? .....	17
---	----

Ocho propuestas para mejorar tu diamante 1 .....	20
--	----

1. Duerme y descansa.....	20
---------------------------	----

2. Cuida tu alimentación .....	27
--------------------------------	----

3. Hidrátate.....	32
-------------------	----

4. ¡Venga! No pares de moverte.....	37
-------------------------------------	----

5. Cuida tu autoestima y tu aspecto para brillar.....	45
---	----

6. Cuida tu piel para tener un rostro radiante.....	52
---	----

7. Crea tu propio spa semanal.....	67
------------------------------------	----

8. Di sí a los automasajes.....	74
---------------------------------	----

<b>DIAMANTE 2: TU ALMA</b> .....	<b>81</b>
----------------------------------	-----------

Test: Comprueba lo que te mueve por dentro.....	83
---	----

Siete propuestas para mejorar tu diamante 2.....	86
--	----

1. Escucha tus emociones.....	86
-------------------------------	----

2. Practica el diálogo interno.....	96
-------------------------------------	----

3. Apúntate a la meditación y al mindfulness.....	101
---	-----

4. Un, dos, tres, respira.....	114
--------------------------------	-----

5. Conoce el <i>kintsugi</i> y el poder de la resiliencia.....	117
--	-----

6. Siéntete agradecida.....	120
-----------------------------	-----

7. Lo crees, lo creas.....	126
----------------------------	-----



<b>DIAMANTE 3: TU MENTE .....</b>	<b>131</b>
Test: ¿Qué peso tiene lo mental en tu vida? .....	133
Ocho propuestas para mejorar tu diamante 3.....	135
1. Bienvenido, eustrés; <i>bye bye</i> , distrés.....	135
2. Aprende a planificarte.....	140
3. Apuesta por la rutina nocturna.....	152
4. Decide cómo empezar tu día.....	157
5. Haz limpieza, desapégate y libérate.....	160
6. <i>Feng shui</i> práctico y minerales en tu día a día.....	168
7. Reconéctate con la naturaleza.....	175
8. (In)fluye.....	179
<b>TRANSFORMA TU COCINA.....</b>	<b>183</b>
Crea tu propio itinerario .....	185
Algunos conceptos antes de elaborar tu planificación.....	186
Haz tu planificación semanal de comidas.....	197
Mi lista de la compra.....	198
<b>EL RECETARIO DE LAURA.....</b>	<b>201</b>
<b>EPILOGO .....</b>	<b>221</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>223</b>



DIAMANTE 1:  
TU CUERPO

## TEST: ¿CÓMO ESTÁ TU CUERPO EN ESTE MOMENTO?

Para empezar, te invito a que te hagas el siguiente test para tomar consciencia de en qué estado se encuentra tu cuerpo en este momento. Su propósito es ayudarte a hacer un ejercicio de introspección y a detenerte a reflexionar sobre ti misma.

Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas para conectar con tu cuerpo. A continuación, contesta honestamente a estas preguntas:

**SÍ**  **NO**  ¿Sientes tu nivel de energía es más bajo?

---

**SÍ**  **NO**  Por las mañanas, ¿te cuesta levantarte? ¿Sientes apatía o falta de vitalidad, o todo a la vez?

---

**SÍ**  **NO**  ¿Sientes que no descansas adecuadamente o que dedicas pocas horas a dormir?

---

**SÍ**  **NO**  Aunque, por lo general, te encuentres bien físicamente, ¿notas que a veces tus digestiones son algo pesadas, que tienes algún desarreglo intestinal o que sufres alteraciones en la piel o caída de cabello?

---

**SÍ**  **NO**  ¿Te gustaría mejorar tu físico?

---

**SÍ**  **NO**  ¿Llevas una vida más bien sedentaria?

---

**SÍ**  **NO**  ¿Tienes algún vicio que sabes que no es saludable (tabaco, alcohol, exceso de cafeína o azúcares, etc.)?

---

**SÍ**  **NO**  ¿Notas una falta de hidratación?

---

**SÍ**  **NO**  ¿Consideras que te alimentas bien?

---

Fíjate en todas las áreas donde hayas marcado la casilla «sí» y pon especial atención a las propuestas para mejorarlas que te planteo a continuación.



## DIAMANTE 1: TU CUERPO

Eres tremendamente afortunada de poder tener tu cuerpo, el medio de transporte con el que viajas por la vida. Gracias a tu cuerpo te expresas física y verbalmente, puedes llegar a donde quieras, experimentas placeres y sensaciones, descubres nuevos lugares, situaciones y personas, puedes compartir, abrazar, ver y percibir cosas maravillosas y, además, es una parte implicada y necesaria para que avances y logres los objetivos que te plantees en la vida. De hecho, tu cuerpo puede ser el mejor de tus socios o, por el contrario, si no lo cuidas como se merece, convertirse en un gran y poderoso enemigo. Todo dependerá de la relación que decidas establecer con él y de cómo decidas mimarlo. Para que tu cuerpo esté bien engrasado y cuente con la gasolina suficiente para acompañarte en este viaje, necesita que le aportes los alimentos adecuados y que no lo dejes demasiado tiempo aparcado porque si no se oxidará y te será imposible llegar a donde te propongas.

Para trabajar el diamante 1, el cuerpo, debemos ocuparnos de las diferentes áreas que lo componen, pero eso no quiere decir que todos tengamos que hacerlo de la misma forma ni que obtengamos exactamente los mismos resultados. Unas personas quizás tendrán que hacer más hincapié en la alimentación y otras, en el descanso o el ejercicio físico. Incluso dos personas que tengan que dedicar tiempo a mejorar y transformar su alimentación lo harán de forma diferente según sus gustos y necesidades, y considerando lo que les sienta mejor o peor. Recuerda, por lo tanto, que cada persona es única y que lo que le ha funcionado a tu amiga o a tu hermana no tiene por qué funcionarte igual a ti.

La clave está en el autoconocimiento, es decir, en saber escucharte, comprenderte, entenderte y aceptar tu situación para poder ofrecerte lo mejor. Así podrás interpretar los mensajes que te manda el cuerpo. Ten en cuenta que síntomas como la indigestión, las alteraciones del sueño,



los gases, el dolor de cabeza, las reacciones cutáneas, los dolores articulares, la pérdida de cabello, la falta de energía, la apatía, los altibajos emocionales o los desajustes intestinales, entre otros, te indican que hay algo por ahí que no está funcionando como debiera y que, por lo tanto, hay algo que estás haciendo que deberías empezar a cambiar.

Puedes hacer varias cosas para mejorar tu diamante 1. A priori se trata de acciones simples y directas, y el cambio solamente depende de ti y de las decisiones que tomes. Te animo a que vayas dando pasos poquito a poco y a tu ritmo, a que disfrutes del proceso y a que confíes en que el resultado llegará.

Te aseguro que al ir notando que cada vez te sientes mejor, no querrás abandonar este camino. Sin embargo, hay algo importante que debes saber y de lo que depende que tu objetivo se cumpla o no: debes adquirir un compromiso contigo misma y con tu meta.

## OCHO PROPUESTAS PARA MEJORAR TU DIAMANTE 1

El anterior test te habrá ayudado a detectar tus puntos fuertes y los que no lo son tanto para poder empezar a cambiar aquello que consideres necesario. Ahora quiero compartir contigo ocho propuestas que te servirán para mejorar tu diamante 1. Todas ellas te ayudarán si las aplicas de forma esporádica, pero si quieres notar un cambio más sustancial en tu vida, el secreto está en que las vayas incorporando poco a poco en tu rutina y las acabes afianzando dentro de tu filosofía de vida.

### 1. DUERME Y DESCANSA

Que dormir es importante puede parecer obvio, pero te aseguro que no lo es tanto. Hoy en día damos por hechas muchas actividades esenciales sin cuestionarnos si las hacemos correctamente.

Es muy común que nos falten horas en el día para hacer lo que queremos y que se las quitemos al sueño, pero eso es un error. Del mismo modo que necesitas comer para tener energía, vitalidad y salud, necesitas dormir para reparar tu sistema nervioso.

¿Por qué es importante el sueño? Porque sirve para hacer un reset de mente y cuerpo. Descansar correctamente te ayuda a mantener tu mente alerta, clara y despierta, tu cuerpo en perfecto estado para el día siguiente y tu apetito controlado. Cuando no duermes lo suficiente, todo suele desestabilizarse, y es probable que te sientas de mal humor, con poca energía y sin muchas ganas de socializar. Observa en qué momento del día tienes más agilidad mental, eres más creativa, te concentras mejor y estás de mejor humor; seguramente es durante la mañana, después de haber dormido y descansado unas cuantas horas.



*Dormir es uno de los mejores tratamientos de belleza antienvejecimiento que puedes aplicarte (y, además, ¡es gratis!). Las cremas, sérums y mascarillas son muy útiles, pero son más efectivas cuando van acompañadas de sus debidas horas de sueño.*

No todo el mundo necesita la misma cantidad de horas para sentirse descansado y con la mente despejada. Conozco a personas que con cinco horas diarias tienen bastante y, en cambio, otras son incapaces de afrontar el día si no han dormido ocho. Es más, incluso es posible que tú misma necesites una cantidad de horas distinta en función de la temporada.

Desconectar y descansar son cosas distintas. Desconectar está relacionado con liberar y relajar la mente (realizando un hobby, saliendo a pasear o a correr, leyendo un libro, practicando deporte o disfrutando de una buena conversación con amigos), mientras que descansar se asocia al reposo físico, así que no basta con relajarte: también debes dormir.



## TRECE ESTRATEGIAS PARA UN SUEÑO REPARADOR

A continuación quiero compartir contigo una serie de estrategias que a mí me funcionan a la hora de mejorar la calidad de mi sueño:

1. **Haz respiraciones profundas.** Te sugiero que antes de acostarte cierras los ojos, te lleves las manos al diafragma y realices entre tres y cinco respiraciones profundas.
2. **Di adiós a la tableta y al teléfono móvil.** Desconecta cualquier aparato electrónico entre treinta y cuarenta y cinco minutos antes de irte a la cama. La luz que emiten este tipo de dispositivos afecta a la profundidad y la calidad de nuestro descanso. Además, la exposición a diferentes aplicaciones y páginas web nos sobreestimula, de modo que nos cuesta más conciliar el sueño.
3. **Toma complementos naturales.** Para aquellos días en que te sientes más nerviosa de lo normal, puedes recurrir a algún complemento natural que te ayude a conciliar mejor el sueño. Como la valeriana o la pasiflora, que encontrarás fácilmente en farmacias o herbolarios.
4. **Date unos minutos de sol.** Salir a pasear, tomar el aire y exponerte a la luz solar unos minutos al día contribuirá a que tu descanso sea más reparador. La vitamina D es fundamental para el buen funcionamiento del organismo y ayuda, entre otras cosas, a tener una buena calidad de sueño. No es necesario exponerse durante largas horas, ni tampoco hacerlo de forma directa; bastará con unos veinte minutos al día.



5. **Alíate con los aceites esenciales.** Soy una gran fan de los aceites vegetales y esenciales, y en casa siempre tengo varios, como el de lavanda o el de ylang-ylang. Puedes utilizarlos, entre otras cosas, para darte un masaje antes de meterte en la cama. Encontrarás una lista de aceites vegetales y esenciales en las páginas 60-64.
6. **Date una ducha o toma un baño caliente por la noche.** Este hábito me permite relajarme y descansar mejor. Te animo a que aproveches ese momento para respirar conscientemente, sentir los aromas de los jabones y disfrutar de la temperatura del agua. Trata de no pensar en lo que vendrá e intenta rescatar dos o tres momentos de tu día que te hayan hecho sonreír.
7. **Rocía la cama con una bruma perfumada.** Las brumas de almohada son espráis para las sábanas y la almohada que podrás encontrar en varias tiendas de cosmética o de ropa de cama. Suelen tener aromas muy sutiles y agradables que invitan a la relajación y al descanso.
8. **Reduce la ingesta de cafeína y de azúcares refinados.** Si eres de las que les gusta el café, no hace falta que renuncies a él, pero reducir su consumo puede favorecer tu descanso. La cafeína y el exceso de azúcares refinados pueden alterar el descanso nocturno.
9. **Evita dormir con la tele encendida.** Procura dormir en la máxima oscuridad posible para evitar alterar la producción de melatonina. Esto se relaciona con la segunda estrategia, en la que ya mencionaba el impacto que tiene la luz en la calidad del descanso. La melatonina, también llamada la «hormona del sueño», es una hormona producida por la glándula pineal que desempeña un papel importante en el ciclo del sueño. Durante la noche se encarga de establecer los ritmos circadianos, una especie de reloj biológico que regula las funciones fisiológicas de tu organismo. Este proceso es de vital importancia para tu salud y, en la actualidad, a menudo se ve interrumpido por la excesiva exposición que tenemos a los dispositivos de luz artificial. Para que esta hormona se segregue correctamente es muy importante que exista oscuridad.
10. **Evita las cenas copiosas.** Lo ideal es cenar un par de horas antes de ir a la cama para poder hacer tranquilamente la digestión. Decántate por alimentos ligeros, fácilmente digeribles y poco calóricos para conciliar mejor el sueño.

11. **Prepárate una infusión relajante.** Aprovecha ese rato de después de la cena, antes de ir a la cama, para tomarte una infusión relajante. Puedes decantarte por las más tradicionales con pasiflora, hierbaluisa, valeriana, melisa, tila o aquilea, o por las que mezclan este tipo de plantas medicinales y relajantes con especias y condimentos.



12. **No retrases el momento de acostarte.** Fija una hora en la que irte a dormir cada día y trata de respetarla. Puedes hacerlo tomando como referencia la hora en la que debes levantarte, calculando a qué hora deberás irte a dormir para asegurarte un buen descanso.
13. **Cuando llegues a casa, ponla en «modo zen».** Apuesta por las luces indirectas y las velas. Si necesitas poner la tele o la radio, hazlo a un volumen suave. Enciende alguna barrita de incienso o aromatizador de esencias. Todo ello hará que tanto tú como tu familia bajéis el ritmo inconscientemente y vayáis favoreciendo el descanso posterior.



## ¡TOMA NOTA!

Estos consejos te van a ser especialmente útiles para dormir mejor:

1. **El ciclo en el que segregas melatonina tiene lugar aproximadamente entre las nueve de la noche y las siete y media de la mañana.**
2. **Duerme con el pelo recogido hacia atrás para evitar que se te ensucie con las cremas que te aplicas por la noche en el rostro.** Así evitarás también que el cabello aporte grasa a tu piel mientras duermes.
3. **Duerme boca arriba para beneficiar a tu espalda y a tu piel.** Así evitarás la aparición de arrugas prematuras en zonas como el escote que propicia la posición fetal, ya que produce un efecto acordeón en la piel al acurrucarte contra la cama.
4. **Invierte en un buen colchón y selecciona bien tus almohadas.**
5. **Hazte con unas buenas sábanas de materiales naturales.** Como el algodón cien por cien, el lino o la seda, y cámbialas una vez por semana.
6. **Lava las almohadas una vez cada tres meses.**
7. **Mantén tu dormitorio recogido y ordenado, y no lo utilices como lugar de trabajo o para ver la televisión.** Tu mente debe asociar el dormitorio al descanso y al sueño.
8. **Mantén una constancia en tus horarios de sueño.**

## ¿SABÍAS QUE...?

Existe una relación directa entre el aumento de peso y la falta de horas de sueño. Cuando no descansamos lo suficiente, es muy probable que nos sintamos cansadas y sin energía, y que en muchos casos, achaqueemos esa falta de vitalidad al hecho de no haber comido lo suficiente. Esto hace que busquemos en la comida la energía que le hemos robado al sueño. Sin embargo, en realidad, nuestro cuerpo nos reclama descanso, no alimentos adicionales.

## MI FICHA DE TRABAJO

1. ¿Cómo puntuaría mi sueño y mi descanso del 0 al 10 (siendo 10 muy reparador y productivo, y 0, muy deficiente)?
2. Mi hora habitual de irme a la cama es:
3. La hora a la que me voy a ir a la cama a partir de hoy es:
4. Mi hora habitual de levantarme es:
5. La hora a la que voy a levantarme a partir de hoy es:
6. Las horas totales de sueño de cada noche son:
7. ¿A qué dedico la hora de antes de irme a la cama?
8. ¿Cómo suelo despertarme por las mañanas? ¿Agotada, ilusionada, con energía, cansada, negativa...?
9. Cuando duermo pocas horas durante varios días seguidos, ¿en qué me afecta? ¿Cómo me comporto?
10. ¿Qué estrategias de las que he leído voy a poner en práctica desde hoy mismo? Escríbelas por orden de importancia según tu necesidad.

---

---

---

## MIS REFLEXIONES ACERCA DE MI RELACIÓN CON EL SUEÑO Y EL DESCANSO

Recuerda que escribir tus pensamientos y reflexiones es una manera de liberarte, de ser consciente de lo que pasa por tu mente y de comprometerte contigo misma a llevar a cabo los cambios que consideres.

---

---

---