

Anna Sólyom



Pequeño
curso de magia
cotidiana

Prólogo y los nueve secretos por
Francesc Miralles

LIBROS CÚPULA

Anna Sólyom

Pequeño
curso de magia
cotidiana

Prólogo y los nueve secretos por
Francesc Miralles

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.

© del texto e ilustraciones: Francesc Miralles y Anna Solyom,
excepto la ilustración de la página 29 de Marisa Martínez.

© ilustración de cubierta: Javier Rubín Grassa

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: octubre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2492-5

Depósito legal: B. 17.102-2018

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.

ÍNDICE

El amor a las pequeñas cosas , por Francesc Miralles	9
Nota preliminar de la autora	14
I. Rituales de la mañana	
1. El arte de despertarse	19
2. La hora del baño	24
3. Saludo al Sol	27
4. «Vísteme despacio que tengo prisa»	33
5. Desayunar o no desayunar, esa es la cuestión	39
6. El juego de las prioridades	48
7. Encuentra la magia camino de la oficina	54
8. <i>Hackear</i> el hábito de la pausa de media mañana	60
II. Rituales del almuerzo	
9. Celebrar el almuerzo: un alto en el camino	67
10. ¿Qué hay en la fiambra?	72
11. Nunca comas sol@	77
12. La ley del 80 %	83
13. Un paseo para aclarar las ideas	88
14. Cierra los ojos: el regalo de una <i>power nap</i>	95
III. Rituales de la tarde	
15. La técnica Pomodoro: el secreto para terminar el trabajo a tu hora	105
16. Encontrar la paz en el ojo del huracán: gestionar los correos electrónicos y las redes sociales	109
17. <i>Tea Time!</i>	115
18. Dime cómo está tu mesa y te diré quién eres	121
19. Despedida y cierre (¡hasta mañana!)	127
20. Libérate del estrés en 5 minutos	132
21. La magia de aprender algo nuevo	137

IV. Rituales de la noche	
22. La alquimia de la cocina	143
23. Las velas y el oasis personal	147
24. El arte de conversar	151
25. Baños de intimidad	157
26. Una filmoteca casera	164
27. Libroterapia: el mejor médico del mundo	168
V. Rituales de festivos y días especiales	
28. <i>Brunch</i> , el placer del desayuno-comida	177
29. El arte de no hacer nada	181
30. Reconectar con la naturaleza	187
31. Arteterapia: crea tu vitamina de belleza	193
32. Di no cuando sea no	199
33. El arte de disfrutar del fin de semana	206
34. <i>Sunday Blues</i>	209
Los 9 secretos de la magia cotidiana , por Francesc Miralles	215
Agradecimientos	221

CAPÍTULO 1

El arte de despertarse



El adulto medio, sano y equilibrado se levanta a las siete y media de la mañana sintiéndose fatal.

JEAN KERR

A medida que maduramos, tendemos a dormir cada vez menos y peor: consideramos que el sueño es lo menos importante de nuestra rutina diaria. Nos hemos convertido en adultos ocupados y responsables, embarcados en múltiples tareas. Además, como bien sabemos, los superhéroes de nuestro mundo nunca duermen...

Tal vez tuvimos problemas de sueño en nuestra tierna infancia, pero nuestros cuidadores, por lo general, nos metían en la cama a pesar de todo, para así disponer de un poco de tiempo para ellos... hasta que el niño o niña se desvelaba, casi siempre antes de lo deseado.

En algún momento de nuestra adolescencia, dejamos atrás la alegría de despertarnos temprano ansiosos por empezar el nuevo día. Nos acostamos mucho más tarde, lo cual tenía su precio por la mañana, cuando había que levantarse para ir al instituto.

Desde entonces, nuestros despertares parecen estar irremediablemente destinados a ser pesados y estresantes.

La clave para cambiar esta pauta es desprendernos de algunos viejos hábitos muy arraigados que hacen de nuestras mañanas un tormento.

Si no podemos completar nuestro ciclo de sueño, podemos desarrollar fatiga crónica, que impide que nuestro sistema descanse y se recargue. Eso nos volverá más vulnerables a situacio-

nes de estrés, experimentaremos cambios súbitos de humor y enfermaremos con mayor facilidad.

La calidad de tu noche determina tu mañana

Si nos cuidáramos con el mismo cariño que a las personas que más queremos, llegaríamos a convertirnos en buenos amigos de nosotros mismos. Como afirma el doctor Michael Breus, especialista estadounidense en trastornos del sueño, «necesitamos trabajar con nuestro cuerpo, no contra él».

Según sea la calidad de nuestro descanso nocturno, nos despertaremos descansados y de buen humor, o bien todo lo contrario. Y para ello hay medidas de «higiene del sueño» básicas que hay que seguir, como no leer ni contestar mensajes o correos electrónicos en la cama, no discutir con nuestra pareja o no cenar tarde ni en exceso.



RITUAL ANTIESTRÉS N.º 1

> PROGRAMA TU ANTIDESPERTADOR

Si no eres del tipo de persona que se despierta por sí sola y necesitas usar despertador, evita los sonidos estridentes, pues alteran tu sistema nervioso y disparan la respuesta de «correr o luchar». En lugar de ello, programa una melodía o una canción que te guste y te colme de energía.

¿Qué animal eres?

Los investigadores del sueño han descubierto que nuestra necesidad de dormir y nuestros ciclos de sueño están regidos por el

gen PER3. Este regulador del sueño, al controlar la segregación de melatonina de nuestro cuerpo nos dice cuándo tenemos que irnos a dormir y durante cuánto tiempo. Esto marca el llamado ritmo circadiano y varía de una persona a otra, aunque existen algunas pautas comunes.

Según el doctor Michael Breus, que explica sus descubrimientos en su *best seller The Power of When: Learn the Best Time to do Everything*, existen cuatro «cronotipos», cada uno con un patrón diferente de sueño y unas pautas de comportamiento.

Breus se vale de los animales para definirlos:

- **Leones:** son personas madrugadoras que se despiertan muy temprano, sobre las 6 de la mañana, y constituyen entre el 15 y el 20 % de la población. Son concienzudos, prácticos y optimistas, no suelen dormir la siesta, ya que están muy despejados al mediodía.
- **Osos:** se levantan algo más tarde, a un horario adaptado a las rutinas de nuestra sociedad. Constituyen el 50 % de la población; son cautos, amistosos y de mente abierta, están cómodos ante lo que les es familiar, y se encuentran especialmente lúcidos desde media mañana hasta media tarde.
- **Delfines:** representan el 10 % de la población y son «sumamente inteligentes, pero tienen problemas con el sueño». En palabras de este autor, su sueño es más bien frágil, tal vez porque son cautos, neuróticos y perfeccionistas.
- **Lobos:** son animales nocturnos, el momento del día en el que están más despiertos, y constituyen entre el 15 y el 20 % de las personas. Impulsivos, creativos y temperamentales, reaccionan con intensidad emocional. Empiezan a estar en plenas facultades a partir de las 19 h.

Determinar tu cronotipo es un buen punto de partida para reconocer tus pautas de sueño y actividad.

.....

El cuestionario se encuentra en la capítulo 5.

¿Cuál es el secreto para despertarse con una sonrisa?

Por lo general, una persona adulta (entre 18 y 65 años) necesita de 7 a 9 horas de sueño por día. Este tiempo se puede reducir a 7 u 8 horas después de los 65 años debido a los cambios hormonales. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y eso es por algo: no solo lo necesitamos para seguir vivos, sino también para tener un buen nivel energético.

¿QUÉ OCURRE EN NUESTRO CUERPO MIENTRAS DORMIMOS?

Por sorprendente que nos resulte, nuestro cerebro está, en realidad, más activo cuando dormimos que cuando estamos despiertos. Por la noche procesa información y recuerdos, mientras otras partes del cuerpo se relajan. Nuestros ritmos respiratorio y cardíaco se ralentizan. El hígado pasa de desintoxicar a sintetizar. La temperatura del cuerpo y la presión sanguínea disminuyen. Además, nuestras hormonas del crecimiento se liberan durante el sueño, generando células que construyen y reparan posibles daños en el cuerpo (en caso de que ya no estemos en edad de crecer).

Más allá de si somos personas mañaneras o no, hay cosas que podemos hacer para mejorar el descanso nocturno y vivir con alegría el nuevo día:

- Es recomendable dormir en un colchón que no sea ni demasiado blando ni demasiado duro.
- Utilizar la almohada adecuada. Para evitar contracturas durante el descanso nocturno, la correcta es aquella que no contrae ni estira la zona cervical.
- Es mejor dormir en una habitación fresca. Mantén la temperatura baja, entre 18 y 22 °C.

- Elige una alarma cuyo sonido te resulte agradable. Te sentirás mejor cuando sea la primera cosa que oigas por la mañana.
- Si estás habituado a apretar el botón *snooze* para seguir durmiendo un rato más, pon tu despertador lejos de la cama. Los 10 o 15 minutos que transcurren hasta que vuelve a sonar no son suficientes para alcanzar un sueño profundo, y lo sabes. Prueba a cambiar la costumbre de usar el *snooze*, proponiéndote hacer cualquier cosa que desees en esos 10 minutos, menos dormir. Puedes despe- rezarte —a la manera de los gatos— para estirar la colum- na, o darte un suave masaje facial.
- Deja entrar la claridad en cuanto hayas abierto los ojos. La luz ayuda al cuerpo a despertarse.
- Abre la ventana para que corra el aire fresco.
- Prepárate una banda sonora matutina que te dé energía y optimismo.
- Desarrolla nuevos hábitos de sueño y respétalos. El cuer- po agradece la regularidad y el orden. Trata de ir a dor- mir siempre alrededor de la misma hora y evita prolongar mucho el sueño los fines de semana.
- Para animarte a saltar de la cama, piensa en algo motiva- dor que te espera en ese día en particular.