

vida sana

ELVIRA LALANA

FOTO: GETTY



Inspiración.

El libro *Pide un deseo*, de la editorial Maeva, recoge aspiraciones de cientos de personas y consejos prácticos para que puedan hacerse realidad.

De sueños y proyectos

Cada año nuevo nos cargamos de buenas intenciones para realizarnos y lograr una vida más plena, pero es mejor una hoja de ruta con pequeños retos que grandes objetivos.

Silo intentas, a veces puede que consigas lo que necesitas", dice la canción *You Can't Always Get What You Want*, de los Rolling Stones, un lema que sirve de introducción al libro *Pide un deseo*, de Bill Griffin, que recoge las ilusiones que cientos de personas han plasmado en la página crowdwish.com. Cada 24 horas los usuarios votan por sus favoritos, y

el equipo de la web hace algo relacionado con el deseo más secundado.

Ser realistas

Lo curioso es que no suele tratarse de sueños inalcanzables, sino de aspiraciones cotidianas, posibles de lograr. Y eso es para la psicóloga Judit March, de Doctoralia, muy importante: "Hay que abandonar las fantasías e intentar que los proyectos sean realis-

tas y que la persona sea la autora del éxito en ellos".

En esta época, tiempo de mirar atrás y replantearse retos, la experta destaca que es necesario superar los miedos, que son normales, y la procrastinación o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, empezando por la parte sencilla.

No obstante, deseos como "aceptarme como soy, ser más organizado en

el trabajo, dejar de fumar, superar el miedo al dentista, levantarme lleno de energía, tener más paciencia con mis hijos o estar en forma" comparten páginas con hacerse millonario o dejarlo todo para dar la vuelta al mundo. Para los primeros, autoaceptación, técnicas de productividad, cambiar hábitos que acompañan al tabaco... Para los que no solo dependen de nuestra actitud,

ideas para emprender o formas de descartar los impedimentos.

Lo más deseado

Según el último Barómetro de la Ilusión, elaborado por Cofidis, entre los españoles, hacer deporte, cuidar la alimentación y tener más tiempo para las personas queridas son tres de los proyectos preferidos, después de realizar un viaje, número uno en la lista.