

Salud

La buena energía también se busca

La terapeuta Claudia Miraglia, especialista en tratamiento craneosacral y psicoterapia Gestalt, explica las pautas para comenzar el año con energía y una actitud positiva. Estos son sus consejos.

- 1 Tiempo para meditar.** Siete minutos diarios para reflexionar a solas en un lugar tranquilo y armonioso ayudan a crear una mejor versión de uno mismo.
- 2 Aprende técnicas de respiración.** Tomar aire y expirar de forma adecuada es muy recomendable para expulsar y absorber energía, tranquilizarse en momentos difíciles y ver las oportunidades.
- 3 Cuida lo que comes.** Una vida saludable, basada

en una alimentación sin demasiadas grasas ni exceso de azúcar, y la práctica de algún ejercicio diario, colabora al equilibrio corporal y emocional.

- 4 Crea una actitud positiva.** Pensar en lo bueno genera ganas de enfrentarse al futuro.



Objetivos 2018

- 1 Haz más ejercicio.** Treinta minutos diarios de un deporte aeróbico como caminar a buen paso o montar en bici es suficiente.
- 2 Si quieres perder peso...** Evita dietas milagro. Solo tienes que reducir raciones y seguir un régimen sin procesados ni fritos.
- 3 Planifica metas.** Haz de la agenda tu amiga, piensa en tus prioridades, diversifica y delega.
- 4 Deja de fumar.** Convéncete de que lo vas a lograr. Cambia las costumbres asociadas al tabaco y pide ayuda si es necesario. Si muchos lo han conseguido, tú también puedes.
- 5 Viaja.** Es la aspiración más deseada de los españoles



y la que más se cumple. No hace falta dar la vuelta al mundo, nuestro país esconde rincones preciosos.

- 6 Aléjate de las personas tóxicas.** Identifica a los que te roban la energía y apártalos.

De sueños y proyectos

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

Si lo intentas, a veces puede que consigas lo que necesitas", dice 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 crowdwish.com. Después, los usuarios vo-

tan y, cada 24 horas, el equipo de la web hace algo relacionado con el deseo más secundado.

Las claves

Lo curioso es que no suele tratarse de sueños inalcanzables, sino de aspiraciones cotidianas. Para la psicóloga Judit March, de Doctoralia, eso es algo importante: "Hay que

abandonar falsas fantasías e intentar que los proyectos sean realistas y que la persona sea la autora del éxito".

Para hacer realidad los propósitos de año nuevo, la experta cree que es necesario superar los miedos, que son normales, y la procrastinación o hábito de retrasar actividades que deben atenderse.

No obstante, deseos como aceptarse, ser más organizado, dejar de fumar o estar en forma comparten páginas con hacerse millonario o dar la vuelta al mundo. Para los primeros, autoaceptación, cambiar hábitos... Para los que no solo dependen de ti, ideas para emprender o maneras de acabar con los impedimentos.



Inspiración. El libro *Pide un deseo*, de Maeva, recoge aspiraciones de cientos de personas y consejos para tratar de hacerlas realidad.

