

Piensa EN POSITIVO

Tristeza, irritabilidad, fatiga, molestias en el estómago... El otoño, con la bajada de temperaturas y la disminución de luz, puede ser difícil de llevar. Aquí tienes algunas pautas para afrontarlo mejor.

por MAYTE MARTÍNEZ

Te notas más cansada, con ansiedad, irritabilidad y dificultad de concentración para hacer las tareas diarias? Son síntomas de estrés que se dan particularmente en esta época del año, cuando los días son más cortos y las jornadas laborales más largas (a pesar de que, en la actual coyuntura, se valora más que nunca tener trabajo o estar en activo) y las vacaciones quedan muy lejos (tanto las pasadas como las futuras). ¿La solución? Adoptar una actitud positiva, con una sonrisa, para sobrellevar mejor el día a día y aderezar el trabajo con otras disciplinas.

OBJETIVOS CLAROS Muchas veces, con el principio de curso, nos planteamos otra forma de vida, actividades diferentes, aprender nuevas materias, emprender retos... Rebeca Jiménez,

beauty coach de Slow Life House recomienda no ponerse "objetivos inalcanzables que derivan en frustración, porque requieren una inversión de mucho tiempo y la privación de los momentos de ocio". Hay que aprender a gestionar el tiempo y, si es necesario, hacer un replanteamiento de la forma de vida, mejorar hábitos alimenticios, dormir mejor, sacar tiempo para hobbies... En definitiva, ser más felices.

TRABAJO Y TIEMPO LIBRE Patricia Ramírez, psicóloga, piensa que hay que aprender a repartir responsabilidades con la pareja y con los hijos. "Pide que colaboren. Lleva una agenda en la que anotes todo lo que hay pendiente. Busca actividades que te produzcan placer. Todo dentro de un orden previamente establecido. La rutina da seguridad, dice qué hacer en cada momento".

LIBERAR ENDORFINAS Además de mantener la línea, la práctica de ejercicio hace que nos sintamos bien, con más vitalidad y alegría. Esto es porque al hacer deporte se liberan unas pequeñas proteínas llamadas endorfinas que producen un efecto sedante, además de disminuir la ansiedad y mejorar el bienestar. Actividades como andar al aire libre, practicar yoga, correr o incluso pintar también contribuyen a ello.

MANTENER UN HORARIO DE SUEÑO REGULAR Los expertos aconsejan intentar dormir ocho horas diarias para regular mejor el reloj biológico. Si es necesario, podemos recurrir a relajantes naturales (manzanilla, tila, espino blanco, amapola) para mejorar los trastornos del sueño asociados al estrés. Elige aquellos que no provocan somnolencia durante el día. ■



FOTO: GETTY IMAGES.

Quando dejamos de lado las prisas y las exigencias, de repente el mundo se vuelve un lugar amable y lleno de posibilidades.

Este otoño tú puedes

Practica la relajación.

Para liberar la tensión acumulada durante el día, realiza pequeños ejercicios que alivien el malestar causado por el estrés o por una mala postura. Puedes darte un automasaje con un aceite relajante. No hace falta ser una experta, basta con pasar las manos impregnadas por zonas tensionadas como la nuca, el cuello, los tobillos, las muñecas...

Una dieta equilibrada.

Toma alimentos ricos en litio y en magnesio (cereales, huevos, verduras, pescado, frutos secos...) y que contengan vitamina B (cereales, leguminosas, pan integral, aves...) para afrontar el día con la energía necesaria. También puede ayudarte algún complemento alimenticio con vitaminas que ayuden a recuperar el optimismo y reducir la fatiga.



Aceite bio de masaje, con lavanday nerolí para relajar (14 €), de Puresentiel. Vit-aminT (19 €), de Esteve, con ácido fólico y vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y C.