

ELSA PUNSET



Columna

250 RUTINES EXPRES
PER MILLORAR EL TEU DIA A DIA

El llibre
de les
petites
revolucions

ELSA
PUNSET

Títol original: *El libro de las pequeñas revoluciones*

© Elsa Punset, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.edestino.es

www.planetadellibres.com

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S. A. U.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.columnaedicions.cat

© de la traducció: Ricard Vela, 2016

© de la composició i les il·lustracions: Antònia Arrom / www.dandelina.net

Fotografies de l'interior: Ron Finley: © Walter McBride/WireImage; Ken Robinson: © Joe Scarnici/Getty Images; Carl Jung: © Corbis/Cordon Press; Elizabeth Kübler-Ross: © AP Photo/Gtres online; Elizabeth Gilbert: © Vallery Jean - Getty Images; Steve Jobs: © Shaun Curry/AFP/Getty Images.

Primera edició: abril del 2016

ISBN: 978-84-664-2062-4

Dipòsit legal: B. 1985-2016

Impressió a CPI (Barcelona)

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre és cent per cent lliure de clor i està qualificat com a paper ecològic.

No es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni incorporar-lo a un sistema informàtic, ni transmetre'l en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, tant si és electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit de l'editor. La infracció dels drets esmentats pot ser constitutiva de delictes contra la propietat intel·lectual (Art. 270 i següents del Codi Penal).

Adreceu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu posar-vos en contacte amb CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índex de continguts

PRÒLEG: Posa en forma les teves emocions!.....	17
Quina rutina exprés necessites avui?	



BLOC I: EL QUE EM PASSA PER DINTRE

► Rutines exprés només per a mi	25
R1. Recupera la serenitat en 1 minut	26
R2. Fes-te amic del teu cos.....	28
R3. Una capsa per cuidar-me	30
R4. I a tu, qui et cuida?	32
R5. Un bany de naturalesa	34
R6. Respira	37
R7. Viatja sense moure't de casa.....	38
R8. Automassatges reconfortants	40
R9. Troba el teu centre.....	43
R10. Planifica una estona positiva	44
► Rutines exprés per activar-me	47
R11. Pren un bany de llum blava!	48
R12. Despertar-se amb ioga.....	50
R13. Un deliciós esmorzar energitzant	52
R14. Risoteràpia exprés.....	54
R15. Música per a l'optimisme.....	56
R16. Tonifica el teu cervell.....	57
R17. Somriu encara que no en tinguis ganes.....	58
R18. Esborra el teu mal humor en 90 segons.....	59
R19. Compleix una nova meta	60
R20. Inspira't!.....	61

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R21. Dibuixa la roda de la teva salut integral63 R22. El diari del teu estrès66 R23. El tauler dels somnis68 R24. L'escriptura expressiva70 R25. Posa nom a les teves emocions.....72 R26. Troba la teva estrella polar73 R27. La pregunta miracle.....74 R28. Qui sóc jo en realitat?76 R29. Ser jo està bé.....78 R30. Conversa amb el meu jo de noranta-nou anys.....79 	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R31. Una rutina per deixar anar el que t'atabala82 R32. Kaizen, una estratègia per al canvi tranquil.....84 R33. Una imatge per acompanyar-te quan esperes86 R34. La teva llista de prioritats.....88 R35. Combatre l'edatisme90 R36. El diari dels petits èxits.....93 R37. M'importarà d'aquí a cinc anys?.....93 R38. El pessimisme defensiu94 R39. Escriu la teva autobiografia96 R40. L'arbre de les possibilitats.....96
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R41. La respiració completa 100 R42. Una imatge per desconnectar 102 R43. L'escombrada d'esquena 104 R44. La relaxació progressiva 105 R45. Una estratègia per frenar el temps..... 105 R46. Calmar-se en uns segons 106 R47. Una migdiada poderosa..... 106 R48. Unes postures de ioga regenerador..... 107 R49. Els beneficis d'un bany d'aigua calenta 109 R50. Una beguda reconfortant 110 	



BLOC 2: CARA A CARA AMB LES EMOCIONS NEGATIVES

■ Rutines exprés per estimar-me més	117
R51. Postures poderoses.....	118
R52. Una benvinguda exprés.....	120
R53. Reconeix les teves fortaleses	120
R54. Dóna un respir al teu cos.....	121
R55. Reemplaça pensaments negatius amb pensaments positius.....	122
R56. Accepta un compliment	123
R57. Dóna la volta al teu crític interior.....	124
R58. Estima't.....	126
R59. Despulla't davant del mirall	127
R60. Respira llum.....	129
■ Rutines exprés per enfrontar-me a l'estrès i l'ansietat.....	131
R61. Fes una llista d'estratègies antiestrès.....	132
R62. Canta!.....	135
R63. El diari golafre.....	136
R64. La meditació dansant	138
R65. La meditació de la mà	139
R66. La mirada contemplativa	140
R67. Encomana emocions positives	141
R68. Crea una illa de silenci.....	142
R69. El quart de segon màgic	143
R70. Una relaxació física per dormir.....	144
■ Rutines exprés per protegir-me de les emocions i dels entorns tòxics	145
R71. Posa límits	146
R72. Fes un inventari de persones tòxiques.....	150
R73. Això és meu?.....	151
R74. Posa't una armadura.....	151
R75. Antídots per als pensaments negatius	152
R76. Una estona per amoïnar-se.....	154
R77. Enfrontar-se a la tristesa.....	155
R78. Aguantar el tipus en una conversa difícil	156
R79. Per què creiem que ser desagradables ens fa més intel·ligents?.....	158
R80. La importància dels nostres gestos	160

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R81. Sigues amable cada dia..... 162 R82. Millora la teva comunicació no verbal..... 164 R83. No dominis la conversa..... 166 R84. Practica un guió..... 166 R85. Interessa't pels altres..... 167 R86. Evita els monosíl·labs..... 168 R87. Camina dret..... 168 R88. Crida l'atenció..... 169 R89. Demana l'hora..... 170 R90. Una rutina per a tímids valents..... 171 <ul style="list-style-type: none"> R91. Mesura la teva por..... 173 R92. L'escala de la por..... 174 R93. La respiració 3-6..... 177 R94. Assaja la teva por..... 178 R95. La tècnica de contreure i deixar anar..... 179 R96. La tècnica d'estirar i relaxar..... 179 R97. Relaxa la boca i la llengua..... 180 R98. Obre (una mica) la boca..... 180 R99. Relaxa el diafragma..... 180 R100. Practica autoafirmacions..... 181 <ul style="list-style-type: none"> R101. Un mapa de la infelicitat..... 184 R102. «Hola, em sento sol»: una carta imaginària..... 186 R103. Millora la teva autoestima..... 188 R104. Envia bons senyals..... 188 R105. La síndrome de la insignificança..... 190 R106. Fes un canvi intencionat..... 192 R107. Fes voluntariat..... 194 R108. Connecta amb la naturalesa..... 194 R109. L'enginyeria inversa..... 195 R110. No et menyspreïs..... 197
--

■ Rutines exprés per calmar la tristesa.....	198
R111. Entrena el teu cervell en positiu.....	199
R112. Fes un diari de gratitud.....	201
R113. Un bany de positivitat.....	202
R114. Relaxa't.....	202
R115. El que em fa sentir bé.....	203
R116. Anticipa la felicitat.....	203
R117. Busca alguna cosa positiva en el que és negatiu.....	204
R118. Posa't en forma.....	207
R119. Un viatge en el temps.....	207
R120. Tornar a començar.....	208
■ Rutines exprés per gestionar la ira i les enrabiades.....	210
R121. Aprèn a dir que no.....	211
R122. Practica l'assertivitat.....	213
R123. Un antídoto per a la ira.....	214
R124. El missatge del jo.....	216
R125. Sigues una mosca a la paret.....	217
R126. El semàfor.....	217
R127. Elimina la ira del teu sistema.....	218
R128. Compta fins a deu.....	218
R129. Si en dubtes, no ho facis.....	218
R130. La <i>haka</i>	220

BLOC 3: CONÈIXER-ME, CRÉIXER, VIURE

■ Rutines exprés per tenir una ment més objectiva i oberta.....	229
R131. La tendència a fixar-me només en el que em dona la raó.....	230
R132. La tendència a creure que el meu grup sempre té la raó.....	231
R133. La tendència a creure que els èxits són cosa meva i els fracassos dels altres.....	232
R134. La tendència a justificar una compra o una decisió important contra vent i marea.....	233
R135. La tendència a no calcular bé el perill.....	234
R136. La tendència a evitar els canvis.....	235
R137. La tendència a fixar-nos més en el que és negatiu.....	235
R138. La tendència a creure el que creu tothom.....	236
R139. La tendència a fer l'estruç.....	237
R140. La tendència a estereotipar.....	237

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R141. Un protocol per enfrontar-te a la culpabilitat..... R142. Escriu una carta..... R143. Una pissarra neta cada matí..... R144. Una estratègia per als pensaments obsessius..... R145. Accepta..... R146. Controla la teva frustració..... R147. L'alleujament del plor..... R148. Com podem perdonar i tenir cura dels pares que no ens van cuidar bé..... R149. Una estratègia per evitar sentir-se ofès..... R150. La capsa de les expectatives..... 	<p>240</p> <p>241</p> <p>244</p> <p>246</p> <p>247</p> <p>248</p> <p>250</p> <p>251</p> <p>253</p> <p>256</p> <p>257</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R151. Allibera't..... R152. Fracassa de nou, fracassa millor..... R153. Encara no ho he aconseguit!..... R154. Planifica..... R155. Controla l'enveja..... R156. Un model per al canvi..... R157. Desidentifica't..... R158. Avui, reacciona diferent..... R159. Com pots alliberar-te d'un mal hàbit..... R160. Els cinc perquès..... 	<p>259</p> <p>260</p> <p>261</p> <p>264</p> <p>265</p> <p>266</p> <p>268</p> <p>270</p> <p>272</p> <p>274</p> <p>276</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R161. Salutació al Sol..... R162. Canvia el teu focus d'atenció..... R163. Apunta deu coses positives..... R164. El jardí de la transformació..... R165. Ets un maximitzador o un optimitzador?..... R166. Un truc per florir..... R167. Sigues aigua..... R168. Envia emocions positives..... R169. Prova l'enveja suau..... R170. Grava't al cervell el millor de cada dia..... 	<p>279</p> <p>280</p> <p>283</p> <p>284</p> <p>285</p> <p>286</p> <p>288</p> <p>290</p> <p>290</p> <p>291</p> <p>292</p>

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R171. Fes servir els sentits 294 R172. Les vint coses que més m'agrada fer 296 R173. Les cinc persones que més admiro 297 R174. Deu petits canvis 298 R175. Sigues el teu propi guru 299 R176. Canvia de perspectiva 300 R177. Reconeix la teva pròpia creativitat 301 R178. Fes preguntes 301 R179. La creativitat és un múscul 302 R180. Parla amb el teu crític interior 302 	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R181. Surt de la teva zona de confort 305 R182. Una estratègia infal·lible per millorar en qualsevol cosa 306 R183. Millora el teu autoconfort amb el repte dels deu minuts 308 R184. Un truc per frenar el temps 310 R185. La regla del 90.90.1 per ser més productiu 311 R186. Expressa clarament la meta principal de la teva vida 312 R187. La tècnica del sí, sí, sí 314 R188. Assaja el teu èxit 315 R189. 5 estratègies per assolir les teves metes 316 R190. Assolir l'impossible 318
--	--

BLOC 4: EL MÓN QUE M'ENVOLTA

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R191. La cara de benvinguda 325 R192. Causar una bona primera impressió 325 R193. No oblidar el nom dels altres 326 R194. Pistes per conèixer gent nova a qualsevol lloc 329 R195. Comunicar amb els ulls 330 R196. Una estratègia ràpida per donar confiança 330 R197. L'escolta activa 331 R198. Ets la mitjana de les cinc persones que t'envolten 332 R199. Abraça't 334 R200. El moment humà 336 	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R191. La cara de benvinguda 324
--	---

■ Rutines exprés per millorar la meva vida amorosa.....	339
R201. Fer alguna cosa nova en parella.....	340
R202. Celebra l'èxit!.....	342
R203. Mirar-se l'ànima.....	342
R204. El regal d'escotar-se.....	343
R205. L'equilibri màgic.....	345
R206. La queixa constructiva.....	346
R207. El perill d'estar a la defensiva.....	348
R208. Atrinxer-se.....	348
R209. Reparar una relació.....	349
R210. Una abraçada de sis segons.....	350
■ Rutines exprés per millorar la meva vida familiar.....	351
R211. El Thing.....	352
R212. La prova del veí.....	354
R213. Cercles d'optimisme.....	355
R214. Allibera't del teu ordre de naixement.....	356
R215. Quin és el teu llenguatge d'amor?.....	358
R216. 5 passos per ser un guia de les emocions.....	361
R217. Preguntes obertes (que fan fàcil comunicar-te amb els teus fills).....	362
R218. Els rituals de la meva família.....	364
R219. Un bocí de felicitat per a cada persona.....	365
R220. Celebra la teva història familiar.....	366
■ Rutines exprés per millorar la meva vida laboral.....	367
R221. Canvia el teu discurs intern.....	368
R222. Fes un mapa amb les teves prioritats laborals.....	370
R223. Per què treballo?.....	371
R224. Un truc per vèncer la mandra.....	372
R225. El pensament doble.....	373
R226. La intimitat professional.....	374
R227. Un pla per canviar d'opinió.....	375
R228. Una estratègia contra el <i>bullying</i> o assetjament laboral.....	376
R229. Recorda la teva passió.....	379
R230. Afermar-se.....	380

<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R231. La llista de compliments R232. Com donar ales a una persona R233. El joc de les tres coses autèntiques R234. Parlem d'art amb els nostres fills R235. La paperera R236. Un val per sentir-te millor R237. El pot de la felicitat R238. Un regal per a elles R239. El massatge limfàtic de braços (per a elles) R240. Planxar les celles de manera natural (per a elles i per a ells) 	<p>382</p> <p>383</p> <p>384</p> <p>385</p> <p>386</p> <p>389</p> <p>389</p> <p>390</p> <p>391</p> <p>392</p> <p>393</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> R241. La meva vida ideal R242. El <i>focusing</i>: escoltar-se el cos R243. Les 27 coses que voldria fer abans de morir R244. La loteria R245. Els trucs de Sherlock Holmes per descobrir com són les persones.... R246. El sentit de la meva vida R247. A qui imites? R248. A què estàs disposat a renunciar? R249. Has perdonat el teu jo més jove? R250. Si pogués tornar a començar... Doncs torna a començar! 	<p>394</p> <p>395</p> <p>396</p> <p>398</p> <p>400</p> <p>401</p> <p>402</p> <p>404</p> <p>405</p> <p>406</p> <p>408</p>
<p>Agraïments</p>	<p>411</p>



BLOC 1

EL QUE EM PASSA PER DINTRE

«Existeix almenys un racó de l'Univers que de ben segur pots millorar, i és tu mateix».

ALDOUS HUXLEY



BLOC I: EL QUE EM PASSA PER DINTRE

■ Rutines exprés només per a mi

- R1. Recupera la serenitat en 1 minut
- R2. Fes-te amic del teu cos
- R3. Una capsa per cuidar-me
- R4. I a tu, qui et cuida?
- R5. Un bany de naturalesa
- R6. Respira
- R7. Viatja sense moure't de casa
- R8. Automassatges reconfortants
- R9. Troba el teu centre
- R10. Planifica una estona positiva

■ Rutines exprés per activar-me

- R11. Pren un bany de llum blava!
- R12. Despertar-se amb ioga
- R13. Un deliciós esmorzar energitzant
- R14. Risoteràpia exprés
- R15. Música per a l'optimisme
- R16. Tonifica el teu cervell
- R17. Somriu encara que no en tinguis ganes
- R18. Esborra el teu mal humor en 90 segons
- R19. Compleix una nova meta
- R20. Inspira't!

■ Rutines exprés per conèixer-me millor

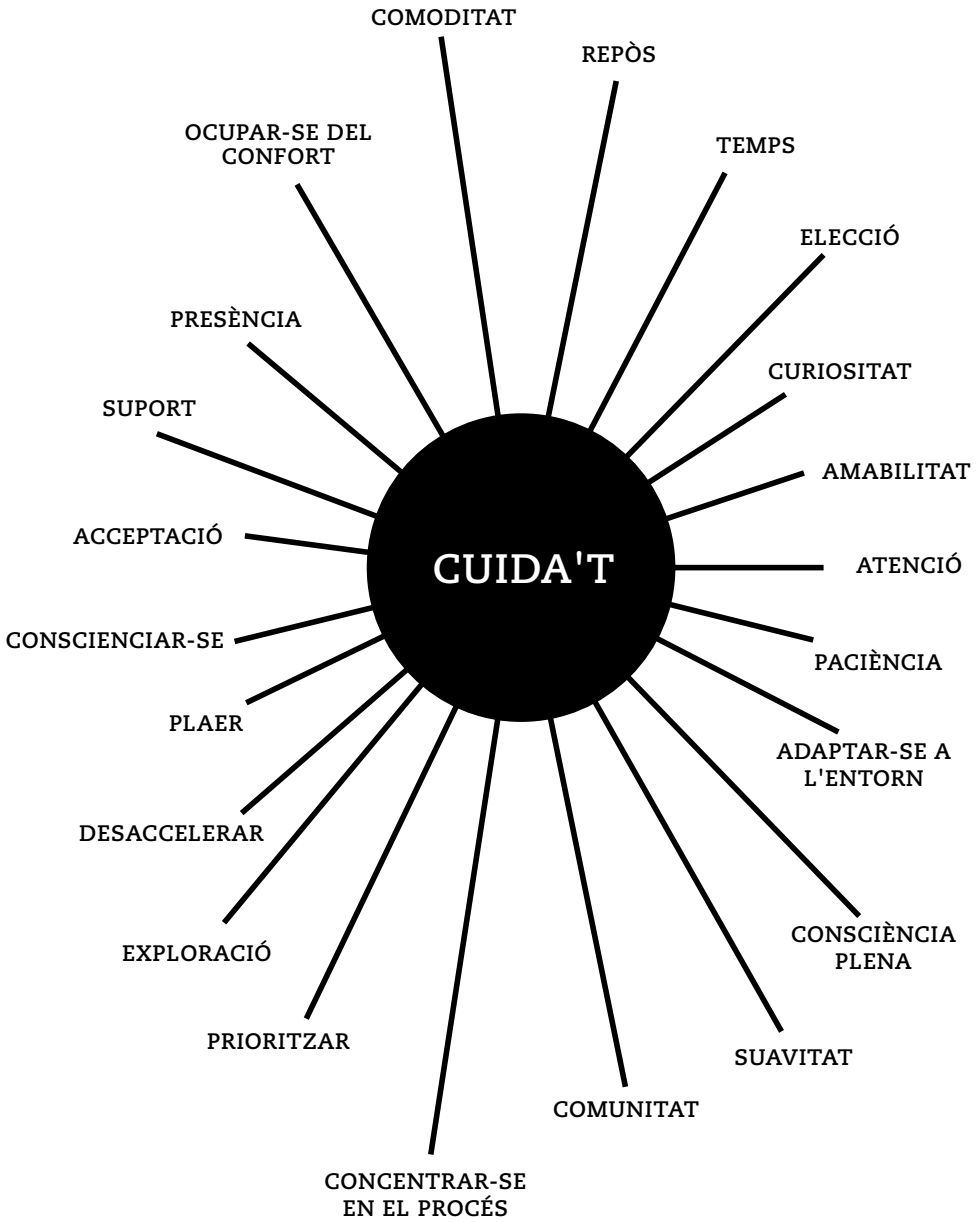
- R21. Dibuixa la roda de la teva salut integral
- R22. El diari del teu estrès
- R23. El tauler dels somnis
- R24. L'escriptura expressiva
- R25. Posa nom a les teves emocions
- R26. Troba la teva estrella polar
- R27. La pregunta miracle
- R28. Qui sóc jo en realitat?
- R29. Ser jo està bé
- R30. Conversa amb el meu jo de noranta-nou anys

► Rutines exprés per celebrar les transicions

- R31. Una rutina per deixar anar el que t'atabala
- R32. Kaizen, una estratègia per al canvi tranquil
- R33. Una imatge per acompanyar-te quan esperes
- R34. La teva llista de prioritats
- R35. Combatre l'edatisme
- R36. El diari dels petits èxits
- R37. M'importarà d'aquí a cinc anys?
- R38. El pessimisme defensiu
- R39. Escriu la teva autobiografia
- R40. L'arbre de les possibilitats

► Rutines exprés per descansar i desconnectar

- R41. La respiració completa
- R42. Una imatge per desconnectar
- R43. L'escombrada d'esquena
- R44. La relaxació progressiva
- R45. Una estratègia per frenar el temps
- R46. Calmar-se en uns segons
- R47. Una migdiada poderosa
- R48. Unes postures de ioga regenerador
- R49. Els beneficis d'un bany d'aigua calenta
- R50. Una beguda reconfortant



RUTINES EXPRÉS NOMÉS PER A MI

Et preocupa que tenir cura del teu propi benestar sigui una cosa egoista? Les investigacions revelen que si et sents bé, probablement seràs més sociable, tindràs més bona salut, més ingressos i relacions més satisfactòries amb les persones que t'envolten.

No ho dubtis, el teu benestar és important! Tenir cura de tu mateix és el primer pas, el més indispensable, per tenir una vida sana en tots els sentits. Aquí hi trobaràs recursos no només agradables, sinó també valuosos i necessaris. Capbussa-t'hi, prova'ls, rebutja'ls o adopta'ls segons les teves necessitats úniques i canviants.



Recupera la serenitat en 1 minut

Tots sentim de tant en tant una sensació passatgera de benestar que ens fa descansar i ens dona energia. Saps entrar en aquest estat segons la teva voluntat? Voldria compartir amb vosaltres una tècnica molt senzilla per aconseguir-ho... Compartiu-la, regaleu-la i gaudiu-la, perquè aprendreu a desconnectar i a recuperar forces en només un minut.

Els humans tenim una ment meravellosa, que ens serveix per aprendre, crear, inventar i recordar, però que també té una cara fosca: atabalar-se, amoïnar-se, encallar-se en pensaments poc productius o angoixants... Sovint es compara la ment amb un got d'aigua bruta. Quan es remena, l'aigua es posa tèrbola, però, quan està quieta, la sorreta es diposita al fons del got i l'aigua es veu clara. La pràctica de la meditació és com deixar en repòs aquest got d'aigua que és la teva ment. Pots aprendre a entrenar la teva ment perquè no s'encalli en aquesta part fosca. Per aconseguir-ho, aprendrem el que el psicoterapeuta Martin Boronson anomena «meditar en un moment». Meditar és, senzillament, aconseguir que la teva ment no divagui cap al futur ni cap al passat, i que no s'encalli en pensaments negatius. És ensenyar a la teva ment a estar-se en el present, sense jutjar ni atabalar-se, i no requereix un entrenament complicat. Els beneficis fisiològics i mentals que ens reporta són molts i estan molt documentats.

MEDITAR TÉ MOLTS
BENEFICIS FISIOLÒGICS
I MENTALS





Encara que aquesta tècnica s'anomena «meditar en un moment», Martin Boronson recomana aprendre-la dedicant-li un minut, perquè un moment és un espai de temps tan indefinit que ens costa mesurar-lo. En canvi, un minut té un principi i un final molt clars, així que començarem amb un minut.

LA RUTINA:

► Posa't còmode i assegura't que no et molesti ningú durant aquest minut. Seu dret, però no rígid. Si vols, imagina que hi ha un fil que t'estira el cap amunt. Pots posar les mans com vulguis, però sempre simètriques. Ben aviat, quan sentis una campana, començarà la teva meditació d'un minut, i et demanarà que et centris en la respiració...

DURANT 1 MINUT, CENTRA'T NOMÉS EN LA RESPIRACIÓ

► Continua assegut amb els ulls tancats, centrat en la respiració. Durant aquest minut, intentaràs que la teva ment no es dispersi amb pensaments, però si ho fa és ben normal, senzillament torna a centrar la ment, i totes les vegades que calgui, sense atabalar-te, en la teva respiració.

SI LA TEVA MENT ES DISTREU, TORNA A CENTRAR-LA EN LA TEVA RESPIRACIÓ

► Ja pots tancar els ulls i somriure o no, segons el que et vingui de gust. Estàs còmode? Atent a la campana. Comença quan la sentis sonar.

Bé, doncs, hem acabat la meditació. Com et trobes? Si t'ha costat centrar l'atenció en la respiració, no passa res. A poc a poc, a mesura que practiquis, et resultarà cada vegada més fàcil.

PRACTICA UN MINUT D'EMERGÈNCIA QUAN ESTIGUIS ESTRESSAT, ATABALAT, ENCALLAT...

Al principi, aplica aquesta tècnica per meditar quan estiguis estressat o enfadat, quan et costi dormir, quan necessitis una ment més clara o noves idees, en totes aquelles ocasions en què vulguis recuperar la calma i la tranquil·litat. En aquest únic minut d'emergència aconseguiràs canvis importants en la teva ment.

Més endavant, amb una mica de pràctica, et podràs emportar el teu minut de meditació a llocs sorollosos, com ara el metro, un embús, una reunió avorrida, un episodi de tensió a l'oficina... El teu minut de meditació es convertirà així en un minut portàtil, que t'anirà molt bé. I, a poc a poc, comprovaràs que aconsegueixes reduir aquest minut de meditació a un moment de meditació, que podràs fer servir quan vulguis, a qualsevol lloc.

AIXÍ OMLIRÀS LA TEVA VIDA DE SERENITAT, SENSE OCUPAR LLOC NI TEMPS



Fes-te amic del teu cos

COM TENS CURA DEL TEU COS?

La majoria de nosaltres tendeix a tenir cura del seu cos sense grans contemplacions; el fem servir mentre podem i, si es cansa, s'engreixa, envelleix o es posa malalt, ens queixem que no ens fa bon servei. La nostra cultura arriba fins i tot a suggerir que tenir cura del cos és una cosa indulgent, per a febles. Però el neuròleg Rick Hanson ens recorda que tractar malament el cos té un preu molt alt, perquè no n'estem separats i les seves necessitats són les nostres.

LA RUTINA:

Per entendre millor com tens cura del teu cos, primer ens plantejarem quatre preguntes, si vols amb paper i llapis:

- ▶ Com ha tingut cura de tu el teu cos durant aquests anys? Pensa de quina manera t'ha portat d'una banda a l'altra, com t'ha donat plaer, com t'ha mantingut amb vida...
- ▶ A canvi, com tens cura tu del teu cos? L'alimentes bé, l'exercites, el portes al metge, el mimes? O el maltractes d'alguna manera?
- ▶ Ets crític amb el teu cos? És a dir, te n'avergonyeixes, t'agradaria tenir-ne un altre?
- ▶ I, finalment, si el teu cos fos un bon amic, com el tractaries? Què faries de manera diferent?

Ja tenim clar com tractem el nostre cos. Ara el repte és fer-nos-hi amics, i per aconseguir-ho pensarem de quina manera tractem un amic. Pensa en un bon amic, algú proper. Què fas amb aquesta persona? Com et sents amb ell o amb ella? Apunta-ho.



APUNTA-HO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

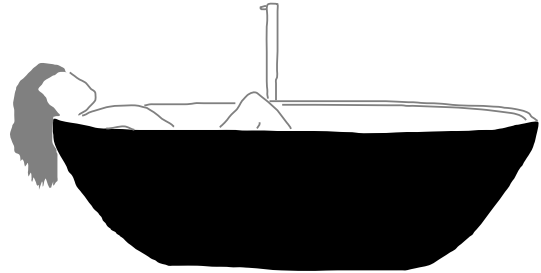
.....

TU
ETS
EL TEU COS!



TINGUE'N CURA
RELAXA'L
ESTIMA'L

...



SI EL TEU COS FOS UN BON AMIC, COM EN TINDRIES CURA?

I ara imagina't que et dediques tot un dia a tenir cura del teu cos com si fos aquell bon amic que t'estimes tant. Imagina't que desitges demostrar el teu afecte a aquell amic, que quan es desperta l'ajudes a llevar-se, que ets amable amb ell o amb ella, que no li dones pressa, que esteu connectats, a gust...

Al llarg del dia, dóna aigua al teu cos com en donaries a un amic, dóna-li una bona dutxa, tracta'l amb afecte, encara que estiguis conduint o tenint cura dels teus fills o treballant amb altres persones...

Com et sentiries si fessis això durant tot un dia?

Probablement, diu el doctor Hanson, sentiries menys estrès i més plaer i més relaxament. I, a més a més, t'adonaries que tractar bé el teu cos és tractar-te bé a tu mateix. Perquè tu ets el teu cos.



Una capsa per cuidar-me¹

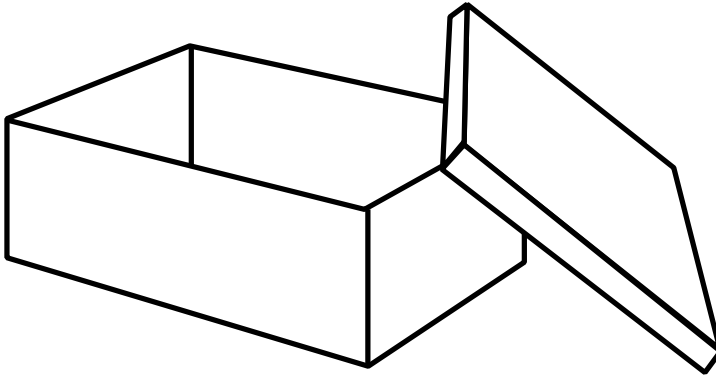
Una capsa per fer-me festes és un lloc perquè hi guardis coses —records, fotos, notes, l'entrada d'aquell concert inoblidable...— que et proporcionen sensacions felices i relaxants. En el fons, aquestes coses són beneficioses per a tothom, però poden ser especialment útils per a aquells que lluiten amb l'ansietat o la depressió. Més avall trobaràs suggeriments de coses que pots ficar a la capsa. Espero que t'ajudin a tirar endavant en moments d'estrès, i que t'aixequin l'ànim els dies durs!

LA RUTINA:

Busca tots aquells objectes o records que t'evoquin moments felços, que et facin sentir-te bé d'una manera o altra: bitllets d'avió vells, la teva pel·lícula preferida, fotos de moments felços, un quadern de notes (ple de les teves anotacions, per descomptat), dibuixos, espelmes, els teus poemes preferits, un llibre per pintar... qualsevol objecte o record que tingui un valor sentimental per a tu.

Ara, recull tots aquests records i guarda'ls en aquesta capsa especial, aquesta capsa creada i decorada per tu. Quan necessitis una mica d'energia positiva, obre la tapa de la capsa per fer-te festes i deixa que els bons records et serveixin de bàlsam per a l'esperit.

¹ Inspirada en la capsa de cura personal creada per Zoey (html-forest.tumblr.com).



DECORACIÓ

Ara arriba la part més divertida, decorar la capsa! Pots fer servir el que tinguis més a mà (les capsas de sabates són fantàstiques!) i fes volar la teva imaginació. Guarneix la teva capsa amb paper de diari o amb paper de regal, flors premsades, retalls de revistes... qualsevol guarniment que t'inspire. Deixa que la decoració de la capsa sigui tan terapèutica com el seu contingut.

SUGGERIMENTS

Xocolata, pel·lícula preferida, bany de bombolles, puzles/trencacloques, quadern de notes/bloc de dibuix, espelmes, pilota antiestrès, poemes preferits/llibre, accessoris de bellesa —esmalt d'ungles, mascareta facial, etc.— llibre per pintar, objectes amb valor sentimental, olis essencials, un parell de bosses de te —qualsevol altra cosa que us agradi, sigueu creatius.



I a tu, qui et cuida?

* inspirada per Irene Fernández Metti

Els adults creiem sovint que només mereixem atencions i tendresa quan som infants, però en realitat en necessitem al llarg de tota la vida. Quan som adults també necessitem algú que tingui cura de nosaltres. I a tu, qui et cuida?

Quan eres petit, hi havia almenys una persona encarregada de tenir cura de tu, de donar-te seguretat i amor: una mare, un pare, uns avis, un familiar proper. Com et cuidaven? Quins valors i quines creences t'han transmès? Això és important, perquè tendim a convertir-nos en el pare o la mare que vam tenir a la infantesa. I és que quan som infants aprenem les coses de manera inconscient, imitant aquells que ens envolten.

TENDIM A
CONVERTIR-NOS
EN EL PARE O LA
MARE QUE HEM
TINGUT

La diferència entre les atencions que necessitem quan som infants i les que ens calen quan som adults és que un adult és independent i, per tant, responsable de tenir cura de si mateix. És a dir, que els adults hem de portar a dintre el nostre cuidador interior propi.

ELS ADULTS PORTEM DINS LA NOSTRA MARE INTERIOR PRÒPIA

Com és el teu cuidador interior? El vols descobrir? Amb paper i llapis, si vols, fes-te aquesta pregunta sobre com els teus pares van tenir cura de tu quan eres petit.

LA RUTINA:

Què he après del meu pare i de la meva mare? Fes una llista doble amb les coses positives i negatives que has après d'ells. La part positiva són els elements que ens agradaria incorporar a la nostra vida diària i la part negativa són les coses que preferim no continuar fent.

QUÈ HE APRÈS DELS MEUS PARES?

COSES POSITIVES QUE VULL TRANSMETRE...

COSES NEGATIVES QUE NO VULL REPETIR...

.....
.....

.....
.....



I si els meus pares no van ser perfectes? Normal, ningú no és perfecte. Van fer el que van poder. Però ara que tu ets adult, pots decidir quina mena de mare o de pare vols ser per a tu i per als altres. Recorda que només podràs tenir cura dels altres en la mesura en què hagis après a tenir cura de tu mateix.

DECIDEIX QUINA MENA DE MARE O DE PARE VOLS SER

Així que posem fil a l'agulla. Per tal de canviar o potenciar alguns aspectes del teu cuidador interior farem servir una tècnica de visualització. Quan parlem de fer una visualització, estem aprofitant que el cervell no distingeix prou bé entre la realitat i la ficció. Te'n posaré un exemple: imagina't que fas una mossegada a una llimona, rodona i sucosa. És només imaginació, però sentiràs immediatament que la boca es contreu i hi ha més saliva, com si t'estiguessis menjant la llimona de debò. Així funcionen les visualitzacions: ens ajuden a integrar qualitats i metes a les nostres vides simplement imaginant-nos-les.

VISUALITZA EL TEU CUIDADOR INTERIOR

Per visualitzar la teva mare, el teu pare o el teu cuidador interior...

Troba un lloc on no et distreguin. Relaxa't en una posició confortable, respira a poc a poc... gaudeix de la calma... Tanca els ulls... I quan et notis tranquil, comença: Imagina't com t'agradaria que t'haguessin cuidat quan eres petit. Potser hauries volgut tenir algú serè que et fes sentir segur. Potser hauries desitjat una persona capaç de compartir i de celebrar les teves alegries, o algú que, senzillament, sempre fos al teu costat, incondicionalment, al marge dels teus èxits o dels teus fracassos.

SENT LES QUALITATS DEL TEU CUIDADOR INTERIOR DINS TEU

En qualsevol cas, connecta amb el que hauries desitjat, i que ara necessites per al teu propi benestar. Imagina't aquell cuidador interior de manera clara i concreta. Continua relaxant-te i sentit físicament que les qualitats del teu cuidador interior formen part de tu, i que hi pots recórrer quan vulguis.

Quan ja sentis el teu cuidador interior, amb aquestes qualitats que et donen pau i alegria, comença a moure't i obre els ulls a poc a poc.

Connecta amb aquestes sensacions de cura i d'empara cada cop que les necessitis. **Són a dintre teu!**



Un bany de naturalesa

Al llarg de la història de l'evolució humana, hem passat gairebé tot el nostre temps immersos i dependents del món natural. Encara que no en siguem conscients, els nostres ritmes naturals estan sincronitzats amb la naturalesa.

Existeixen altres raons per les quals el món natural ens resulta tan terapèutic: la naturalesa, en la seva diversitat increïble, fa que res del que som ens sembli estrany o rebutjable. Ens integra, no ens exclou ni ens compara. Quan ens trobem en un entorn natural, el temps artificial que marca el rellotge també desapareix. I la nostra necessitat diària d'organitzar cedeix davant de l'incontrolable món natural, perquè no pots evitar la pluja, comandar les mareas o endarrerir la posta de sol. Només en pots contemplar la bellesa i la força, i en formes part intrínseca. Per tot això, necessitem prendre banys de naturalesa!

Tanmateix, les estadístiques demostren que com més còmodes ens sentim en les nostres butaques ergonòmiques, menys temps passem a l'aire lliure. Les nostres vides sedentàries, envoltades de pantalles i de distraccions casolanes, s'organitzen cada cop més a les ciutats, i aquesta és una tendència que creix a tot el món.

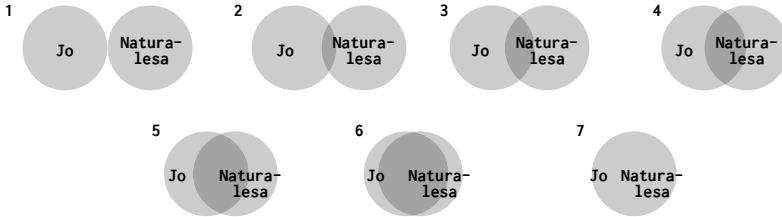
Als que defensen la necessitat pregona dels humans d'estar connectats amb el món natural, els empara l'evidència científica. Les ones cerebrals que generem són diferents quan ens trobem en un entorn natural. Fins i tot un passeig curt aconseguim efectes benèfics similars als de la meditació. Tenir accés a un entorn natural, o simplement contemplar-lo des d'una finestra, redueix l'estrès, millora l'humor, accelera les recuperacions de malalties, potencia la creativitat i millora l'autoestima.

Algunes cultures tenen rutines d'immersió natural consolidades, com ara el *shinrin-yoku*, o «bany de bosc» japonès, que prescriu un passeig de dues hores pel bosc un cop a la setmana com a teràpia per alleugerir l'estrès i l'ansietat. A Londres, molts parcs disposen d'infraestructures «biomimètiques» que inviten els que hi passen a fer activitats lúdiques a l'aire lliure. Força ciutats s'estan plantejant com integrar jardins i horts urbans als carrers i a les teulades. Els estudis més recents demostren que mantenir-se en un entorn verd durant períodes petits de temps pot millorar l'humor de les persones i el seu rendiment cognitiu.



TEST DE CONNEXIÓ AMB LA NATURALES

Aquesta escala revela fins a quin punt t'identifiques ara mateix amb el món natural. En aquest gràfic, tria i encercla el dibuix que descriu millor la teva relació amb el món natural.²



2 Nature in Self Scale (INSS). En una escala de l'1 al 7, l'1 representa l'estat d'ànim més desconectat de la naturalesa i el 7, el més connectat.

LA RUTINA:

Jackie Stewart, del blog Tiny Buddha,³ ens recorda que som les úniques criatures que posem una sola de sabata entre els nostres peus i la terra. Un acte tan senzill com treure't les sabates, assegura, et recorda i t'ajuda a reconnectar amb la terra. Per reconnectar amb el món natural, recomana aquesta senzilla rutina que anomena «la respiració descalça»: «Troba un lloc tranquil a l'aire lliure —un racó d'un parc, el teu jardí o el teu indret natural preferit. Descalça't, tanca els ulls i camina a poc a poc cent passes tot respirant profundament, passant els ritmes, sentint el sol a la cara, l'aire a la pell i l'energia de la terra a través dels peus».

PERSONES QUE INSPIREN...

DESCOBREIX EL JARDINER-GUERRILLER RON FINLEY⁴

S'autodenomina *guerriller* urbà i defensa que la naturalesa és terapèutica, educativa i transformativa. En Ron cultiva jardins en racons erms i abandonats de la ciutat de Los Angeles. Per què? Per gust, pel repete, per la bellesa i per la salut, ja que el cultiu de verdures fresques contribueix a millorar l'alimentació de molts ciutadans humils la dieta dels quals està desequilibrada de manera preocupant.

Pots trobar més
informació a
lagreengrounds.org



³ <https://tinybuddha.com/author/jackie-stewart/>.

⁴ https://www.ted.com/talks/ron_finley_a_guerilla_gardener_in_south_central_la?language=es.