

Prolonga los beneficios de las vacaciones...

...y vuelve sin traumas a la rutina

¿Te da pánico volver de las vacaciones y retomar la normalidad? Pues si quieres, puedes prolongar los efectos de las vacaciones y seguir sintiéndote tan feliz, vital y libre como durante el veraneo.



La vuelta a la normalidad tras las vacaciones es vivida por muchas personas de forma traumática: tristeza, apatía, falta de energía, trastornos del sueño, ansiedad y, en casos extremos, hasta depresión. Según la médico y homeópata Carmen González de Zulueta, hay causas emocionales, energéticas y físicas. «El verano es expansión. A finales de agosto y primera mitad de septiembre, se entra en lo que la medicina china denomina verano tardío, una época de transición hacia el otoño caracterizada por el recogimiento. La persona necesita centrarse en este tiempo, pero le resulta difícil debido a los hábitos adquiridos durante el verano». Sin embargo, puedes lograrlo

si te pones a trabajar para tener un pensamiento positivo, recuperar tu energía y desintoxicarte.

Estrategia para un pensamiento positivo

Para lograr lo primero, debes seguir la siguiente estrategia.

- **Practica la llamada programación neurolingüística.** Consiste en programar el cerebro a través de la imaginación. Durante, al menos, los últimos días de tu descanso, dedica 10 minutos cada jornada a imaginarte contenta e ilusionada en tu puesto de trabajo y en el resto de tu vida habitual.

- **Llévate las vacaciones a casa.** Es la recomendación de la psicóloga Fabiola Cortés-Funes. Cuando

estés ya de vuelta, sigue realizando alguna de las actividades placenteras que hacías en vacaciones. «Por ejemplo, desayunar lo mismo, aunque no pueda ser a la misma hora ni dedicándole el mismo tiempo. Esto da la sensación de que se empieza el día como cuando estábamos de asueto».

- **Renueva tu día a día.** Otra cosa que resulta útil es pensar en un listado de actividades (una o dos pueden bastar) nuevas que puedas incluir en tu vida diaria para renovarla y hacerla más placentera. Si tienes pareja o incluso hijos, podéis hacer otra lista conjunta. Hay que ser lo más realista posible porque hay que intentar respetar al máximo los proyectos establecidos.

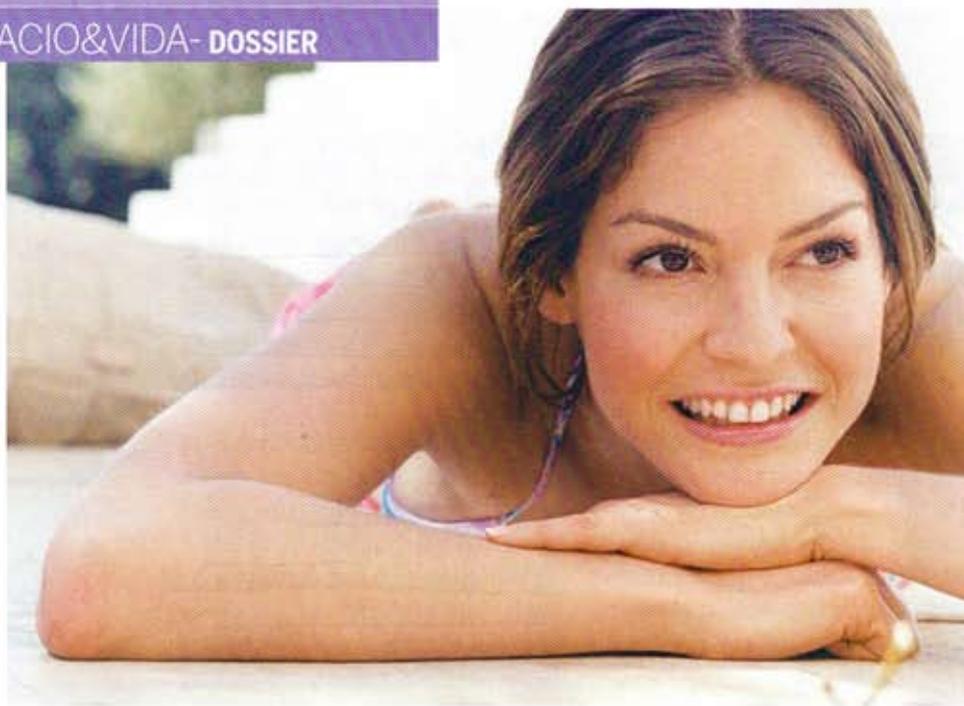


TRABAJO CON LOS CHAKRAS

La palabra «chakra» procede del sánscrito y significa «rueda». Según la filosofía hindú, disponemos de siete de estas ruedas energéticas distribuidas por el cuerpo, de pies a cabeza, cada una de ellas relacionada con los distintos órganos físicos y con siete emociones y actitudes psicológicas diferentes. Trabajar cada día los siete chakras supone armonizar nuestra energía desde un punto de vista físico, emocional y psicológico. Puede hacerse de muchas maneras. Por ejemplo, dando un paseo diario de unos 15 minutos, a ser posible en contacto con la naturaleza, aunque sea en un parque urbano. Respira profundamente mientras tanto, visualiza un color por cada chakra y haz las afirmaciones correspondientes (sigue las indicaciones del cuadro).

Un paseo diario, en contacto con la naturaleza, armoniza nuestra energía

CHAKRA	UBICACIÓN	COLOR	EMOCIONES	AFIRMACIONES
1º	Coxis, genitales	ROJO	En armonía: alegría vital y sentido práctico En desarmonía: inseguridad/agresividad.	Los pies en la tierra
2º	Bajo vientre	NARANJA	En armonía: creatividad, confianza, buenas relaciones con los demás. En desarmonía: impulso sexual desequilibrado, celos y rabia.	Me permito disfrutar
3º	Sobre el ombligo	AMARILLO	En armonía: fuerza y coraje En desarmonía: baja autoestima	El poder reside en mí
4º	Centro del pecho	VERDE	En armonía: amor incondicional y compasión En desarmonía: temor a la soledad, al compromiso, dependencia y melancolía.	Me amo
5º	Garganta	TURQUESA / CELESTE	En armonía: comunicación, creación, responsabilidad de la propia existencia En desarmonía: miedo a expresar, falta de creatividad, enjuiciamiento.	Expreso lo que siento
6º	Entrecejo	AZUL ÍNDIGO	En armonía: capacidad de discernimiento, sabiduría e intuición. En desarmonía: dificultad de aprendizaje, alucinaciones, trastornos mentales.	Me dejo guiar por mi intuición
7º	Coronilla	VIOLETA / BLANCO / DORADO	En armonía: claridad mental, trascendencia En desarmonía: agotamiento mental, irritación, depresión.	Soy canal entre el cielo y la tierra



✓ Después de comer, si no puedes dormir la siesta como en vacaciones, relájate cinco minutos, ¡basta con cerrar los ojos!

◀ **• Crea un sistema de auto recompensas.** Piensa en obsequiarte cada día con algo que te haga feliz –no se trata de que gastes una fortuna, basta con un paseo, un helado...-. Haz que premiarte a diario sea sagrado. Si ves como premios los aspectos positivos de la vida, ésta te será mucho más llevadera.

• **Entrégate al placer de recordar y visualizar.** Recordar es volver a vivir pues, al regresar atrás con la mente, experimentamos las mismas emociones que en los momentos pasados. Por eso es recomendable, una vez sumergida de nuevo en la rutina, quedar con los amigos del verano y recordarlo con ellos; o ir periódicamente a restaurantes o lugares que nos evoquen el viaje que hemos hecho al extranjero. También son muy saludables las visualizaciones de momentos placenteros de las vacaciones durante 15 minutos diarios, sobre todo recién regresada. Estarás prolongando los beneficios de tus días de descanso.

Recupera tu energía

Todo lo que te hemos dicho hasta aquí te ayudará notablemente en tu proceso particular de «vuelta al cole». Pero aún hay más. En general, en lugar de regresar a la rutina frescos como rosas tras el descanso vacacional, como parece lo lógico, solemos hacerlo muy cansados. Y es que, en verano, se abusa de la comida y el alcohol, y acumulamos un

montón de experiencias que debemos procesar. Esto nos desequilibra energéticamente. Para recuperar la energía perdida hay que «pisar con los pies en la tierra». Según la medicina china, el verano tardío se asocia con el elemento Tierra (la época de pleno verano se asocia con el Fuego, de ahí que sea un tiempo de expansión). Es un momento de acometer proyectos, de llevarlos a la práctica, y de iniciar nuevas actividades. Pero para poder hacerlo en positivo y con ilusión, hay que equilibrar dentro de nosotros ese elemento Tierra. Pasear y correr en plena naturaleza para aprovechar los últimos coletazos del buen tiempo resultan prácticas muy beneficiosas. O, si tienes posibilidad de hacerlo, pasa ratos cuidando de alguna huerta o jardín.

La doctora Carmen González Zulueta te da pistas para que puedas saber enseguida si en tu organismo está o no equilibrado el elemento Tierra. «Tener los labios hidratados es buena señal; los labios resecos o agrietados indican el desequilibrio. Es fundamental hidratarlos bien en esta época, así como todo el cuerpo». Por otro lado, éste es un mes muy proclive a las tensiones musculares y a las contracturas por la descompensación energética. Para desarrollar la elasticidad de los músculos y centrarse, González Zulueta asegura que son muy beneficiosos el yoga, el tai chi, el chi-kung y la meditación.

Entrégate al placer de recordar y visualizar, ya que al regresar atrás con la mente, experimentamos las mismas emociones positivas que tuvimos.

Desintoxícate

Por último, también es importante desintoxicar el organismo, después de haber acumulado toxinas durante el verano debido al cambio de alimentación que hacemos. La recomendación es practicar ejercicios aeróbicos con el fin de sudar y depurarnos aprovechando la fruta del momento, especialmente la uva negra. «Lo ideal es escoger un día a la semana para comer únicamente esta fruta –dice la homeópata– o tomarla para desayunar y merendar». Además, te ayudará seguir durante un tiempo una nueva dieta alimenticia. «La más energizante y desintoxicante es la disociada, que consiste en no mezclar frutas, hidratos de carbono (cereales, pasta, pan, patatas y legumbres) y proteínas (carne, pescado, lácteos, huevos, soja) en una misma comida. Las frutas han de comerse siempre solas y los otros dos grupos de alimentos sólo pueden mezclarse con verduras y hortalizas. Y debe beberse mucha agua».

También es importante cómo comes. Hazlo masticando y saboreando bien cada alimento. Después de comer, una relajación de cinco minutos (basta con cerrar los ojos y reposar sentada) es un buen sustituto de la siesta estival.



PARA SABER MÁS:

■ «LA SALUD Y LAS ESTACIONES», de Elson M. Haas (Editorial Edaf, 12,95 €).

Por M^a José Álvarez, psicoterapeuta.