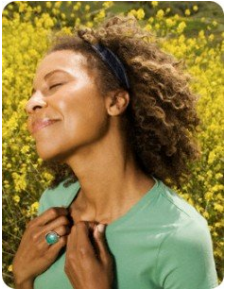


## ¡Mujer! mejora tu ánimo en 5 minutos

2009-06-14 15:29:57



Estas de mal humor y deseas sentirte mejor rápido. Lo que necesitas es una reparación de felicidad – ¡Ahora! Intenta uno de estos aceleradores de espíritu para brincar de alegría en 5 min. O menos.

**Comienza un blog.** Igual que los periodistas, le da un escape a tus sentimientos. “Pero podría hasta disparar tu felicidad al leer los comentarios positivos de los demás,” dice Caroline Adams Miller, coautor de “Creando tu mejor vida”. Comienza uno en [Blogger.com](http://Blogger.com)

**Crea una historia ridícula.** Si alguien está echándole leña a tu mal humor, crea un personaje gracioso en tu cabeza sobre esa persona. “Imagínate a esa persona en una situación vergonzosa pero graciosa,” dice Amy Riley, una consultora de equilibrio de vida para Tiara Coaching en Chicago. Obtendrás una buena sonrisa de todo esto.

**Entra en las películas:** Piensa en tu escena favorita, la que te hace sentir genial cuando la ves – como Bridget Jones besando a Mark Darcy en la nieve. Ahora imagínate como la actriz principal. “Vivir ese momento produce optimismo,” dice John Ryder, PhD, autor de “Direcciones positivas”.

---

**Báñate en el sol.** Sal o párate al lado de una ventana brillante y descansa en esos rayos acogedores por unos minutos. La luz solar eleva los niveles de vitamina D en tu cuerpo, lo que mantiene la serotonina (una hormona de buen-sentir) alta, explica Mehmet Oz, MD, coautor de “Tú: siendo hermoso.”

**Toca los dedos de los pies:** “Abre la unión de tus caderas, que es donde la mayoría de las personas almacena tensión,” dice el Dr. Oz. Mantén la posición por un minuto, luego deslízate hacia arriba. Mientras te levantas, también lo hará tu ánimo.

**Tómalo todo.** “Las pequeñas cosas de la vida que inspiran la alegría a menudo son sutiles y no siempre llaman tu atención,” dice Barbara Fredrickson, PhD, autora de “Positividad”. Así que busca de pequeñas cosas: mariposas en tu jardín, una encantadora luna llena.

**Sintoniza tus ritmos.** Escucha tu canción movida favorita y estarás feliz en segundos. “La música tiene una influencia poderosa sobre el estado mental,” dice Alice Domar, PhD, directora del Centro Domar para la Salud Mente/Cuerpo en Waltham, Massachusetts. Esto es porque la música – especialmente canciones que te hacen mover – activa la parte de nuestro cerebro que está conectada al placer.

**Muestra tus movidas.** Hablando de movimientos, esta es otra manera rápida de sonreír. ¿Tiene 2 pies

izquierdos? No importa. “Cualquier tipo de movimiento liberará endorfinas y elevará tu ánimo,” explica Dr. Domar. Así que mientras escuchas tu canción favorita, párate y baila.

**Pon tus fotos en la nevera.** Vemos al refrigerador alrededor de 27 veces, así que saca provecho de esto. “Investigaciones muestran que las personas felices tienen fotos felices de la familia en sus casas,” dice Adams Miller.

**Obtén una planta-feliz.** Deshazte de las flores muertas de tu gardenia o compra un ramo de tulipanes en el mercado. Estudios muestran que estar rodeado de follajes o floraciones coloridas alivia el estrés, calma la tristeza y aumenta la calma.

**Crea una nueva clave.** Cambia una de tus claves (e-mail, correo de voz, ATM) a una palabra que te haga pensar en forma optimista – el nombre de tu amada mascota, el nombre gracioso con el que llamas a tu pareja, o hasta la palabra amor.

**Rompe el molde.** Haz una pequeña cosa nueva e inesperada. Ponte un tatuaje temporal en el tobillo. Comienza la mañana con café y whipped cream. “La novedad hace que la gente se siente bien, dice Adams Miller”

**Marca tu calendario.** Haz una nota de un evento al que quieras asistir – una escapada de fin de semana con tu mejor amigo, u concierto al aire libre con tu esposo. La sensación de espera que tendrás será casi tan buena como el evento en sí.

**Se generosa.** Un estudio reciente encontró que cuando las personas gastan hasta US\$ 5.00 en otros, experimentan un sentimiento de satisfacción. ¿Vas de compra? Elige algunos productos básicos para tus vecinos. ¿Vas por una taza de café? Paga por el siguiente en la fila.

**Convierte lo negativo en positivo.** Haz una lista de 5 a 10 de las cosas que salieron mal durante el día, luego léela en voz alta. Puede sonar contra-intuitivo pero funciona: Cuando lo escuchas todo – deje caer mi desayuno al suelo, me salió un nueva cana, mi hijo usó la última gota de mi producto para el pelo – veras que tan pequeño es todo esto. Una pequeña perspectiva para un camino largo.

**Envía buenas vibraciones.** “Envía un mensaje de texto a 3 amigos diciéndoles una de las cosas que te gusta de ellos,” dice Sonja Lyubomirsky, PhD, autora de “El cómo de la felicidad”. Tus palabras amables los hace (y te hacen) sentir genial.

**Dá una mano.** Llama a un hospicio, refugio, iglesia u organización de caridad y pregunta cómo puedes ayudar. Esos pequeños minutos e n el teléfono son todo lo que necesitas para poner tu estado de ánimo en marcha. Saber que pronto ayudarás a otros – y continuar – te hará sentirte mejor, dice Susan Ouellette, educadora sobre atención a la salud en Baltimore, Maryland.

**Piensa sobre cosas buenas.** Invierte un par de minutos reflexionando sobre tus logros de los pasados 5, 10, 15 años, recomienda Dan Baker, PhD, autor de “Lo que una mujer feliz sabe.” Tal vez ahora tienes más habilidades cocinando que entonces, o quizá ha desarrollado un hobby de larga vida en un negocio exitoso de medio tiempo. Asumir y reconocer tu crecimiento te dará un sentido de gratificación inmediato. Subirá tu animo instantáneamente.

[Jennifer Matlack | Woman's Day](#)