

Hábitos que cambian la vida

Rebeca Reynaud

Tenemos hábitos que nos dan energía y otros que nos la quitan. Hay veces que no sabemos que nos sucede: hay inestabilidad y mal humor. Lo primero y lo más clave es saber cómo se está **durmiendo**. El ser humano necesita ocho horas de sueño para repararse, o al menos, siete.

El desorden quita mucha energía y exige tiempo para encontrar las cosas. La **armonía y el orden** dan paz y elevan la inmunidad. La gente sedentaria se cansa mucho más, por eso es importante caminar y hacer **deporte**, al menos quince minutos, aunque lo ideal es caminar al menos 35 min. Si un niño va a la escuela y hace deporte, va a aprovechar mejor el aprendizaje.

Los **alimentos** también influyen en el bienestar. Hay alimentos que, por ser "ultra procesados", inflaman, y eso quita energía, como la comida chatarra. Un plato saludable, con verduras y frutas, ayuda a sentirse bien. El café y la coca dan energía, pero luego viene el bajón. Es más sano y más alimenticio tomar un bolillo que un cereal.

Todo **pensamiento** genera una imagen, si uno visualiza algo negativo, se bajan las defensas: "Nadie me quiere", "nadie me comprende", "en todo me va mal", "estoy anclado en un problema o en un abandono"... Son sentencias de muerte. Es mejor tener pensamientos positivos y controlar los negativos.

"Somos mucho lo que pensamos", dice Marian Rojas, psiquiatra. **Mi cuerpo no distingue una amenaza real de otra imaginaria**. Esos pensamientos que rondan la mente tienen un impacto en la salud. Cuando pienso en *modo soledad o miedo*, me intoxico de pensamientos negativos.

Hay que saber gestionar las propias emociones. Ayuda mucho regular las respiraciones y hacer, periódicamente, **respiraciones profundas**.

La **voz interior** es "cómo me trato". Ocupa muchos pensamientos al día. Para ser dueño de uno mismo uno debe tener una voz interior adecuada. ¿De dónde viene esa voz interior? Muchas veces viene de voces de la infancia que puede ser útil analizar; otras veces viene de una pareja. Tenemos una red activa de pensamientos. Si la voz interior me trata mal, asumo que las personas me tratan peor, otras veces, esas voces nos llevan a detectar que el ambiente es hostil. Lo primero es **entender por qué soy así**: distinguir si es mi forma de ser o es fruto de cosas de mi infancia. Si soy muy controlador, debo trabajar eso, sanarlo.

Cada vez que me hablo mal a mí mismo, me intoxico de cortisol y eso tiene un impacto directo en mi salud. Tenemos que buscar qué frases que nos decimos a nosotros mismos, nos machacan, y quitarlas, y contestar: "Pero estoy aprendiendo" o "estoy luchando". Otras veces nos ayuda decir a la gente "buenos días o buenas tardes". Hay que tener **mensajes compasivos** para nosotros mismos y para los demás.

Los hábitos que cambian la vida son: dormir bien, comer a horas fijas, tener orden, fomentar los pensamientos positivos, amor a sí mismo y a los demás, sonreír, respirar con profundidad varias veces al día, conocernos cada día más, hacer un rato de oración cada día y sabernos amados por Dios.