



**LifeExtension®**  
Foundation for Longer Life

[www.lifeextension.es](http://www.lifeextension.es)  
Exclusivo Cupón Descuento: JYB

17 enero 2009

## 10 modos de alcanzar la salud mental-espiritual



¿Crees que la salud es meramente una cuestión corporal, tangible y material? Sinceramente creo que la buena medicina debe atender al ser humano como un todo. Ni siquiera la belleza exterior, así lo creo, depende exclusivamente de cuidados externos. Lo que pensamos, cómo nos relacionamos, nuestras actitudes hacia el resto del mundo, nuestro entorno y hacia nosotros mismos como cuerpos físicos y personas sensibles (no me refiero a sensibilas, sino a seres que sienten) condiciona en gran parte nuestro estado de salud. *Mens sana in corpore sano* es una cita del romano Juvenal que nos exhorta a dejar de pedir por cosas pasajeras y nos pretende enseñar a cuidar la salud integral de la mente, el cuerpo y el alma. Trasladado a nuestros días, es lo que se denomina medicina integrativa, que combina, para reforzar entre sí, la medicina convencional y la alterntiva, basada ésta en soluciones no medicamentosas, que van desde medidas nutricionales y homeopáticas, estilos de vida y actitudes mentales y emocionales. Para este 2009, y para todos los años venideros, te pido que consideres estas 10 prácticas o propósitos:

1.- **Trabaja tu voluntad.** Decía Marañón en sus "Ensayos Liberales" que el modo más humano de conducta juvenil es la inadaptación. Sin embargo, cuando la voluntad está educada, el ser humano se vuelve fuerte, seguro y tranquilo. En alguien objetivamente mejor. Se precisa actitud, que es la predisposición, hábito, que es la constancia, y un espíritu deportivo, que sabe aceptar los problemas para superarlos. Busca objetivos que te hagan mejor, sé constante y encuentra en los fracasos motivos para recobrar una actitud positiva.

2.- **Encuentra textos que sean de valor emocional para ti.** Desde una poesía, un cuento, extractos de una novela, quizás un texto religioso si eres creyente o si aun no siéndolo te puede transmitir valor.

3.- **Atiende a tus ideas.** Generalmente somos un hervidero de ideas; muchas veces nos obcecamos en darle vueltas a algunas. Está claro que no debes seguir atendiendo de ese modo tan reiterativo ese grupo de ideas. Cuando digo atender a tus ideas, digo repósalas, visualízalas de vez en cuando de un modo tranquilo.

4.- **Abandona alguna idea u opinión.** Seguro algunas o múltiples de tus ideas u opiniones no te aportan algo positivo. No te hacen mejor en ningún sentido. Intenta dejarlas, abandonarlas.

5.- **Aceptación.** Aceptar no quiere decir transigir con todo, sino aceptar que existen múltiples visiones y posturas posibles sobre cada cosa. Incluso hay muchas de estas cosas cuya percepción puede escapárseos a algunos, y de hecho lo hacen. Aceptando esta diversidad puede que encuentres nuevas ideas y puntos de vista.

6.- **Adopta un animal (o compra una planta).** Me parece aquí importante el término 'adoptar' en lugar de 'comprar'. Puedes optar por un perro o gato, o bien por un pájaro o un pez. A veces un animal no es posible, o bien no resulta reconfortante para algunas personas. En su lugar, compra alguna planta para cuidarla. Te diré que según la NASA los filodendros, las plantas de araña y los potos dorados son las plantas que mejor purifican el aire.

7.- **Respira y tómate 5 minutos.** Evidentemente, siempre estamos respirando. A lo que aludo es a la respiración consciente. Su carácter terapéutico está ampliamente reconocido por la medicina y puedes practicarla en cualquier momento del día. En otro artículo profundizaré sobre esta cuestión. Como decía, tómate 5 minutos al día. Desconecta aparatos electrónicos como ordenador, radio o televisor, incluso el teléfono. Baja o apaga las luces. Siéntate. Aquí mucha gente diría 'no pienses'. Dejar la mente en blanco es algo que requiere mucho entrenamiento y práctica. Yo te propongo evocar imágenes que te proporcionen máxima calma y tranquilidad; pensar en tu respiración es aún mejor.

8.- **Camina.** Generalmente recomiendo andar durante una media de al menos 20 minutos diarios a un ritmo vivo por los beneficios cardiovasculares que aporta. En este caso, hablo de caminar lentamente por sus beneficios psíquicos. ¿No te has fijado como caen las hojas de los árboles en otoño, cómo sopla entre ellos el viento en invierno, cómo la primavera hace florecer todo?

9.- **Haz algo por los demás.** Sé generoso y dedica un poco de tiempo a los demás, a tu familia, tus amigos, tu comunidad o a gente que quizás no conozcas. Rellenar talones de donación o algo similar no es de lo que se trata. Ayudar a un vecino mayor, ser voluntario de algo...existen muchas acciones, incluso muchas de pequeños segundos a lo largo de un día. Hacer algo por los demás nos motiva y nos conecta con las personas.

10.- **Ríete.** Podría enumerar los estudios sobre la risoterapia para diversas afecciones, pero no lo voy a hacer. Simplemente ríete, de ti mismo para empezar. Muchas veces reirse no tiene por qué significar dar carcajadas. Puedes reirte por dentro. Te animo a buscar el

lado gracioso de las cosas y los momentos. ¡Es muy divertido! Al fin y al cabo, ¿para qué estar permanentemente serios y tomarse todo de un modo grave si ya la vida nos presenta sus dificultades? ¡Ríete!