



PARA VIVIR MEJOR EN LA CIUDAD

## CONTACTAR CON LA NATURALEZA

*Un gran estimulante para el estado de ánimo*

La naturaleza tiene la gran virtud de ponernos de buen humor. Por ello, la escritora y *coach* Christine Louise Hohlbaum, autora del libro *The Power of Slow* (“El poder de la lentitud”, aún no traducido al español), nos anima a pasar más tiempo en contacto con la naturaleza, sobre todo si vivimos en una gran ciudad. Podemos pasear lentamente por un bosque, parque o jardín cercanos a nuestra casa; o sentarnos en un banco de una plaza o parque, cerrar los ojos y expresar nuestro agradecimiento a la naturaleza. Colocar algunas plantas en nuestro balcón y estar pendientes de su crecimiento también nos permitirá mejorar el estado de ánimo.

## RODÉATE DE AROMAS AGRADABLES

Si te acostumbras a disfrutar de los aromas que te encuentras a tu paso y evitas al máximo los malos olores, notarás cómo mejora tu percepción olfativa y también tu bienestar. Lo asegura Gretchen Rubin, autora de *Objetivo: felicidad* (Urano), quien afirma que deberíamos cultivar el sentido del olfato y rodearnos de olores agradables. Así, según Gretchen, el olor de limón fomenta el optimismo, el de lavanda o menta es relajante, el de café estimula el cerebro y facilita la toma de decisiones, el de jazmín ayuda a exteriorizar los sentimientos, el de albahaca potencia la valentía y el de incienso mejora la autoestima.

## DISFRUTAR DE LOS MOMENTOS DE SOLEDAD

Si bien uno de los pilares de la felicidad es disfrutar de una red de amigos, ello no significa que no podamos obtener beneficios de la soledad. Un estudio de la Universidad de Harvard (EE. UU.) concluye que algunos procesos del pensamiento –como fijar los recuerdos o desarrollar la empatía– se realizan mejor a solas, y señala que es positivo para el bienestar psicológico establecer un equilibrio entre la vida social y el tiempo en soledad. Lo importante es que sean espacios de soledad deseados y vividos con satisfacción.