

# CÓMO DISFRUTAR “MENTALMENTE” DE 30 MINUTOS EN BICI

Fortalece tus piernas y tu intelecto llenando tu mente de pensamientos positivos.

**S**egún un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard, el ejercicio mejora las funciones cerebrales. Aprovecha las dos ruedas para sacarte partido intelectual.

**TOPFIVE** En *Lo que sabe la gente feliz* (Urano), el psiquiatra Dan Baker recomienda aprovechar los trayectos para realizar una revisión apreciativa, es decir, para centrarte en las cosas buenas de tu vida para “cortar bucles de pensamiento de miedo y ansiedad”. Y la mejor forma de ha-

cerlo es creando listas mentales de tus cinco destinos, comidas, personas o canciones favoritas.

**MENSAJES SUBLIMINALES** Para no distraerte, oye los CD subliminales de reprogramación mental del doctor Bonomi ([dr-bonomi.com](http://dr-bonomi.com)). Tú escuchas un suave traqueteo mientras a tu subconsciente le llegan mensajes que mejoran la autoestima. **G**

**SÉ CREATIVA**  
Para Hemingway o Wells, la bici creaba un óptimo estado mental y moral. Murakami en ‘De qué hablo cuando hablo de correr’ (Tusquets): “Lo que sé sobre la escritura lo he aprendido corriendo por la calle cada mañana”.

DEDICA TUS  
PASEOS  
EN BICI A  
REFLEXIONAR Y  
HACER PLANES

