

TENDENCIAS

5 tips para refrescar tu mente

El Ciudadano · 9 de diciembre de 2015



¿Alguna vez has deseado tener un botón de reiniciar en el cerebro como el de tu computadora? Marissa Vicario, coach en salud y bienestar, dice que no sólo es posible; sino que debería ser una parte de tu rutina diaria. “Si no estás al máximo, la gente a la que sirves y con quien trabajas tampoco estará en su máximo».



La especialista sugiere construir momentos específicos a lo largo de tu jornada para alejarte y clarificar tu mente. Aquí te compartimos cinco cosas que puedes hacer para refrescar tu enfoque en menos de 15 minutos:

1. Realiza un paseo al aire libre

Cuando estás sentado, tus sistemas corporales están en descanso, dice Vicario. Mover tu cuerpo ayuda a despertar tus mitocondrias, la parte de tus células que genera energía. La experta dice que tomar un paseo largo varias veces a la semana puede hacer que tus mitocondrias dupliquen su tamaño, lo que ayuda al cuerpo a producir más energía. La combinación de aire fresco y ejercicio también estimula el flujo sanguíneo al cerebro, lo que permite que ganes enfoque y claridad mental.

“Si estás estancado en un problema o te cuesta pensar creativamente, levantarte y caminar puede darte una perspectiva completamente diferente”, dice Vicario. Y si no puedes salir al aire libre a dar un paseo, da dos vueltas alrededor de la oficina, sube y baja las escaleras o estírate en tu escritorio. El simple hecho de mover tu cuerpo ayuda.

2. Bebe agua

La mayoría de las personas están crónicamente deshidratadas, dice Vicario, y los estudios demuestran que esto disminuye la función cerebral. “Si sientes que careces de enfoque, tomarte un descanso y beber agua puede levantarte, de igual manera a como ocurre cuando riegas una planta”, dice.

Intenta tomar dos litros de agua al día (aproximadamente, según tu peso). Si el sabor te aburre, añade hojas de menta o rodajas de limón, naranja, lima o pepino.

3. Respira profundamente y difumina aceite de esencia de limón

Guarda un pequeño frasco de aceite de limón en tu escritorio e inhálalo directamente de la botella o aplica un poco en un algodón, recomienda Vicario. Esto naturalmente te ayudará reenfocar tu mente. “Los aromas cítricos estimulan el sistema nervioso y dan energía”, afirma Vicario. El eucalipto y el romero también tienen un efecto similar.

4. Come algo nutritivo

Una botana saludable puede estabilizar el azúcar en la sangre, eliminar el hambre y ayudarte en la función cerebral. Vicario sugiere tener en tu escritorio mezclas de nueces, semillas, cereales y frutos secos. Otros snacks saludables incluyen pan multigrano con aguacate, apio y crema de cacahuete. “El snack debe tener proteína y carbohidratos, que te ayudarán a balancear el azúcar en la sangre”, dice. Los alimentos altos en azúcar provocan picos y caídas en el azúcar de la sangre. Esto creará un ciclo de sentirte energizado y después cansado.

5. Toma una siesta

Cuando eres tu propio jefe, una siesta rápida es algo que puedes calendarizar en tu día. Una siesta de 20 minutos provee beneficios significativos para mejorar el estado de alerta y el desempeño.

Aunque los estudios demuestran que puede refrescar la mente y potenciar la creatividad, no debes dormir demasiado tiempo. “Si duermes más de 20 minutos, despertarás atontado”, señala Vicario. “Si constantemente necesitas una siesta, entonces lo que debes hacer es dormir más por las noches”.

Fuente: Soy entrepreneur

Fuente: El Ciudadano