



# Regala bienestar

Alternativas originales para sorprender y "acertar".  
Regalos que no cogen polvo, no pasan de moda  
y cuyos efectos duran todo el año y toda la vida.

POR MERCEDES CADARSO SÁNCHEZ (de Itiie)

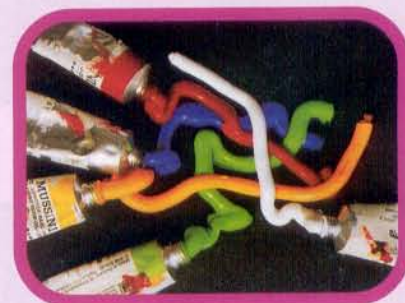


**El placer de regalar se multiplica cuando se regala bienestar para todo el año.**

**E**legir aquellos regalos que esperamos sean significativos para nuestros seres queridos (padres, hermanos, pareja, hijos, jefes, etc.) puede crear-nos un poco de ansiedad. Pero la regla de oro para "acertar" es elegirlos de corazón. Olvidémonos de lo que puedan pensar cuando se los regalemos y de si vamos a quedar bien o mal, o de si les va a gustar o no. Cuando estemos escogiendo un regalo, tenemos que sentir sincero cariño hacia esa persona, sentirnos plenos al dedicar un rato de nuestro tiempo a elegir un presente para ella, pensar en lo feliz que se va a poner al recibirlo y entrar en un estado de serenidad y paz... Lo más probable es que entonces el regalo más idóneo nos caiga a las manos.



A tu padre, que siempre anda con prisas y se queja de que le duele la espalda o la nuca, o de que tiene lumbalgia, o..., regálale una **sesión de osteopatía** para que un terapeuta trabaje con maestría sus músculos, tendones, huesos y ligamentos y consiga que alcance un equilibrio corporal completo (45 euros).



Tu madre siempre ha querido desarrollar su vena artística, dibujar, pintar, colorear, pero siempre ha dado prioridad a la familia alegando que no tenía tiempo y que había formas más prácticas de gastar el dinero. Dale esa ilusión, regálale la **inscripción a un taller de pintura** donde pueda descubrir sus dotes artísticas dibujando o pintando (120 euros).

Los regalos de corazón siempre son bienvenidos y no tienen por qué ser necesariamente objetos materiales o caros. Podemos regalar bienestar. Regalos que ayuden a los que queremos a sentirse más felices, que les llene el corazón en vez de la estantería o el armario. Regala ilusión para comenzar con buen pie el año que entra.

“UN TRATAMIENTO  
DE BELLEZA ES OTRA  
ALTERNATIVA QUE  
GUSTA A TODOS.”



A tu hermano, que ha suspendido el carné de conducir 3 veces y cree que nunca se lo va a sacar, regálale una **sesión de psicología energética (65 euros)**, y ya verás cómo pronto te está llevando de paseo en coche.

Tu hermana es una cabeza cuadrada, todo lo convierte en números, y tú sabes que le vendría muy bien un trabajo de introspección, para que se conociera un poco más a sí misma y pudiera descubrir cuáles son sus aptitudes reales como ser humano. La lectura de su **carta numerológica** le proporcionará esta información con la herramienta que más domina: los números **(80 euros)**.



A tu hijo, que empieza su vida laboral y le da pánico hablar en público, ayúdale a superar ese miedo regálándole un **taller de fin de semana para aprender a hablar en público**, así podrá aprender a desenvolverse con éxito ante cualquier audiencia **(180 euros)**.



Se acerca el nuevo año y con él entrará en vigor la ley antitabaco. Ya no se podrá fumar en ningún lugar público y tu hija lo va a pasar mal. Regálale un **programa para dejar de fumar con acupuntura**, absolutamente inocuo y eficaz **(300 euros)**.



Tu marido está cansado, se queja de su vida sedentaria –de la oficina a casa, de casa a la oficina, y siempre en coche–, pero los gimnasios no le van y dice que ya no tiene edad para salir a correr o jugar al pádel, regálale un mes de **clases de chi-kung y tai-chi**, donde durante 1 hora y media realizará suaves y armónicos movimientos que harán que su energía fluya adecuadamente por su organismo levantándole el ánimo y haciendo que se sienta más feliz **(45 euros)**.



Tu abuela está todo el día quejándose de que ya no tiene la cabeza como antes, que se le olvidan las cosas, que le cuesta concentrarse... Ayúdala a mejorar esas pequeñas deficiencias que a ella le hacen sentirse tan mal e invítala a una sesión de **gimnasia cerebral**... Pronto se estará acordando de que hace mucho que no vas a verla **(50 euros)**.

A tu mujer siempre le ha interesado el mundo onírico, le da mucha importancia a lo que sueña, pero se despierta con cierto desconcierto porque no sabe lo que el sueño le ha querido decir. Regálale un **curso de sueños** para que pueda aprender a interpretarlos **(300 euros)**.



A ese amigo o amiga que ha decidido independizarse y entrar en el mundo de los *singles*, puedes ayudarle a que la energía de su nuevo hogar fluya en armonía regálándole un **estudio de feng-shui** para su apartamento **(150 euros)**. Y para sus tardes contemplativas, también puede ser una buena idea obsequiarle con una selección de **aromáticas infusiones** para ayudarle a disfrutar de ese momento de calma **(15 euros)** mientras escucha los sonidos relajantes de las **grabaciones de Hemi-sync (23 euros)** y contempla a la luz de las **velas (5 euros)** ese libro fantástico del doctor Masaru Emoto, **Mensajes del agua (25 euros)**, en el que las fotografías de gotas de agua te llevan a la ensoñación.

Tu jefe quiere abrir un nuevo negocio y lógicamente tiene miedo de que no sea el momento propicio para ello. Regálale la lectura de una **carta astral**. Los astros le indicarán cuál es el día, mes y año más propicio para la inauguración. Los reyes y jefes de Estado han requerido de los servicios de astrólogos para tomar decisiones importantes a lo largo de toda la historia, así que él no va a ser menos. ¡Al fin y al cabo él es el rey de la empresa! **(80 euros)**.



Y para todos nosotros, que nos gusta que nos mimen, que nos acaricien, por qué no regalarnos una **sesión de reflexología podal**. Durante 1 hora el terapeuta de reflexología podal nos realizará suaves movimientos en las plantas y los dorsos de nuestros pies para conseguir que nos relajemos y para equilibrar nuestros sistemas nervioso, digestivo y circulatorio **(30 euros)**. □