

# 30 IDEAS PARA CAMBIAR DE RUMBO

La búsqueda del equilibrio vital a veces pasa por romper dinámicas y dar paso a *nuevos hábitos y perspectivas*. Aquí encontrarás una serie de propuestas para dar el volantazo.



## 1 MENOS SOFÁ Y MÁS ADRENALINA!

Ponte a prueba. Rompe la monotonía diaria con emociones fuertes.

Si siempre has soñado con llevar un avión, hazlo en Granada con el pack 'Piloto por un día' ([www.atrapalo.com](http://www.atrapalo.com)). Incluye clase de introducción al pilotaje y técnicas de vuelo. Si te fascinan las actividades en la montaña, no te pierdas la posibilidad de hacer rafting, puenting y barranquismo en el Pirineo catalán. En Llavorsí (Lleida) tendrás a mano todas estas opciones. Infórmate en [www.raftingllavorsi.com](http://www.raftingllavorsi.com). Otras opciones: asiste a un impresionante tornado en Estados Unidos con la compañía Tempest Tour ([www.tempesttours.com](http://www.tempesttours.com)). O, si lo que estás buscando es una verdadera experiencia 'extrem', Ultime Réalité ([www.ultimerealite.fr](http://www.ultimerealite.fr)) te ofrece la posibilidad de ponerte en la piel de Michael Douglas en la cinta 'The Game'. Puedes vivir un simulacro de secuestro o ser un fugitivo... pero con todas las garantías. Y si te apetece un fin de semana de miedo, en La Quinta de Melque (Toledo) vivirás una noche de terror ([www.viajesconimaginacion.com](http://www.viajesconimaginacion.com)).

## 2 Saca partido a las nuevas tecnologías

Y gana tiempo libre: si, al llegar de trabajar, aún tienes que hacer la compra, llevar la ropa a la lavandería y preparar algo de cenar... echa mano de internet para que te facilite la vida: llena la nevera online (en [www.hiperacor.es](http://www.hiperacor.es) o [www.compraonlinemercadona.es](http://www.compraonlinemercadona.es)), pide la cena a través de Baguise ([www.baguise.com](http://www.baguise.com)), que agrupa a más de 40 restaurantes o, si estás a régimen, a [www.dietapack.com](http://www.dietapack.com). En [www.teloplancho.com](http://www.teloplancho.com) recogen tu ropa en casa o en tu oficina y en 48 horas te la devuelven impecable. Ve más allá: ¿Te gustaría tener mayordomo? Contacta con Néstor Mayordomo y hará cualquier gestión que requieras: [www.nestormayordomo.com](http://www.nestormayordomo.com)

## 3 FELICIDAD SEXUAL

Empieza por renovar tu armario íntimo: la última colección de Natalia Vodianova para Etam te dará pistas. Recopila ideas en 'Fräulein', de Ellen von Unwerth (Taschen), un esclarecedor libro sobre fetichismo. Ve al Café Teatro Arenal de Madrid a ver 'Relatos eróticos' ([cafeteatroarenal.es](http://cafeteatroarenal.es)). No faltes a la cita del Salón Erótico (Barcelona, en mayo; te divertirás más si vas en pareja) o apúntate a los cursos de masaje tántrico de [escuelatantrica.com](http://escuelatantrica.com)

## 4 EL AMOR, ¿ESTÁ EN LA RED?

Seguro que a tu alrededor ya conoces a alguien que ha encontrado pareja a través de internet. ¿Por qué tú no? Webs como <http://es.Match.com>, [Friendscout24.es](http://Friendscout24.es), [Meetic.es](http://Meetic.es) o [Parship.es](http://Parship.es) han contribuido a normalizar una actividad con posibilidades. Quien no arriesga, no gana.

## 5 VIAJA POR EL MUNDO GRATIS (O CASI)

En época de crisis se impone la austeridad en los gastos y se potencia la solidaridad. Esta corriente también ha llegado al mundo de los viajeros. Intercambia tu casa por otra en [www.homeforhome.com](http://www.homeforhome.com). Únete a la comunidad Couchsurfing y tendrás un sofá gratis para dormir allí donde vayas ([www.couchsurfing.org](http://www.couchsurfing.org)). Consulta [www.hitchhikers.org](http://www.hitchhikers.org) y encontrarás conductores que se ofrecen para llevar a otra persona gratis.

## 6 EL CAMPO SÍ ES PARA MÍ

HAS TOMADO LA DECISIÓN DE HUIR DE LA CIUDAD PERO NO SABES DÓNDE IR NI DE QUÉ VIVIR: ÉCHALE UN VISTAZO A [WWW.PROYECTOVIVIRENELCAMPO.COM](http://WWW.PROYECTOVIVIRENELCAMPO.COM): AQUÍ ENCONTRARÁS OFERTAS PARA EMPEZAR, COMO CUIDAR UNA MASÍA EN TERUEL, REHABILITAR UNA VIVIENDA EN ARAGÓN... Y NO DEJES DE LEER 'VIVIR EN EL CAMPO', DE LORENZO MEDIANO (RBA). MUY REVELADOR.

## 7 VIVIR EN UNA GRANJA

La actriz Cameron Diaz ha confesado a un diario británico que su sueño, cuando se retire, es vivir en una granja, criar animales y cultivar sus propios alimentos... Empieza por probar una temporada, a ver si te engancha. En España podrás convivir con la familia Solozábal en Elorrio, en el País Vasco ([www.granjafamiliar.com](http://www.granjafamiliar.com)). En el Reino Unido, vive y trabaja en una granja ecológica; no tendrás un salario, pero te facilitarán hospedaje y comida (apúntate en la comunidad WWOOFing a través de [www.woof.org](http://www.woof.org)). En Nueva Zelanda, una asociación de granjeros ofrece condiciones similares a cambio de cuatro horas diarias de trabajo ([www.fhinz.co.nz](http://www.fhinz.co.nz)). Si, además de realizar tareas en el campo, quieres recibir clases de inglés, [www.aulaingles.es](http://www.aulaingles.es) organiza tu escapada a Irlanda por 1.995 € (vuelos no incluidos). Eso sí, necesitas un mínimo de dos meses de vacaciones. ▶





## 8 DEJA DE FUMAR

Se baraja la fecha del 1 de enero de 2011 para que entre en vigor la nueva Ley Antitabaco, que prevé la prohibición total de fumar en espacios públicos cerrados; adiós al cigarrillo en bares y restaurantes. ¿Por qué no te pones las pilas y pruebas a dejarlo? Además, la Seguridad Social financia ahora tratamientos avanzados, como el Champix, un fármaco que lleva 12 años en Estados Unidos con un éxito abrumador: al trabajar sobre el sistema neurológico, reduce la ansiedad. ¿Otra opción? Recurrir al teléfono de ayuda 901 120 239 para dejar de fumar a distancia del hospital Carlos III de Madrid; su eficacia es similar a la de los tratamientos cara a cara.

## CUMPLE DESEOS

Iniciate en el mundo del buceo ([la-sirena.net](http://la-sirena.net)); estudia fotografía ([artcenter.edu](http://artcenter.edu)); hazte sumiller ([lavinia.es](http://lavinia.es)); redacta un guión. en Rodar y Rodar ([tallerguion.net](http://tallerguion.net)); domina la creación en 3D ([bloompixstudios.com](http://bloompixstudios.com))... ¡Ahora es el momento!

# 10

**'PERSONAL COACH': TU NUEVO GUÍA.** DESDE UN POLÍTICO HASTA UN ESTUDIANTE, TODOS PUEDEN TENER UN ENTRENADOR EMOCIONAL ESPECIALIZADO. SI QUIERES CONTAR CON SU ASESORAMIENTO, BÚSCALO EN [WWW.ASESCOACHING.ORG](http://WWW.ASESCOACHING.ORG). Y SI DESEAS FORMAR PARTE DEL GREMIO, CONSULTA CURSOS EN [WWW.PORTALDELCOACHING.COM/](http://WWW.PORTALDELCOACHING.COM/) ¿EL LIBRO? 'COACHING HOY' (ED. FUND. RAMÓN ARECES).



11

### EXPLORA TU LADO CREATIVO

La creatividad genera confianza en una misma y te da libertad. Indaga y empieza a practicar tu afición favorita. Por ejemplo, aprovecha las nuevas tecnologías y saca a la luz al escritor que llevas dentro. Crea tu propio blog o piensa incluso en publicar tu libro: Amazon ha creado la Kindle Digital Text Platform, donde los noveles pueden colgar y vender sus obras. Apple hace lo propio desde iBookstore. También podrás vender tus cuadros, pinturas, fotografías y temas musicales a través de [www.Yuglo.com](http://www.Yuglo.com)

12

### CREA TU PROPIA BANDA SONORA

Descubre los efectos curativos de la musicoterapia: explora tus sentimientos, cambia tu estado de ánimo y mejora tu relación con los demás. Infórmate en el Tercer Congreso Nacional de Musicoterapia que se celebra en Cádiz, del 8 al 10 de octubre, en la facultad de Filosofía y Letras de la Universidad gaditana. Para saber más: 'Fundamentos de la Musicoterapia' (Mariano Betes de Toro) o consulta la página web: [www.lamusicoterapia.com](http://www.lamusicoterapia.com). También puedes editar tus canciones preferidas en [www.videoedicion.org](http://www.videoedicion.org)

14

### BIKRAM YOGA, LA PANACEA

Elsa Pataky, Sienna Miller, Madonna, Aniston... aseguran que ya no sufren el estrés de la vida diaria con esta modalidad de yoga que se practica en una habitación a 40° C. Descúbrelo en el seminario que el 23 de octubre imparte la mujer de su creador, Rajashree Choudhury, en Madrid (Tel. 915 231 141). [www.bikramyoga.es](http://www.bikramyoga.es)

### DIVA POR UN DÍA

Alquiler de trajes de grandes firmas, espectaculares limusinas... ponte en la piel de una celebrity. Lo tienes a mano en webs como [www.altacosturaonline.com](http://www.altacosturaonline.com), [www.burgessyachts.com](http://www.burgessyachts.com) y [www.limusina.net](http://www.limusina.net). Una anécdota que recordarás toda tu vida.

15

### PRÁCTICAS EN EL EXTRANJERO

EN EMPRESAS PUNTERAS COMO GOOGLE, EN CALIFORNIA ([GOOGLE.COM/INTL/EN/JOBS/STUDENTS/US](http://GOOGLE.COM/INTL/EN/JOBS/STUDENTS/US)) O EN LA TATE GALLERY DE LONDRES ([TATE.ORG.UK](http://TATE.ORG.UK)).

17

### PIERDE PESO

Y hazlo no solo por estética, sino por salud. Si necesitas perder más de diez kilos, prueba la exitosa dieta Pronokal, un método proteinado en sobres ([www.pronokal.com](http://www.pronokal.com)). Lecturas adelgazantes: 'Método AIDA' (Ed. Salsa Books) y 'La Tiranía del culto al cuerpo' (Ed. Paidós). ▶



JEAN PAUL GAULTIER COUTURE

13

### Un año sabático de aventuras excitantes

Pasar unos meses en las heladas aguas de Alaska rodeado de 'animales de compañía' como tiburones o delfines puede resultar apasionante. Vivir esta aventura y ganar dinero es factible si trabajas en un barco pesquero. La pesca del arenque arranca en abril en Togiak, y la del salmón, en julio, en Kenai. Hay barcos de temporada y otros que están un año navegando. Encuentra tu oportunidad en [www.alaskafishingjobs.com](http://www.alaskafishingjobs.com) o [www.alaskajobfinder.com](http://www.alaskajobfinder.com)





## 18 MIMOS EXTRAS

Todos los que han probado el SPA del hotel Mandarin Oriental de Nueva York coinciden: no hay experiencia sensorial igual. Sus servicios han inspirado a muchos famosos que lo frecuentan. Situado al lado de Central Park, incluye un centro de fitness de última generación, piscina cubierta con luz natural y suites revestidas de bambú y pan de oro. Contrata el pack 'Sexo en Nueva York' y por 1.850 dólares te alojarás en una suite y visitará en limusina la casa de Carrie, el Patisserie y el club SOHO House... Si no, siempre puedes ir al de Barcelona. [www.mandarinoriental.com](http://www.mandarinoriental.com)

## 19 HAZTE VOLUNTARIO EN UNA EXCAVACIÓN

Ponte en la piel de un auténtico arqueólogo y descubre los secretos mejor guardados bajo tierra. Busca tu destino dentro o fuera de España en webs como [www.arqueotur.org](http://www.arqueotur.org), [www.museuegipci.com](http://www.museuegipci.com), [www.mac.cat](http://www.mac.cat) y [www.nuba.net](http://www.nuba.net). Reencontrarte con el pasado y trabajar con tus manos abrirá tu mente.



## 21 SÉ COMO UN NIÑO

Nunca es tarde para recuperar el espíritu de la infancia y hay un montón de actividades que te ayudan a hacerlo. Ve a ver la exitosa obra de teatro 'Espinete no existe' en Madrid (entradas en el tel. 902 400 222); la nueva expo de Mariscal en La Pedrera, Barcelona (hasta el 30 de enero); el estreno de cine, 'Gru, mi villano favorito' ([www.gru-lapelicula.es](http://www.gru-lapelicula.es)) o hazte con la colección de álbumes ilustrados, ideada por Arturo Pérez-Reverte (libros de cuentos que firman grandes autores en Alfaguara). Con otoño también hay novedades en videojuegos. Atrévete con 'Dj Hero 2' para Wii.

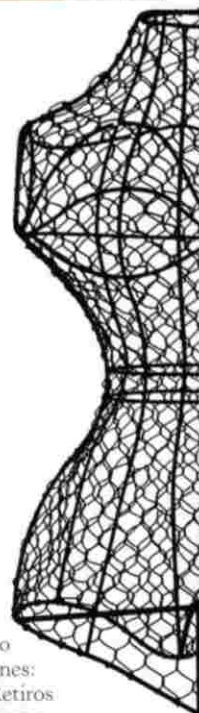
## 22 NUEVO ARMARIO

Renueva tu vestuario y tu estilo con un personal shopper. Te verás y sentirás mucho mejor. Déjate aconsejar por profesionales de la imagen. Empresas en España como Shopin ([shopin.es](http://shopin.es)), Bethps ([bethps.com](http://bethps.com)) o Imagen Personal ([imagenpersonal-asesoria.com](http://imagenpersonal-asesoria.com)) son verdaderos especialistas.

## 23 CULTIVA EL ESPÍRITU EN UN MONASTERIO BUDISTA

Desconecta del estrés de la urbe con una escapada a un templo budista. No hace falta que te vayas muy lejos, en nuestro país cuentas con diferentes opciones: en Granada, Oseling Centro de Retiros ([oseling.com](http://oseling.com)); en Huesca, Dag Shang Kagyü ([dskbudismo.org](http://dskbudismo.org)); en El Garraf (Barcelona), Sakya Tashi Ling ([portal.sak-yatashiling.org](http://portal.sak-yatashiling.org)); en Girona, Tushita ([tushita.es](http://tushita.es)). No olvides nunca tu parte espiritual, pues es la que te mantiene en equilibrio.

## 20 UNA JORNADA BEAUTY CON TRATAMIENTO FACIAL, CORPORAL, MANI-PEDI, PELUQUERÍA,.... ¡SALDRÁS NUEVA! TACHA OFRECE UN PROGRAMA COMPLETO POR 250 €. TEL. 913 076 829.





## 24 APRENDE CHINO

Más de 5.000 personas estudian chino en nuestro país, según la Embajada China. Aprender este idioma, el más hablado del mundo, es toda una inversión de futuro, ya que cada día es más útil en los negocios. Infórmate de los cursos en las sedes de la embajada en Madrid, Granada, Valencia y Barcelona. [www.embajadachina.es](http://www.embajadachina.es)



## 27 PROFESOR EN EL EXTRANJERO

Es un pretexto ideal para vivir fuera una temporada: aprovecha tus conocimientos de español y conviértete en profesor en cualquier país extranjero. En Estados Unidos, por ejemplo, hay muchas oportunidades. El perfil es el de una persona entre 25 y 35 años con una licenciatura. En 2008, más de seis millones de alumnos estadounidenses estudiaban español y se estimaba un futuro crecimiento del 60% de la demanda. Infórmate en el Programa de Profesores Visitantes del Ministerio de Educación. Consulta la web [www.mepsyd.es](http://www.mepsyd.es)

## 28 LA JOYA DE LA CORONA

Si quieres mejorar tus buenas maneras y codearte con la high society, entra en [www.protocolo.org/](http://www.protocolo.org/) y aprenderás las pautas a seguir sin gastarte un euro. La televisiva Carmen Lomana despliega sus conocimientos de saber estar, distinción y glamour en 'Los diez mandamientos de la mujer 11' (Ed. Espasa).



## 29 DA MÁS ESPACIO A TU PAREJA

Hacer vacaciones por separado. Es la original iniciativa que ha tenido la agencia de viajes Atrápalo, aunque seguro que a muchos ya se les había pasado antes por la cabeza. Con los packs 'Lárgate' podrás oxigenar tu relación enviando a tu pareja tan lejos como quieras o bien regalarle experiencias de ocio de lo más divertidas. [www.atrapalo.com](http://www.atrapalo.com)

## 25 DI ADIÓS A LA CAJA TONTA

CADA ESPAÑOL VE LA TELEVISIÓN UNAS CUATRO HORAS AL DÍA. QUITARLA AMPLÍA TU TIEMPO LIBRE. SI AUN ASÍ, NO PUEDES PRESCINDIR DE ELLA, UTILÍZALA SOLO PARA VER SERIES Y PELÍCULAS. ¿LO ÚLTIMO? BAJÁRSELAS DE [HTTP://PROJECTFREE.TV](http://PROJECTFREE.TV)

## 26 ACOGE A UN NIÑO SAHARAI

Durante unos meses puedes acoger a un niño o niña saharai de 7 a 12 años. El objetivo es que los pequeños se alejen de la pobreza por un tiempo y conozcan nuevas culturas. Seguro que repetirás. Infórmate en [www.amigosdelpueblosaharai.org](http://www.amigosdelpueblosaharai.org)

## 30 NATURALEZA Y ESPÍRITU

África se erige como el nuevo continente donde vivir experiencias espirituales y transformadoras. Disfruta, por ejemplo, de la Isla Boa y participa como voluntaria a tiempo flexible en la conservación de la Tortuga Boba, cuya supervivencia se encuentra amenazada por la contaminación y las dificultades en el proceso de nidificación. El hospedaje es muy económico (10 € por noche) y vivirás una aventura inolvidable. Infórmate en [www.turtleconservationjobs.blogspot.com](http://www.turtleconservationjobs.blogspot.com)

