

inyecciones de autoestima

¿Baja de moral tras el frío invierno? Ni hablar. Invierte en ti para quererte mucho y hacer tu vida más interesante. Un poco de indulgencia y algunas ideas renovadas ayudan.

POR ANA BARRERA | ILUSTRACIONES MIGUEL GALLARDO

Ten fe en ti misma y en tu capacidad para influir en aquellas cosas que no terminan de gustarte de tu vida. Atrévete a tomar decisiones y encuentra tiempo para ocuparte de ti misma. ¡Tú vales mucho! ¡Demuéstratelo!

Acción + bolso

Las psicocompras están a la orden del día. Animán, sin duda, así que... ¡da un capricho estiloso! Los buenos complementos, como las sandalias y taconazo vertiginoso de Juan Antonio López (Tel. 934 526 90) o los sugerentes bolsos de Erva (Tel. 933 034 32) nunca fallan.

Mucho arte

Hay exposiciones que no debes perderte para estar al día. Algunas buenas opciones: "De Herrera a Velázquez", en el Museo de Bellas Artes de Bilbao (Tel. 944 396

060); "El dibujo oculto", en El Prado (Tel. 913 302 882); o "Douglas Gordon", en la Fundación Joan Miró, de Barcelona (Tel. 934 439 470). ¿El plus? Conseguir la tarjeta Art Pass que Hugo Boss regala a sus clientes: te abre las puertas de muchos museos.

Lujos interiores

Olvídate por un momento el práctico algodón en los colores básicos y opta por lo último: encajes y transparencias en tono dorado, rosa y azul. La sofisticación nos hace sentir mejor. Las propuestas de La Perla o Andrés Sardá no fallan.

Boca 10

Sonríe sin preocuparte por tus dientes. Los aparatos de ortodoncia han dejado de ser una cosa de niños y las consultas de los especialistas se llenan de adultos con

sonrisa fácil. Hoy, llevarlos es cool; se ve como un signo de que nos cuidamos con mimo. Por la consulta de Javier Canut pasan las boquitas de la flor y nata de la sociedad española. Tel. 915 761 024.

Escápate

Los viajes liberan del peso de la cotidianidad, enseñan y abren la mente. Para las cosmopolitas: Nueva York o Londres; para espirituales con mucho tiempo: India y Nepal; para aventureras: Nueva Zelanda. ¿Demasiado? Un sencillo fin de semana por la geografía más cercana también sirve, por supuesto. Busca y encuentra en www.hotelesconencanto.org

Mímate

Sácate partido sin obsesiones pero con alegría. Organiza tu calendario de belleza: ¡Verás qué cambio! Pasa, por ejemplo, un día en el oasis de bienestar Mara-

terra. Su pack "Sábado Relax" incluye un facial de aromaterapia, un tratamiento exfoliante y un masaje corporal. Tel. 915 473 470.

Da el salto

¿Has pensado alguna vez en tirarte en paracaídas? Pues, quizás haya llegado el momento de darte el capricho y sentir la libertad en su estado más puro. ¿Qué te parecería probarlo en un paraje tan idílico como Empurià Brava, en Girona? Para reservar, llama al tel. 972 450 111.

En la cama

La semana es larga y está llena de desayunos fugaces. Cumple un sueño tan asequible como llevarte la bandeja hasta tu dormitorio. Nuestra propuesta: zumo natural de naranja y pomelo con miel, un par de tostadas con aguaca-

