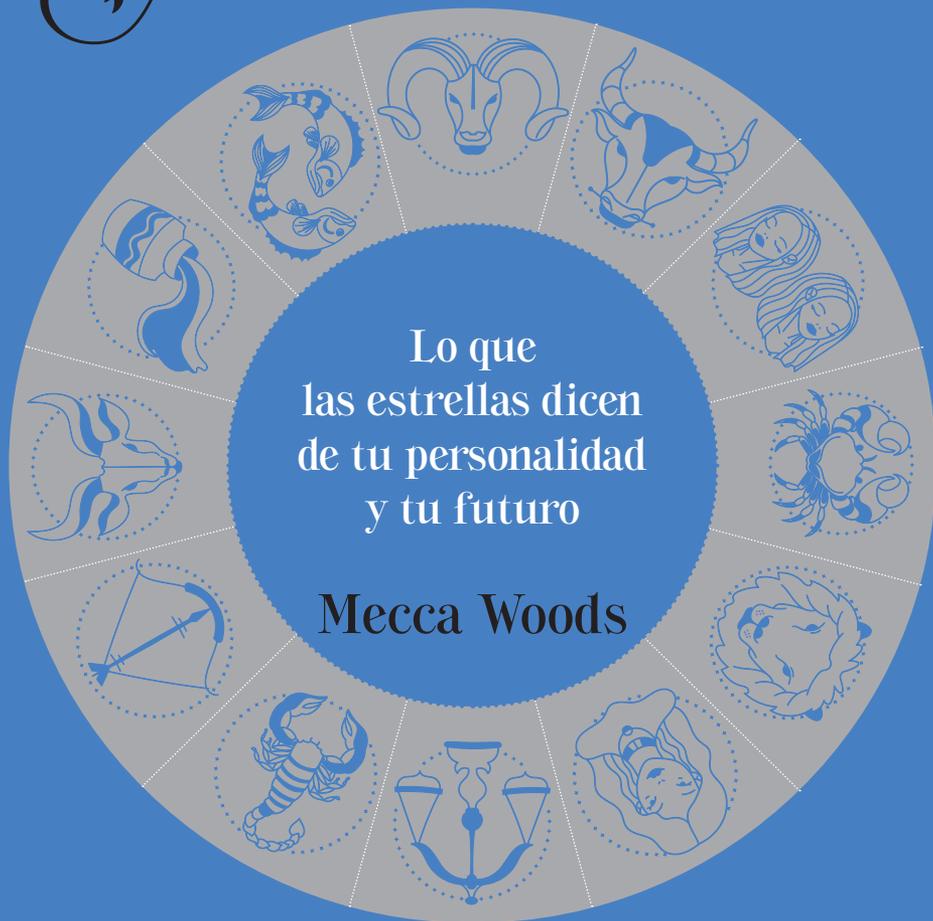


# Astrología

Lo que  
las estrellas dicen  
de tu personalidad  
y tu futuro

Mecca Woods

# Astrología



TRADUCCIÓN DE  
VÍCTOR RUIZ ALDANA

m̄r

Título original: *Astrology for Happiness & Success*

© Simon & Schuster, Inc. 2018

© por la traducción, Víctor Ruiz Aldana, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: octubre de 2021

ISBN: 978-84-270-4918-5

Depósito legal: B. 12.534-2021

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

*Printed in Spain* - Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# Aries



**Del 21 de marzo al 19 de abril**

Alimentado por la pasión, la valentía y una sed insaciable por la vida, eres un líder nato con muy poca tolerancia a los obstáculos que te impiden alcanzar tus propósitos. Y si hay algo que quieres es vivir tu vida sin vacilar ni seguir las reglas de los demás. Al ser aries, es importante que conserves la sensación de independencia y aventura, porque de lo contrario es fácil que te sientas vacío.

En este capítulo encontrarás consejos para recuperarte durante esos momentos en los que sientes que has perdido la chispa, así como para magnificar la que ya tengas y que te ayude a hacer realidad lo que te propongas: desde el amor hasta el éxito profesional, pasando por el bienestar general. Cuando cierres este capítulo y pongas en práctica la información que contiene, comenzarás a sentirte como el guerrero que eres.

## Estás que ardes

Eres el primogénito del zodiaco, un signo de fuego y un verdadero pionero e innovador; sueles inspirar a los demás para que luchen por lo que los apasiona con el mismo entusiasmo y la misma audacia con los que tú enfrentas a tu día a día. Gracias a la determinación sin fisuras y al fuego que te inunda el corazón, difícilmente habrá algo que te impida ir tras lo que te propongas, ya sea una cosa o una persona. Una de las razones de esto es que tu signo zodiacal está regido por Marte, el planeta asociado con el dios romano de la guerra. Es justo ese espíritu guerrero lo que te permite superar los desafíos que se te presentan mientras te aventuras hacia nuevos territorios y experiencias sin los temores ni las reservas que podrían hacer vacilar a otras personas. Como aries, te motivan las ganas de vivir la vida a toda velocidad, libre y sin ataduras. A pesar de que hay quien podría criticar tu actitud por ser demasiado arriesgada e impulsiva, en lo más profundo de tu ser tienes la apremiante necesidad de expresarte con toda la autenticidad y sinceridad posibles. De hecho, la originalidad es uno de tus superpoderes, igual que la forma de decir las cosas como son, aunque duelan. Estas son algunas de las características que te convierten en una persona de armas tomar.

Sin embargo, por mucho poder natural y desbocado que tengas, es posible que te cueste muy poco quemarte si permites que el miedo a la pérdida o a mostrarte débil puedan contigo. Como signo del zodiaco relacionado con el intrépido dios que vence a toda costa y nunca evita una batalla, es importante que seas consciente de que no todo lo que haces tiene por qué ser una guerra o una disyuntiva entre ganar o perder.

La autoconciencia es imprescindible para aceptar algo así, y parte de esa conciencia implica tener la capacidad de permitir que ganen otros, de reconocer que el hecho de que ganen otras personas no significa que tú pierdas. Para empezar, la idea de derrota se sustenta con la escasez, como si no hubiera suficiente para todos. Pero ¿cómo vas a perder en un mundo que tiene tanto que darte? Otro elemento de autoconciencia tiene que ver con saber cuándo te están motivando recompensas externas, como el asombro o la aprobación de los demás, o una gratificación instantánea en lugar de algo más intrínseco, como la creatividad o la pasión. Dejar que la inseguridad ocupe el asiento delantero significa tomar decisiones que tal vez no has reflexionado, sucumbir a la ira cuando algo no encaje con tus previsiones y negarte a mostrarte vulnerable o a asumir la responsabilidad de tus actos. En cambio, cuando la pasión y la creatividad son la fuente de tu motivación —partes de ti que existen más allá de las fronteras de las recompensas externas o de la escasez—, te otorgas la libertad de ser realmente como eres.

Y, ya que hablamos de la pasión, no tienes que esforzarte demasiado para ser un rompecorazones. Cuando un aries está enamorado, ¡prepárate para notar un buen sofoco!

## En el amor

Osadía, valentía, pasión... En lo que respecta al amor y los romances, eres puro fuego. Buscas independencia y atraes a tus intereses amorosos a través de tus ansias de aventura, bravuconería y entusiasmo. Cuando te guste alguien, apenas le costará saberlo, puesto que prefieres ir al grano con lo que quieres en vez de jugar la carta de la timidez, y buscas lo mismo en los demás. Si tu pareja no puede competir con la pasión, la alegría y la energía que pones sobre la mesa, no tardarás en perder el interés. El alma valiente que pueda mantener tu atención lo suficiente como para que no te vayas probablemente será capaz de estar a tu altura, sobre todo cuando discutáis. Después de todo, las discusiones son como un afrodisíaco para los aries. Imagínate la cantidad de sexo de reconciliación que podéis conseguir.

Tienes ese tipo de confianza en ti mismo que te convierte en una persona a la que es difícil resistirse, pero no está de más que cuentes con algunas armas —quiero decir, *herramientas*— en tu arsenal para complementar tu encanto. A continuación encontrarás las que no pueden faltar.

## Cautivar con los colores

Aunque no suelas jugar la carta de la timidez, añadir los colores adecuados a tu armario te ayudará a llamar la atención de esa persona especial sin ni siquiera mover un dedo. Los colores no solo pueden aprovecharse para potenciar tu *sex appeal*, sino que también puedes incorporarlos a tu fondo de armario para esos días en

los que necesitas un empujoncito de ánimos. Estos son los colores ideales para cuando te apetezca caldear el ambiente.

### Rojo

Si hablamos de astrología y colores, este es el tuyo, aries. El rojo, ardiente y fiero, es el color ideal cuando quieres acelerar pulsos y levantar pasiones. Cuando lleves este color distintivo no solo te sentirás con la capacidad de conquistar lo que tengas delante, sino también serás irresistible, ya que tus admiradores no podrán despegar la vista de ti.

### Naranja brillante

El naranja brillante, un color cálido y atractivo de la familia de los rojos, se asocia con el entusiasmo, la alegría y el magnetismo. Llevar este color o tenerlo en un lugar en el que lo veas con regularidad, puede estimular la alegría y la confianza, algo que atraerá a los demás como un imán.

### Fucsia

Mientras que los rosa suaves se han relacionado siempre con la parte más romántica del amor, el fucsia incorpora un toque intenso y cálido y un punto travieso. Puedes añadir este color a tu ropa cuando quieras sacar a relucir un poco más tu parte juguetona; el brillo de las personas que se lo pasan bien es lo más atractivo del mundo.

## Aromas que empoderan y seducen

Con estos poderosos colores, estarás haciendo toda una declaración de intenciones y atrayendo a admiradores sin siquiera abrir la

boca. Y, mientras tanto, también puedes tener en cuenta unos cuantos aromas antes de lanzarte a esa tórrida cita...

### Especiados

Los aromas que entran en la categoría de las especias son distintivos e inherentemente poderosos. Son ideales cuando toca despertar los sentidos, caldear el ambiente y concentrarse. Escoge un perfume o un aceite esencial infusionado con algunas de estas especias cuando necesites un chute de confianza o quieras impresionar a esa persona especial:

- Pimienta negra
- Cardamomo
- Cilantro
- Jengibre
- Anís estrellado

### Almizclados

Los aromas almizclados son embriagadores, sensuales e irresistibles, y tienden a activar la parte del cerebro conectada con el deseo sexual y la intimidad. Escoge un perfume o un aceite esencial que incluya alguna de estas notas cuando te apetezca seducir a tu flechazo... o a las masas:

- Ámbar
- Semillas de hibisco
- Cedro
- Cuero
- Almizcle

## Plantas aromáticas

Teniendo en cuenta que eres el signo del zodiaco cuyo mes de nacimiento coincide con el equinoccio de primavera, las fragancias que parten de plantas aromáticas evocan tu actitud fresca y joven hacia la vida y el amor. Busca perfumes o aceites esenciales que incluyan estas notas de plantas aromáticas cuando necesites reenergizar tu vida amorosa y empezar de nuevo o cuando quieras eliminar las malas vibraciones:

- Albahaca
- Helecho
- Romero
- Tabaco
- Valeriana

## Afirmaciones diarias sobre el amor

Cuando tengas listos tus aromas ideales, estarás prácticamente a punto de salir por la puerta en busca del amor verdadero. Sin embargo, antes de nada deberías plantearte la posibilidad de añadir otra herramienta al cinturón. Las afirmaciones diarias son un buen recurso que te ayudará a no perder el rumbo durante el trayecto hacia tus sueños. Con estas frases motivadoras no solo estarás transmitiendo las vibraciones positivas que te ayudarán a atraer oportunidades, sino que además te recordarán lo mucho que mereces una relación sana y satisfactoria.

En astrología hay una afirmación para los aries: «Soy». Los aries, con su coraje y poderío desenfrenado, representan la fuerza

vital que todos llevamos dentro y la expresión descarada de esa fuerza vital. Cuando pronuncias la palabra «Soy», estás invocando esa fuerza vital y, al mismo tiempo, declarando que en ese momento esa es tu verdad. Por eso las afirmaciones siguientes incorporan el «Soy», porque un componente importante del amor y la atracción se basa en la afirmación de nuestro yo. Y es que la confianza en uno mismo es tan sexy...

- Soy una persona querida y merezco ese amor por ser tal y como soy.
- Soy sexy, vivaz e inspiro a los demás: la gente nunca se cansa de mí.
- Soy la persona que controla mi vida amorosa y conecto fácilmente con quienes son buenos para mí.
- Soy paciente y sé que no compito con nadie cuando intento conseguir el amor que quiero.
- Soy capaz de tener relaciones felices, sanas y plenas.
- Soy capaz de hacerle sitio a otra persona en mi vida sin perder mi independencia.

## Gestionar el mal de amores y las rupturas

Ya tienes tus colores y aromas de poder y unas cuantas afirmaciones para esos días en los que te falte seguridad, pero ¿qué pasa si el amor no funciona como esperas? El mal de amores existe, pero no temas: puedes levantarte y recuperar la pasión después de esos baches en el camino.

Vamos a asumirlo: que te rompan el corazón es algo intrínseco

a esta locura que llamamos vida. Por suerte, cuando observas las relaciones a través de las gafas de la astrología puedes detectar los posibles problemas en la pareja antes de que sucedan. Con la ayuda de la astrología, puedes darle un par de vueltas más a cómo te relacionas y cómo conectas con los demás. A pesar de que el mal de amores no siempre es evitable, hay momentos en los que puedes ahorrarte que te rompan el corazón eligiendo de forma más meditada y deliberada a las personas a las que decides entregar tu corazón.

Para un aries valiente y libre como tú, el truco tal vez esté en no lanzarte de cabeza hacia una relación sin saber dónde te estás metiendo. Eso no significa que tengas que empezar a dudar de ti mismo ni de las decisiones que tomes, pero, aries e insaciable como eres, quizá necesites darte un tiempo antes de tomar decisiones amorosas. Una parte del proceso incluye aprender a leer las sutilísimas señales y reacciones verbales y no verbales, así como comprender las acciones e intenciones de una pareja potencial para asegurarte de que los dos vais al mismo ritmo. Valorar los pros y los contras de una posible relación también puede ayudarte a determinar si esa persona es la más adecuada para ti.

Sin embargo, si te enfrentas a una ruptura, la impulsividad y el nervio de los aries pueden ser utilísimos, ya que el hecho de no parar ni un segundo te ayudará a pasar página más deprisa. Aunque ni a ti ni a los demás signos zodiacales os guste afrontar una ruptura, tienes la capacidad de recuperarte con más rapidez que la media. Una de las razones es que eres un signo de fuego y no tienes ni el tiempo ni la energía para llorar sobre leche derramada, así que tampoco te permites quedarte inmóvil durante el tiempo suficiente como para planteártelo. Además, aries, si alguien está tan mal de la cabeza como para dejarte ir, seguramente tampoco habría podido seguirte

el ritmo. De todas formas merece la pena que asumas la responsabilidad de tus actos en lo que concierne a las relaciones. En tu caso, aries, puede que necesites aprender a admitir tus errores o a reconocer que hay otra persona a tu lado que tiene sus propias necesidades, sentimientos y deseos, y que debes tenerlos en cuenta.

## Gestionar las relaciones con la familia y los amigos

El significado de la familia no es algo que te tomes a la ligera. Es más que probable que crecieras en un hogar muy unido, donde las tradiciones y la historia familiares son algo de lo que te enorgulleces y que conservas con cierto sentido del deber. Como signo asertivo e intrépido, tienes una disposición natural para proteger a las personas que amas. Aunque a los aries se los suele tildar de egoístas, estás dispuesto a remover cielo y tierra por los que consideras parte de la familia, y no dudarás en ponerte la capa de superhéroe cuando un pariente lo necesite.

Sin embargo, cuidado con volcarte demasiado en las necesidades y exigencias de los demás, sobre todo si está en riesgo que acabes ignorando tus propias necesidades emocionales. Podría llegar a generarse un desequilibrio en el que acabarías sintiendo que se te valora poco y que eres menos capaz de mostrarte vulnerable con otras personas. Para solucionarlo debes establecer ciertos límites y admitir cuándo estás sufriendo y cuándo necesitas apoyo emocional. Establecer límites puede traducirse en dejar que los demás acudan a pedirte ayuda antes de presentarte tú para arreglarles el día. De esta forma no terminarás sintiéndote como la persona que siempre tiene que rescatar a todo el mundo. El hecho de dar espacio a los demás para que te pidan ayuda significa que también les

das la oportunidad de gestionar sus problemas sin meter las narices donde no se te necesite o no se aprecie tu ayuda.

Además, si siempre eres tú quien acude al rescate, ¿cuándo acudirán los demás a rescatarte a ti? Eres aries, y eso implica independencia, así que pedir ayuda puede que no sea lo más sencillo del mundo para ti, pero cuanto más practiques, menos te costará. Comienza con algo pequeño, como pedirle ayuda a un amigo con algo de la casa o que le eche un vistazo a un currículum que quieras enviar. Ve allanando el terreno para las cosas más grandes. Recuerda que las personas están dispuestas a ayudar a los demás, de corazón, y que eso las hace sentir bien.

En lo que concierne a las amistades, sueles ser la chispa que enciende al grupo, entreteniéndolo a los amigos con tus payasadas desmesuradas, tus gestas de valentía y tu particular sentido del humor. Al ser una persona ambiciosa por naturaleza, sueles inspirar y animar a tus amigos a ser su mejor versión, sobre todo en las épocas en las que están algo chafados. Aun así, no te olvides nunca de cultivar el arte de escuchar, ya que tiendes a aburrirte deprisa cuando tus amigos te cuentan sus problemas e intentarás a menudo forzarlos a hacer lo que a ti te parezca mejor. Recuerda que no todo el mundo gestiona sus problemas igual que tú, aries. A veces solo necesitamos que nos escuchen. Algunas de tus mejores amistades te serán leales, te apoyarán y acudirán en tu ayuda cuando lo necesites. También te enseñarán la importancia de la generosidad, del compromiso y de evitar que te domine tu ego, ya que estos son los amigos que te llamarán la atención (con cariño) en esos momentos en los que te pases de mandón y que seguirán ahí a pesar de que te esfuerces por demostrar lo fuerte e invulnerable que eres.

Dicho esto, no eres el tipo de persona que requiere estar en contacto con sus amigos a diario y, por tanto, necesitas que las personas de tu vida no se tomen tu necesidad de independencia como algo personal. También te hacen falta amigos que puedan seguir el ritmo de tus apretados horarios: cuando no estás por ahí pasándotelo en grande, estarás concentrándote en canalizar toda esa energía y ambición en tu trabajo. ¡Por eso eres tan crack!

## En el trabajo

Como una de las personas más insaciables del zodiaco, persigues tus ambiciones y metas profesionales con una terca obstinación y te niegas a aceptar un no por respuesta. Por eso puede ser que te veas al frente de una empresa o en un puesto directivo, guiando e inspirando a tu equipo en el camino hacia el éxito. Incluso si no estás en un puesto de liderazgo, debe haber algún elemento de autonomía en lo que haces, puesto que eres el tipo de persona que necesita estar al mando. También te atraen los trabajos que ofrecen peligro o aventura (piensa en la piloto profesional de coches de carreras Danica Patrick), porque todos los aries tienen una parte temeraria en su corazón. Independientemente del tipo de trabajo que elijas, tu carrera debe ser algo que avive tu fuego interno y te proporcione una misión en la que puedas tomar las riendas.

A la hora de conseguir el trabajo que deseas, no te olvides de fijar la vista en el objetivo y luchar por lo que quieres con uñas y dientes. Sin embargo, como la bomba de relojería que eres, puede ser que te desinflés cuando los planes no arranquen con la velocidad que esperabas. Pero no te preocupes: ¡con unas cuantas afirmacio-

nes volverás a encarrilarte y a hacer realidad las oportunidades que te plantees en un abrir y cerrar de ojos!

## Afirmaciones diarias que te ayudarán a triunfar

Buscar trabajo es duro, incluso para una persona emprendedora y segura de sí misma como tú. Esperar a que respondan a tus solicitudes puede acabar por drenarte el entusiasmo y la motivación, igual que si te las rechazan. Como aries, tienes clarísimo lo que quieres, y si puede ser para ayer, mejor. Pero lo cierto es que la búsqueda de trabajo en ocasiones lleva tiempo. Y lo mismo pasa con los objetivos y los planes que tengas en tu día a día profesional. El poder de las afirmaciones te puede venir bien cuando quieras mantener la positividad. Tal vez incluso te des cuenta de que consigues lo que te propones más rápido. Estas afirmaciones están pensadas específicamente para los aries.

- Puedo conseguir lo que me proponga, sea lo que sea.
- Soy una persona innovadora, con capacidad de liderazgo, y un valor en mi sector que no deberían menospreciar.
- Me apasiona mi trabajo y, cuando hago algo, pongo toda la carne en el asador.
- Estoy al mando de mi vida profesional; elijo entornos de trabajo sanos que me dan fuerzas y me empoderan.
- Sé que mi éxito no depende de ganar o perder, sino de mi capacidad para darlo todo.
- Tengo válvulas de escape positivas, como hacer ejercicio para canalizar mi frustración.

- Los demás quieren trabajar conmigo porque saben que soy más que capaz de hacer lo que hay que hacer.

## Preguntas inspiradoras

A pesar de que siempre deberás enfrentarte a obstáculos o desafíos inevitables en tu camino hacia el éxito, es importante que recuerdes que dispones de recursos para superarlos. Las afirmaciones son una herramienta magnífica pero, en última instancia, el mejor recurso eres tú. Con las preguntas inspiradoras siguientes analizarás cómo puedes aprovechar tus experiencias personales y profesionales para alcanzar el éxito.

Cuando te topes con un obstáculo, tu primer impulso como aries pertinaz que eres será lanzarte de cabeza y actuar. Sin embargo, si no afrontas la situación desde una posición más reflexiva y meditada, puedes acabar frustrándote o encallándote con facilidad. Esta impaciencia es la culpable de que quizá te juzgues con demasiada dureza si los planes no se desarrollan con la rapidez que esperabas. Estas preguntas te ayudarán a examinar en qué momento profesional estás y cómo puedes abordar los desafíos con la reflexión y la paciencia que necesitas.

- ¿Qué tipo de legado quieres dejar? ¿Qué estás haciendo para construir este legado? ¿De qué forma podrías empezar?
- En relación con el trabajo en equipo, ¿cuál crees que es tu mayor fuerte? ¿Qué te gustaría mejorar?
- ¿Alguna vez has convertido un error en una oportunidad? ¿Cómo podrías replantear un obstáculo o un error para con-

vertirlo en algo positivo? Por ejemplo, una oportunidad perdida podría abrirte la puerta para aprovecharte de otra, en otro lugar, o darte la posibilidad de mejorar tus habilidades y prepararte para el tipo de oportunidad que realmente buscas.

## Gestionar las decepciones

De nuevo, tampoco podrás evitar siempre las decepciones, y es difícil no desmotivarse cuando las cosas no salen como esperabas. Por suerte, hay maneras de lidiar con estos varapalos sin perder el rumbo. Si hay algo que no soportas es perder. Has nacido con un espíritu competitivo y una necesidad de ganar que pueden ser tanto una bendición como una maldición, sobre todo en esos momentos en los que, por mucho que lo intentes, nada te parece suficiente. Parte de la gestión de las decepciones radica en replantearte el concepto de ganar y perder. A menudo la idea de ganar se basa en recompensas externas que poco tienen que ver contigo, mientras que perder implica la falta de dichas recompensas por culpa de tus errores personales o de tu pereza. Eso no significa que no puedas aspirar a conseguir cosas buenas, pero a menos que no te importe modificar tus sistemas de valores para centrarte en lo que realmente importa, como esforzarte en ofrecer tu mejor versión en todo lo que hagas, siempre dependerás de validaciones externas.

Aunque una competitividad sana puede motivarte para ir un paso más allá y superar los desafíos que se te presenten, que otros ganen no quiere decir que seas una persona perdedora. Por tanto, ¿cómo evitar sentirte así? Una forma de gestionar esa decepción es siendo consciente de tu necesidad de recibir gratificaciones instantáneas. Sí,

lograr lo que quieres sin ningún tipo de problema puede parecer un lujo, pero las gratificaciones instantáneas a veces son el efecto secundario del miedo a perder una oportunidad. En ocasiones, cuando no consigues de inmediato lo que te propones, es importante reconocer que siempre existe una buena razón, por mucho que no la veas al principio. Tal vez «pierdas» una oportunidad y encuentres otra mejor; quizá si te hubieran contratado en ese trabajo, luego descubrirías que no era lo que te habían prometido, o que no acababa de encajar contigo. Al reducir la necesidad de competir por todo lo que se te presenta, les das margen a otras oportunidades mejores que son ideales para ti. Si logras poner en práctica este tipo de enfoque, habrás entendido que hay cosas buenas de sobra para todo el mundo. Y sobre todo es imprescindible que lo recuerdes en esos momentos en los que sientas que no avanzas, te desesperas o no sepas cómo continuar.

## En la salud

Como signo de fuego y culo de mal asiento, te alimentas del entusiasmo, la aventura y una cantidad incalculable de actividad física. Esto significa que, en lo relativo a la salud, les das más importancia a las actividades que avivan tus hermosas llamas y te energizan, te entretienen y te animan, como un partido de fútbol (o, de hecho, cualquier deporte de competición que te guste) con los amigos. Y dado que eres un signo relacionado con una deidad guerrera, buscas actividades que pongan a prueba tus limitaciones físicas y te motiven a mantener la disciplina, como entrenar para una carrera de obstáculos o una maratón. Aunque el ejercicio y la gimnasia no sean precisamente tu fuerte, seguirás necesitando válvulas de escape

que saquen a la luz a tu niño interior; por ejemplo, actividades más tradicionales como los bolos o los karts. Con todo, antes de embarcarte en tu próxima aventura es importante que dispongas de espacios en tu hogar en los que puedas recargar las pilas.

## Convertir tu hogar en tu castillo

Teniendo en cuenta la cantidad de energía que gastas a diario, es importante que dispongas de un espacio tranquilo y acogedor en casa que te permita reponer fuerzas. Cuando te toque decorarlo, añade algunos de estos elementos a tu hogar para que te proporcionen la tranquilidad y el vigor que necesitas:

- Flores o plantas frescas que evoquen una atmósfera primaveral. Como retoño de la primavera, te hará bien rodearte de elementos que evoquen la belleza de la estación, como el rojo intenso de las amapolas o el verde del aloe vera.
- Tonos verdes, marrones y otros colores terrosos en la habitación para descansar mejor por las noches. Los colores que simbolizan la tierra pueden ayudarte a relajarte y a poner los pies en el suelo.
- Una iluminación cálida, sobre todo en lugares como el salón o la habitación, puede calmarte y relajarte. Las luces cálidas suelen tener un efecto adormecedor en el cuerpo.
- Obras de arte que representen paisajes naturales tranquilos.
- Naranjas, amarillos y otros colores cálidos en sitios en los que sueles trabajar más, como el despacho o la cocina.
- Una cocina llena de aperitivos y alimentos nutritivos, como

fruta fresca, batidos de chía y barritas energéticas naturales para recuperar la energía.

- Un rinconcito acogedor o ese lugar especial en el sofá para cuando necesites hacerte un ovillo y aislarte de todo (si compartes tu casa con otras personas).

## Reavivar la llama: consejos para recuperar la chispa

Como es obvio, habrá momentos en los que quizá sientas que se te ha apagado la llama, y no pasa nada: puedes reponer fuerzas en un abrir y cerrar de ojos con unas cuantas actividades energizantes. Puede que te presentes al mundo como un superhéroe, pero no eres un superhumano. Habrá veces en las que te darás de bruces contra una pared y necesitarás ayuda o un chute de confianza. A continuación encontrarás una serie de consejos sobre qué puedes hacer cuando sientas que has perdido la chispa.

### Ponte en movimiento

Con Marte como planeta dominante (el planeta asociado a los coches rápidos y los temperamentos fuertes), es importante que incorpores dosis de actividad física regular a tu rutina (si no a diario, con la mayor frecuencia posible) para que no tengas que enfrentarte a las repercusiones de una sobrecarga de energía (por ejemplo, berrinches). Mejor aún si la actividad exige que des puñetazos, patadas o golpes, puesto que todos los aries necesitan alimentar al guerrero que llevan dentro. Una buena sesión de ejercicio es justo lo que necesitas para vaciar la mente y sentir que has rejuvenecido.

### Haz cosas que te den un poco de miedo

Ese chute de adrenalina que sientes cuando haces algo que se sale de tu zona de confort es justo lo que necesitas para ganar confianza y volver a ser la persona de siempre. Algunas opciones son apuntarte a clases de paracaidismo o explorar una nueva ciudad o alguna parte del país por tu cuenta. También puede implicar hacer algo más íntimo, como compartir con un amigo algo que no le hayas dicho a nadie, o bien contar una historia muy personal en un blog o una publicación en redes sociales.

### Haz el amor

Seguramente sobren las palabras, pero como signo regido por el planeta que controla la pasión, un buen revolcón puede que sea todo lo que necesitas para que vuelva a fluir la creatividad mientras recuperas la confianza y liberas endorfinas. Algunos estudios médicos han demostrado que el sexo además reduce el estrés y la presión arterial, algo imprescindible para bajarle los humos a cualquier aries.

P.D.: el autoplacer también vale.

### Ponte una peli de acción

Cuando veas que te cuesta arrancar motores, a veces lo único que necesitas es ver una peli (o dos) que te ayude a inspirarte y a volver a ponerte manos a la obra. Harto mejor si la estrella de la película es una semidiosa que va repartiendo sopapos, como Wonder Woman, o una experta con la espada, como Beatrix Kiddo en *Kill Bill*.

## Come algo picante

La comida picante contiene ingredientes como pimienta, chili en polvo o curry que te ayudan a despertar los sentidos y a estimular tu sistema nervioso. Cuando comes comida picante (hasta donde puedas aguantar), le estás dando a tu cuerpo un empujoncito y lo estás ayudando a reavivar la llama.

## Controlar las llamas: consejos para reducir el estrés

Ahora que el fuego arde, ¡cuidado con que las llamas no se descontrolen! Cuando presientas que vas camino de quemarte, recuerda que por suerte hay formas de dominar el fuego. Desde un punto de vista físico, tu signo del zodiaco se asocia a la cabeza y los músculos, las partes del cuerpo donde se inician y desarrollan las acciones; desde un punto de vista astrológico, los símbolos de tu signo son el carnero y el elemento fuego. Esto significa que tienes que pensártelo dos veces antes de precipitarte y permitir que tu fuego se salga de madre. Esta parte impulsiva de tu naturaleza puede manifestarse como una cefalea tensional, irritabilidad o fatiga causada por la incapacidad de bajar el ritmo y descansar en condiciones. Al mismo tiempo, también es posible que tiendas a sufrir más accidentes: tirar cosas sin querer, chocar con otras personas en la calle o incluso tener un accidente de coche poco grave (o estar a punto).

El antídoto es añadir un poquito de Venus y de Mercurio a tu vida para reequilibrarla. En astrología, Venus representa lo opuesto a Marte. Si Marte representa la ira, la pasión, los elementos veloces, como los coches, y la energía masculina, Venus es el sím-

bolo de la paz y la armonía, de la belleza de las flores y las joyas, del placer sensual y de la energía femenina. Mercurio se asocia con el discernimiento y la disciplina, y es el planeta al que acuden las personas que necesitan reflexionar sobre algo. Prueba a incorporar actividades relacionadas con Venus y Mercurio en tu día a día.

### Cuidado con lo que comes

Si siempre vas corriendo a todas partes, puede que te resulte complicado controlar si estás comiendo bien y suficiente. No hacen falta dietas locas; lo único que tienes que hacer es escuchar a tu cuerpo. Por ejemplo, intenta prestar más atención a cómo te sientes cuando consumes ciertos alimentos o bebidas, como los que contienen mucho azúcar refinado o cafeína. ¿Cómo te responde el cuerpo? ¿Y tu estado de ánimo?

### Sé exigente

Al ser una persona emprendedora con toneladas de energía para quemar, no suele costarte encontrar nuevos proyectos en los que embarcarte o actividades en las que involucrarte. Aunque la actitud ambiciosa y la iniciativa son algunas de las herramientas principales de tu impresionante arsenal de virtudes, no es necesario que aceptes cualquier cosa por el simple motivo de que tengas la energía para hacerlo. Sé exigente con aquello a lo que dedicas tu tiempo: así es como evitarás abarcar demasiado y acabar quemándote.

### Abre los ojos

¿Qué te llama la atención? ¿Qué te gusta mirar? ¿Un cuadro bonito? ¿El verdor de un jardín? ¿El cielo abierto? Aunque el hecho de bajar

el ritmo pueda parecer difícil en un mundo en constante movimiento, es útil que practiques el arte de estar presente a cada momento. Le estarás permitiendo a tu mente que descanse y a tu cuerpo que se relaje. Una buena opción es fijar la vista en algo que te resulte estéticamente agradable. A continuación fuerza un poquito más la vista y analiza los colores que ves. ¿Hay diferentes tonos? ¿Y la textura? ¿Es brillante y suave, o mate y áspera? ¿Qué crees que destaca más y por qué? Toma nota también de cómo te sientes. ¿Te has relajado? ¿Te divierte? ¿Te entusiasma?

### Baja el ritmo

Ya te veo poniendo los ojos en blanco al leer esto, y tienes todo el derecho del mundo; por algo eres la persona más veloz del zodiaco. Aun así, ¿nunca te has dado cuenta de que, en ocasiones, cuando dedicas una energía impaciente o acelerada a lo que estás haciendo, acabas empeorando la actividad y terminas frustrándote? Sí, eso es señal de que necesitas bajar el ritmo. Hay veces en las que algo tan sencillo como respirar profundamente y contar hasta tres puede marcar una diferencia abismal entre hacer algo y hacerlo en condiciones. Por otro lado, si siempre vas con prisa, es posible que no termines de captar las señales o sensaciones intuitivas que pueden ayudarte a tomar buenas decisiones. Por ejemplo, es posible que haya una razón que explique por qué en un primer momento has vacilado antes de asistir a un evento o de aceptar una oportunidad que te ha ofrecido tu superior. Esa sensación de duda es tu intuición, y te está diciendo que evites hacer algo de lo que luego puedas arrepentirte.

## Respetar tus sentimientos

¿Eres feliz? Bien. ¿Sientes ira, tristeza o miedo? No te preocupes. No intentes reprimir tus sentimientos ni te apresures a superarlos. Permítete experimentar todo el abanico de emociones que puedes sentir. A menudo es mejor dejar vía libre a un sentimiento que tratar de ignorarlo, porque corres el riesgo de prolongarlo. A pesar de que las emociones se asocian más con el poder de la Luna que con Venus, también te ayudan a conectar con tu intuición, a analizar con claridad cada situación, a vivir a tu manera y a ser consciente de los momentos en los que tal vez necesites cuidarte un poquito mejor.