



# Ets una persona blue mind? Així és com ho pots saber

[inicentrareport]Una persona *blue mind* és aquella que té una **relació molt estreta amb l'aigua** i que, a més, és capaç de **traslladar la pau i serenitat del mar** al seu dia a dia.

Com expliquen des de *Código Nuevo*, el mar sempre ha sigut un lloc místic carregat de magnetisme. Mirar-lo provoca una sensació d'amplitud i buit, i **escoltar les onades transmet molta pau i ens ajuda a relaxar-nos**.

**Al segle XVIII es va començar a recomanar la natació al mar per curar malalties**. I és que estar dins o a prop del mar pot fer sentir-nos molt millor. De fet, un estudi publicat a la revista *Health Place* va demostrar que **les persones que viuen a prop de la costa tenen una millor salut física i mental que els qui viuen a l'interior**.

El doctor Wallace J. Nichols va ser qui va arribar a la conclusió de què el mar ens fa bé i es va basar en les **respostes neurològiques que els humans experimentem quan estem en contacte amb l'aigua**. Un exemple que recull al seu llibre *Blue Mind* és que **fer surf és una manera manejar l'ansietat i l'estrès posttraumàtic**.

[facentrereport]