

→ Aprende el arte de convencer sin discutir ←

# PSICOLOGIA

*práctica*

Nº 175

¿ANSIEDAD  
POR COMER?

Plan anti  
atracones

TEST

¿Tenéis  
un buen  
**SEXO?**

NUEVA SECCIÓN

Cómo hacer  
realidad  
tus sueños

MIEDOS  
INFANTILES

Estrategias  
para ayudarles

CREATIVIDAD  
EMOCIONAL  
PARA RESOLVER  
PROBLEMAS

¡Vive  
con

EL SECRETO  
PARA MANTENER  
EL ÁNIMO A TOPE

**ilusión!**



Joaquim Valls  
"Nuestra mente  
es genial...  
en potencia"



## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Lo que deseamos es lo que da sentido a nuestra vida

“Desde niña he querido tocar en una orquesta de ciudad”

**Soy músico profesional y vivo desde hace años en un pueblo que no me aporta nada y no puedo soportar por más tiempo. Mi sueño, desde niña, siempre ha sido llegar tocar en una orquesta de ciudad; me da igual el país. Me gusta tener experiencias culturales diferentes, pues tengo una mente muy global. Cuando estudiaba clarinete en el conservatorio, tenía mucha seguridad en mí misma. Me encantaba tocar y era una de las alumnas más exitosas de la clase. Al acabar, me dispuse a comerme el mundo. Toqué en varias bandas y orquestas de muchos países y me iba muy bien, hasta que me empeciné en buscar una plaza fija, que encontré en este triste pueblo. Pese a que el primer año lo disfruté mucho y toqué con ilusión, poco a poco mi pasión se fue adormeciendo. Estaba cómoda en mi incomodidad, no era feliz y, lo peor, es que me faltaba fuerza para luchar como otras veces. Pienso que quizás me puedas ayudar.** ANA

Mi querida Ana, en primer lugar, te felicito, porque veo que tienes muy claro tu sueño y eso es tener recorrido el 50 por ciento del camino. Lo que te ocurre es que te has quedado en un estado mental de confort, por eso ahora todo

te resulta rutinario, aburrido y no ves progreso. Dicho de otro modo, el miedo te ha aletargado y te ha sumido en una zona de comodidad que te impide mejorar y hacerte responsable de ti misma. Yo te animaría a expandirte de esa zona que, en realidad, como tú bien dices, es verdaderamente incomoda.

Quizás podrías empezar por revisar esos límites que te están impidiendo avanzar. ¿Cómo ves volver a confiar en ti? Recorre mentalmente todos tus logros hasta ahora, que han sido muchos, en lugar de estar centrada en lo que hoy no funciona en tu vida.

¡Con cuánta frecuencia nos victimizamos, pudiendo ser artistas de nuestra vida! La elección está de tu lado: construir barreras para impedir tu progreso o comenzar a dar pasos para ir hacia tu sueño. ¿Qué decides?

Para salir de donde te encuentras, quizás te puedan ayudar estos cinco pasos:

1. Revisa y cuestiona tus pensamientos negativos más recurrentes. ¿De qué te valen?
2. Fíjate una meta con una fecha concreta para alcanzar y después diseña un plan para alcanzarla.
3. No te acuestes ningún día sin haber hecho algo para conseguir tu sueño.
4. Sé constante.
5. Y, sobre todo, persiste. Lo de tirar la toalla no es para buscadores de sueños.

Créeme, Ana, que si sigues estos consejos, volverás a confiar en ti misma, a ilusionarte, y reemprenderás el camino para restaurar tu sueño.

**MI CONSEJO:** Cuando conseguimos superar nuestros límites, ampliamos nuestra perspectiva y alcanzamos horizontes nuevos.

“Quiero montar una pequeña agencia de idiomas”

**Estudí Derecho sin convicción en una universidad de provincias, pensando que en el transcurso iba a cogerle el gusto. Incluso me llegué colegiar, pero nunca ejercí; aquel no era mi mundo. Por casualidad entré a trabajar en un banco y me quedé hasta que di a luz a mi primer hijo. Luego me retiré de la vida profesional. Ahora que mis hijos ya pueden casi volar solos, yo finalmente tengo claro lo que quiero, lo cual me hace sentirme muy satisfecha. Siempre me han gustado mucho los idiomas. Cuando mis niños eran pequeños, disfrutaba buscando los mejores cursos para enviarles al extranjero y me sorprendía encontrar que las agencias con más renombre habitualmente no representaban a los colegios más prestigiosos, y pese a ello, cobraban sumas astronómicas de gastos de gestión. Sin saber bien cómo, a modo amateur me encargué durante**

¿Tienes algún sueño por cumplir? ¿No te atreves a dar el paso para hacerlo realidad? ¿Los contras superan a los pros en todos tus proyectos y acabas desistiendo? Escribe a nuestra experta restauradora de sueños, Maryam Varela, y te asesorará para que puedas cumplirlos. Más información en tel.: 609 84 00 78 y [www.elmundodelasemociones.com](http://www.elmundodelasemociones.com)



años de buscar colegios para hijos de amigos y conocidos. Lo he disfrutado y ellos han quedado contentos. Ahora que tengo más tiempo y que me siento preparada, me gustaría profesionalizarme: quiero montar una pequeña agencia para llevar a niños a estudiar al extranjero. Después de leer tu artículo en el número anterior de **PSICOLOGÍA PRÁCTICA**, me he animado a escribirte, pues no sé por dónde empezar. LAURA

Veo, estimada Laura, que la vida te ha convertido en una mujer valiente y decidida, lo que te ha llevado a encontrar un sueño que quieres perseguir. Enhorabuena. Lo que necesitas es pensar y diseñar cómo hacerlo realidad. Te pro-

pongo comenzar por elaborar un plan de empresa que te sirva como hoja de ruta para saber el camino a seguir, y que puedas ir actualizando a medida que vas avanzando en ella. Este plan ha de englobar los siguientes aspectos:

- ★ Descripción de la empresa: experiencia, objetivo, descripción, estructura legal y económica, organigrama
- ★ Definición del servicio: descripción, necesidades que cubre, diferencias con la competencia como puedes ayudar a diferenciar tu producto, identificación del perfil del cliente.
- ★ Planificación comercial: análisis y estudio de mercado, plan de marketing.

- ★ Acuerdos de exclusividad.
- ★ Presupuesto.

Laura, cuando tengas la hoja de ruta diseñada, podrás comprobar si tienes o no el potencial de generar ganancias, y también sabrás bien los recursos financieros que necesitas para poder pasar al cuándo y empezar a ver algo tangible.

**MI CONSEJO:** Tomemos siempre en serio aquello que deseamos, porque es lo que va a dar verdadero sentido a nuestra vida.

#### SU LIBRO



#### PASIÓN.

Maryam Varela.

Editorial: Edición Personal.

Páginas: 156.

Precio: 15 €.

#### Tus preguntas a la experta

Escribe a: Revista Psicología Práctica. "Consultorio Maryam Varela".

C/ Príncipe de Vergara, 109, 2ª planta. 28002 Madrid. O bien, envía un

e-mail a la dirección:

[mbellmont@globuscom.es](mailto:mbellmont@globuscom.es)