

→ ¿TE COMPROMETES O SUELES HUIR? ←

# PSICOLOGIA

*práctica*

Nº177 España 2,90 € (Canarias y Aeropuertos 3,05 €)  
Portugal cont. 4 €

## Ansiedad

CONOCE LAS 7 CLAVES  
PARA CALMARLA

BAJONES  
ANÍMICOS  
8 rituales que  
te llenarán  
de energía  
cada día

**abusos**  
**en internet**

*Protegerse de  
las redes sociales*

¡LAS  
REVISTAS  
NOS DAN LA  
VIDA!

Todos los meses  
en este quiosco

# Una vida

# FELIZ



**SÒNIA CERVANTES**

“El adolescente  
debe sentirse  
comprendido”

GLOBUS

PONTE METAS REALISTAS Y SACARÁS LO MEJOR DE TI



## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Visualizar lo que quieres atraer te ayuda a obtenerlo

“He montado una posada, pero no me atrevo a emprenderla”

Llevo años trabajando como *controler* en una prestigiosa firma de consultoría, lo cual me ha permitido ahorrar dinero para comprar un pequeño cortijo abandonado que he ido restaurando a lo largo de estos años. Ahora que he acabado los últimos detalles del jardín y debería de estar listo para emprender, siento que algo me frena. Me he llegado incluso a plantear si en realidad lo de montar esta posada en la sierra de Granada, donde las personas puedan detenerse a dormir en un lugar de descanso y paz, era

un sueño o una simple fantasía. Desde que estudiaba económicas, hace ya más de 25 años, soñaba con este lugar de silencio, pero ahora que solo me queda despedirme de mi vida de aquí e irme a hacer aquello que tanto ansío, no me atrevo, me falta fuerza, tengo miedo. ALFREDO

Leyéndote, apreciado Alfredo, logro visualizar ese precioso lugar de armonía en las Alpujarras granadinas, ese cortijo blanco que has ido restaurando con esfuerzo y sudor todos estos años, ese jardín de geranios y frutales con olor a campo... Puedo incluso ver las diferentes estancias de la vivienda y escuchar los sonidos del entorno. Sé que tú, como yo, eres un auténtico amante del silencio y necesitas sentirlo para vivir. Te ayudará mucho pensar en ello y visualizar tu nueva vida.

¿Qué tal si empiezas por escribirla y leértela cada noche antes de acostarte? Pronto te darás cuenta de que tu mente comienza a ayudarte a que tu realidad exterior sea coherente con tu nueva realidad interior. Poco a poco irá desapareciendo la parálisis en la que te has sumido, y las ganas de actuar volverán a ti.

Ahora bien, Alfredo, también quiero que sepas que cuando se va hacer un cambio importante en la vida, es normal sentir miedo. Cuando uno lle-

va muchos años soñando con algo y llega el momento de ponerlo en práctica, el miedo le puede atrapar por todos los costados.

Lo importante en ese momento es ser consciente de que la incertidumbre va a estar siempre ahí, pues forma parte de la vida, y la única manera que tienes para superarla es plantearte esta pregunta: ¿Quién quiero que domine mi vida, el miedo o yo mismo? Esta es la diferencia entre los que consiguen lo que quieren y los que no se atreven a dar un paso. ¡Mucha suerte!

**MI CONSEJO:** El proceso de construir mentalmente lo que deseamos atraer a nuestra vida, como si ya lo hubiésemos alcanzado, nos ayuda a conseguirlo realmente.

“Siempre he querido escribir cuentos”

Desde muy joven he querido escribir cuentos. Estudié Narrativa y he tomado diversos cursos de estilo literario en las escuelas de escritura más prestigiosas del país. Siempre me han dicho que tengo talento y que si me esforzase, podría llegar a publicar, pero no logro ponerme a escribir. Me encanta, pero no le dedico tiempo. Trabajo tres horas diarias como guionista de televisión y el resto del día funciono por impulso, un poco a lo que surja.

### SU LIBRO



**PASIÓN.** Maryam Varela.  
Editorial: Edición Personal.  
Páginas: 156. Precio: 15 €.

## ¿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)



alcanzar finalmente lo que quieres en la vida. Te sugiero que diariamente, a primera hora de la mañana, elabores una lista de todas las tareas que debes hacer, entre las cuales lógicamente ha de estar la escritura. A continuación las puedes priorizar, utilizando el criterio ABC, que te describo a continuación, que seguro que te ayuda:

\* **Tareas A:** son las más importantes. No puedes acostarte sin realizarlas y siempre tienen que ver con tu objetivo vital. En un día no puedes haber más de dos o tres. En tu caso, escribir siempre tiene que estar entre estas tareas, ¡aunque solo puedas escribir medio párrafo! Dedícales tus mejores horas.

\* **Tareas B:** son importantes, pero no pasa nada si las pospones. Por ejemplo hasta que un día se conviertan en tareas A. O también las puedes delegar en otros.

\* **Tareas C:** son aquellas labores rutinarias, que consumen la mayor parte del tiempo pero que no son vitales para alcanzar tu sueño ni es necesario realizarlas en tus mejores horas del día.

**MI CONSEJO:** No te acuestes nunca sin haber dado un paso hacia tu sueño.

---

### 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)

---

**Nunca tengo tiempo para nada. Cuando llega la hora de irme a la cama, me siento realmente mal conmigo mismo y algo frustrado, pues siempre estoy buscando excusas para no hacer las cosas. Me autoengaño constantemente y, según pasan los años, veo cómo mi sueño se va quedando abandonado en el cajón de deseos de mi mesita. Sé que ahora ha llegado el momento de pedir ayuda, por eso te escribo.**  
ENRIQUE

Hola Enrique. A veces necesitamos pedir ayuda, porque nosotros solos no logramos salir del bache en el que nos hemos metido. Cuenta conmigo. Lo primero que te digo es que el mayor enemigo de la escasez o pérdida de tiempo somos nosotros mismos. Gestionar bien el tiempo es gestionarte a ti mismo y, sobre todo, es trabajar en lo importante. Creo que si organizas tus jornadas, te sentirás mejor y, sobre todo, podrás llegar a