

→ La felicidad está en lo cotidiano, ¡búscala! ←

PSICOLOGIA

Nº178 España 2,90 € (Canarias y Aeropuertos 3,05 €) Portugal cont. 4 €

práctica

**GESTIONA TUS
EMOCIONES
PARA VIVIR
COMO QUIERES**

GLORIS

TEST
**¿Confías
en ti?**

**¿YA NO LE
AGUANTAS?
Guía para
dialogar y
tratar con él**

AUTOCONFIANZA

**Formas
sencillas de
decir ¡NO!**

**MADURAR
CON
ENERGÍA
Y ¡alegría
de vivir!**



Lucía Etxebarria

**“Si posees
inteligencia
emocional,
reconocerás tu
vulnerabilidad”**

**¡Sé tú
misma!**

**FÓRMULAS PARA
AUMENTAR TU
FUERZA INTERIOR**



Consultorio counselling

de Maryam Varela

Un fracaso siempre es una oportunidad para aprender

“Adoro la repostería. ¿Debería dedicarme profesionalmente?”

He leído su consultorio de los tres números anteriores y he de decirle que me han encantado, por eso me he decidido a escribirle. De niña me encantaba hacer pastelitos para mi familia y mis amigos. Ahora tengo 27 años, estoy sin trabajo y he pensado volver dedicarme a mi pasión: la repostería. Es algo que, a nivel familiar, no he abandonado en todos estos años. Me gustaría saber cómo lo ve usted. ROSA

Hola Rosa. Verás, una vez leí que el ser humano, en el momento en que nace, es un lienzo en blanco que cada cual va pintando según recorre el camino de la vida. Me parece muy cierto. ¿Qué cuadro de tu vida quisieras pintar? ¿Cómo sería? Imagínatelo, trata de visualizarlo por un momento.

Ahora que eres consciente de tu potencial y de tu pasión por la repostería, necesito que te comprometas con la obra de arte que quieres realizar. La decisión de trabajar en ti misma tiene que comenzar ahora, no hay que dudarlo, no hay que posponerlo, porque si no, vendrá la indecisión y

aniquilará absolutamente todos tus sueños.

Con la pasión y el compromiso no debemos jugar nunca, pues son la receta para vivir en mayúsculas, para crear tu vida como una verdadera artista. Por otra parte, el compromiso es una obligación que contraes contigo misma para poner en juego todas tus capacidades innatas y para sacar a flote tu pasión.

Por eso es necesario que asumas el compromiso de ser tú misma con determinación y valentía, pues se trata de tomar el control real sobre tu propia vida. Evadir ese compromiso a lo único que te conducirá es a privarte de la posibilidad de vivir plenamente, y te atará a la mediocridad. De nuevo, tú decides.

MI CONSEJO: ¿Sabes cuál es el compromiso más grande que tenemos en la vida? El que nos hacemos con nosotros mismos para convertir nuestra vida en una obra de arte.

“Me gustaría tener un trabajo estable y poder casarme”

Desearía tener trabajo estable de administrativa en el sector de la salud, pero un año me presenté a la opo-

sición y no pude sacarme la plaza. Ahora lo voy a intentar de nuevo y lo cierto es que le dedico muchas horas de esfuerzo, sin embargo, me desanimó rápidamente y encima estoy en paro. Otro deseo es que quiero avanzar con mi novio, casarme y formar una familia y, aunque él me ha dicho que desea lo mismo, no sé por qué dudo y tengo miedo de no lograr nada en la vida. ¿Qué puedo hacer? MELANIA

Mi querida Melania, entiendo tu desazón, porque cuando uno está desempleado y estudiando al mismo tiempo, a veces “se come demasiado el coco”. Ahora bien, si lo piensas, la vida te ha dado una excelente oportunidad: tener tiempo para luchar por aquello que quieres. Es importante que ese tiempo tan preciado lo distribuyas adecuadamente entre el ocio, el deporte y el estudio. Creo que es importante que cambies algunos aspectos de tu enfoque. Me refiero a:

* El hecho de no haber sacado la oposición en aquella ocasión no quiere decir que no vayas a sacarla en esta segunda oportunidad. Pensar así solo te limita. ¿Qué tal si te dices esto mismo de un modo positivo? Piensa en lo que aprendiste para esta siguiente oportunidad.

* Decirte a ti misma que estás “en

¿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



SU LIBRO



PASIÓN.

Maryam Varela.

Editorial: Edición Personal.

Páginas: 156. **Precio:** 15 €.

paro” te impide avanzar, te desanima y no es real. El poder del subconsciente es muy potente. ¡Cuidado! Estás sin trabajo, pero no parada, porque, por lo que dices, estás haciendo un gran esfuerzo para sacarte la oposición. Es importante que te organices una buena rutina en la que, como te digo, incluyas también actividades de ocio y el deporte.

* Respecto a lo de tu novio, te diría que vayas por pasos. Todos los objetivos no se pueden conseguir a un mismo tiempo. Quizás en este tiempo podrías prepararte para ser pareja:

trabaja en tu interior para establecer una pareja de adultos, no desde la carencia, sino desde la complicitad.

* El miedo es lícito, pero no hay que darle mucha cancha, pues si no, se convierte en un pulpo que se apodera de ti. El miedo traumatiza hasta tal grado que roba toda voluntad de pensar o de hacer. Su mejor antídoto siempre es la acción.

MI CONSEJO: No dejes que el miedo se convierta en tu peor enemigo para alcanzar tu sueño. Cuando te ataque, dile: ¿Y...?."

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