

→ Para ser más feliz aprende a decir "Gracias" ←

PSICOLOGIA

práctica

Nº179 España 2,90 € (Canarias y Aeropuertos 3,05 €)
Portugal cont. 4 €

ADIÓS ESTRÉS
IDEAS QUE
SIMPLIFICAN
TU VIDA

El decálogo
contra la 
rutina
sexual

INTERNET

¿Nos
conecta o
nos aísla?

CONSIGUE
+ ENERGÍA
comiendo lo
que debes

¿QUÉ PIENSAN
DE TI LOS
DEMÁS?
Descúbrelo
en sus gestos



Bernabé Tierno
"La bondad como
camino hacia la
felicidad"

Una vida
ordenada

LOS BUENOS HÁBITOS TE HACEN FUERTE

GLOBUS



Consultorio counselling

de Maryam Varela

La victoria pertenece a quien más persevera

“Quiero aprobar una oposición y avanzar en mi relación”

Desde siempre he soñado trabajar de administrativa fija para un organismo oficial. Me preparé y me presenté a unas oposiciones hace unos años, sin aprobarlas. A día de hoy, me quiero presentar de nuevo, y le dedico a ello muchas horas de estudio y esfuerzo. También deseo avanzar en mi relación de pareja, pero él dice que hasta que no nos vaya bien económicamente, no podemos dar ningún paso. Cada día que pasa se me generan más inseguridades y miedos. ¿Qué puedo hacer para conseguirlos? ANÓNIMA

Mi querida amiga, lo primero que te sugiero es que vayas por partes, que trates de organizar las prioridades de lo que quieres en tu vida. Para tener éxito en lo que te propongas es muy importante tener presente el foco, el rumbo hacia el que te diriges y el para qué lo haces. Por eso, la siguiente técnica creo que te puede ayudar mucho; la llamo “tablón de sueños” y consta de estos seis pasos:

1. Piensa en cuáles son las áreas más importantes de tu vida.
2. Decide qué quieres conseguir en

cada una de ellas, hasta dónde quieres llegar.

3. Busca, en revistas de todo tipo, fotografías que representen esos deseos. Hazlo con calma, disfrutando de esta labor.

4. Hazte con una cartulina y divídela con un lápiz en esas áreas.

5. En el centro, pega tu fotografía y señala la fecha que es.

6. Finalmente, empieza a colocar las imágenes por grupos y ponle un título a cada uno.

Este trabajo te ayudará a priorizar y a comenzar a atraer en tu vida aquello que más deseas. Para que surta efecto, debes mirarlo cada día tantas veces como puedas. Nuestra mente subconsciente necesita el refuerzo visual constante para mantener la energía enfocada hacia los objetivos que nos proponemos.

MI CONSEJO: no dejes de mirar y seguir trabajando duro por aquello que quieres. La victoria pertenece al más perseverante.

“Necesito publicar mi novela para llamarme escritor, ¡y no puedo!”

Desde niño he soñado con ser escritor. Me acuerdo de que, cuando todos

los niños jugaban en el parque, a mí lo que más me gustaba era inventarme historias y escribirlas. Desde entonces no he podido abandonar ese hábito. Además, modestamente, me han dicho que tengo talento para escribir. Los últimos tres años los he dedicado casi por entero a una novela de intrigas en Venecia, de la que he llegado a escribir más 900 hojas. Sin embargo, nunca llego a estar plenamente satisfecho y no logro completarla para lanzarme a la búsqueda de un editor. Sé que hasta que no publique no podré llamarme a mí mismo escritor. Me siento metido en un círculo vicioso del que no puedo salir. Sé que necesito la ayuda de alguien como usted. JOAQUÍN

Joaquín, sin ánimo de ofenderte, lo que me sale es contarte el cuento de la mujer perfecta:

Nasrudin conversaba con un amigo. —Entonces, ¿nunca pensaste en casarte?

—Sí pensé —respondió Nasrudin—. En mi juventud resolví buscar a la mujer perfecta. Crucé el desierto, llegué a Damasco y conocí una mujer muy espiritual y linda, pero ella no sabía nada de las cosas de este mundo. Continué viajando y fui a Isfahan;

¿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 €.

allí encontré una mujer que conocía el reino de la materia y el del espíritu, pero no era bonita. Entonces resolví ir hasta El Cairo, donde cené en la casa de una moza bonita, religiosa y conocedora de la realidad material.

—¿Y por qué no te casaste con ella?

—¡Ah, compañero mío! Lamentablemente ella también quería un hombre perfecto.

A veces, Joaquín, en la vida es necesario arriesgar, experimentar, aprender, cambiar constantemente. La misma vida es cambio, fluidez, dinamismo, flexibilidad, movimiento... Por eso la inadaptación a lo imperfecto es lo que mejora al hombre.

MI CONSEJO: la **ACCIÓN** (con mayúsculas) te está esperando.

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