

→ Vivir solo y encantado de la vida ¡es posible! ←

PSICOLOGIA

práctica

Nº180

VIVIR SIN,
ESTRÉS

10 CLAVES
MÁGICAS

JOAQUIM VALLS

Manual de
instrucciones
del buen humor

**AUTOESTIMA
PERFECTA**

Encuentra
tu nivel
de felicidad

LOS
BENEFICIOS
DEL AMOR
Ganas salud
y equilibrio

TEST
**¿Sabes
cuidarte
o te
boicoteas?**



Carlos Burgos

“La vida está
para vivirla, no
para temerla”

**¡Vive
sin**

**DEMUESTRA
TU FORTALEZA.
SÉ COMO QUIERES SER.**

miedos!



Consultorio counselling

de Maryam Varela

Haz cosas distintas para tener resultados diferentes

“Tengo que encontrar empleo, pero mi edad es un problema”

Llevo cinco años entrando y saliendo del paro. Durante muchos años he trabajado de comercial en multinacionales, dedicando mucho esfuerzo por mantenerme en el mercado laboral. Sin embargo, desde que me he vuelto a quedar en paro en diciembre, estoy sintiendo eso que llaman “síndrome del quemado”, porque este tipo de compañías solo valoran los resultados económicos y a mí me encantaría trabajar con actividades que impliquen aprender, pero no encuentro la compañía que valore los conocimientos, la experiencia y la motivación por el desempeño. Como tengo responsabilidades familiares y necesito un empleo con rapidez, respondo a las pocas ofertas que salen, pero no paro de darle vueltas a lo difícil que será encontrar trabajo a medida que cumpla más años (tengo 49), lo que me genera ansiedad. Intento vivir aquí y ahora y practico ejercicio, pero la preocupación persiste. Mi deseo sería no jubilarme jamás; me encantaría tener nuevos retos e ilusiones con 65 años, pero la sociedad capitalista nos aparta como si fuéramos desechos. JOSÉ LUIS

Estimado José Luis, en primer lugar, gracias por confiar en mí y pedirme ayuda. Entiendo la desazón por la que estás pasando. Es duro mantenerse a flote en tus circunstancias, sin embargo, creo que luchar contra la sociedad ni está en tu zona de influencia ni te lleva a ningún lado. Quizás te pueda ayudar esta pregunta que a menudo me hago a mí misma cuando algo en mi entorno no me gusta o me parece que no está funcionando como quisiera: “¿Qué puedo hacer yo para cambiarlo?”. Quejarte y protestar solo te llena de toxicidad y te quita la energía que necesitas para crear y luchar por tu propia visión de vida.

Me gustaría que pensaras qué es para ti una vida verdaderamente plena, cómo sería, qué estarías haciendo, donde vivirías... Te animo a que seas atrevido, valiente, crea una visión ambiciosa, una visión que te haga vibrar y desear vivirla. Toma lápiz y papel y escribe en presente y en términos positivos: “Yo vivo en...”; “Yo trabajo en...”, “Me gusta...”, etc.

Cuando lo tengas, tómate un descanso de 24 a 48 horas, y después, revisa lo que has escrito antes de redactar la visión definitiva. A continuación, define los pasos que crees que necesitas empezar a dar para aproximarte hacia tu objetivo. ¡Mucha suerte!

MI CONSEJO: haz cosas distintas para conseguir resultados diferentes.

“No sé qué hacer; nada me motiva”

Querida Maryam, llevo meses leyendo tu columna y me parece realmente inspiradora, pero mi problema es que no sé bien qué es lo que quiero ni tampoco sé para que valgo. Estoy perdida, incluso creo que no tengo sueños. Tengo 25 años y siento que nada me motiva, no sé bien qué hacer con mi vida. Te escribo porque siento que tú, de alguna forma, me podrás ayudar. ¿Es así? IRENE

Mi querida Irene, preparo toda mi artillería para ayudarte y lo primero que quiero preguntarte es: ¿Cómo va esa búsqueda? Con 25 años uno está en plena fase de exploración del ciclo de vida y es normal no tener nada claro. Necesitas seguir y seguir buscando hasta que un día encuentres la puerta de entrada al recorrido de tu vida. En general, hay dos cosas que pueden ayudarte:

1. Elaborar una lista de necesidades, cubiertas y no cubiertas, que tú tengas para ser feliz. Utiliza, para escribir, las hojas que necesites, tómate tu tiempo y hazlo en un lugar donde te

¿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 €.

sientas a gusto, con la música que te guste y sintiéndolo...

Cuando no tenemos claras nuestras prioridades, no lo alcanzamos a distinguir en nuestro día a día lo que nos lleva hacia donde queremos ir de lo que nos lleva hacia donde no tenemos interés en llegar.

2. Si tienes problemas para identifi-

car qué es lo que quieres, lo mejor es que primero pienses en lo que no quieres, y desde ahí, por contraste, seguro que empiezas a ser consciente de lo que quieres.

MI CONSEJO: por delante tienes un precioso camino de exploración. Busca y encontrarás.

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