

# PSICOLOGIA

Nº182

*Práctica*

**CONECTA  
CON LOS  
DEMÁS  
AUMENTA  
TU EMPATÍA**

**SUEÑOS  
LÚCIDOS**  
Cómo usarlos  
para crecer

**TEST**  
¿Posees  
inteligencia  
emocional?

**MÁS BIENESTAR**  
A través de  
la reflexología

**“¡NO AGUANTO  
A MI PAREJA!”**  
Aprende a  
convivir con  
sus defectos

**TOMAR  
DECISIONES**  
Guía para  
hacerlo bien

**iVive  
con  
fuerza!**

**AUMENTA  
TU FELICIDAD  
CONFIANDO  
EN LOS QUE  
TE RODEAN**



**Bernabé Tierno**  
“Saber en qué  
fallas te ayuda  
a superarte”



## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Abrir los sentidos al instinto te ayuda a clarificar metas

“Quiero ser escritora, ¿por dónde puedo empezar?”

Estoy dispuesta a luchar por lo que quiero con un poco de su ayuda. Hasta este momento, me he dedicado, por decisión propia, a ser madre de dos pre-adolescentes, y cada día que pasa observo que ya no me necesitan de la misma forma que al principio. Creo que ha llegado el tiempo de hacer algo más. Lo que quiero es restaurar mi sueño de cuando era ni-

ña: ser escritora, pero ni siquiera sé si tengo talento, ni tengo idea de por dónde empezar. ¿Me puede dar alguna pista? MARIBEL

Querida Maribel, ¡qué convencimiento y qué fuerza! Te harán llegar lejos, ya verás. Los tres pasos que podrías empezar a dar desde ahora mismo son:

1. Buscar la razón por la que quieres ser escritora. Para vivir con pasión, hay que encontrar el porqué que existe detrás del qué. Buscar otras estructuras bajo la realidad; solo tras la ruptura se encuentra la libertad.
2. Proponerte escribir cada día un folio sobre lo que te vaya surgiendo. De esa forma tan simple puedes ir viendo si realmente escribir es una pasión para ti y te proporciona placer.
3. Apuntarte a un taller de escritura. Así experimentarás con las ideas a través del lenguaje y trabajarás conceptos y nociones que, más allá de los límites de género, son comunes a la creación literaria general ([www.trilceunlugar.blogspot.com.es](http://www.trilceunlugar.blogspot.com.es)).

**MI CONSEJO:** siendo tú mismo, eres capaz de lograr cosas que nunca soñaste que los límites de tu naturaleza te permitirían. No dejes nunca de perseguir un sueño.

“Me gustaría que me ayudara a descubrir cuál es mi pasión”

Siempre que escucho la palabra “pasión” y veo personas entusiasmadas en el ejercicio de su profesión o con sus aficiones me angustio, pues nunca he sabido cuál es la mía. ¿Todo el mundo tiene una? ¿O varias? ¿Por qué yo no sé cuál es la mía? ¿Cómo lo puedo averiguar? Ayúdeme, por favor. ISMAEL

Quiero que sepas, Ismael, que lo que te ocurre es muy común. Vivimos en un sistema que educa para la mediocridad y la apatía, en el que apenas queda espacio para desarrollar la creatividad. Te sugiero que te remontes a los primeros años de tu vida y trates de recordar qué se te daba bien hacer, qué era eso que tanto adorabas hacer que, cuando lo hacías, la gente decía: “¡Es que está en su salsa!”... porque al verte sentían que tenías aptitudes naturales para ello. Si quieres, puedes seguir estas pautas:

\* Escribe una lista de todas esas cosas que más te gusta hacer, esas que son tan importantes para ti que, si las hicieras o sintieras (aunque hoy están aparcadas), sabes que te

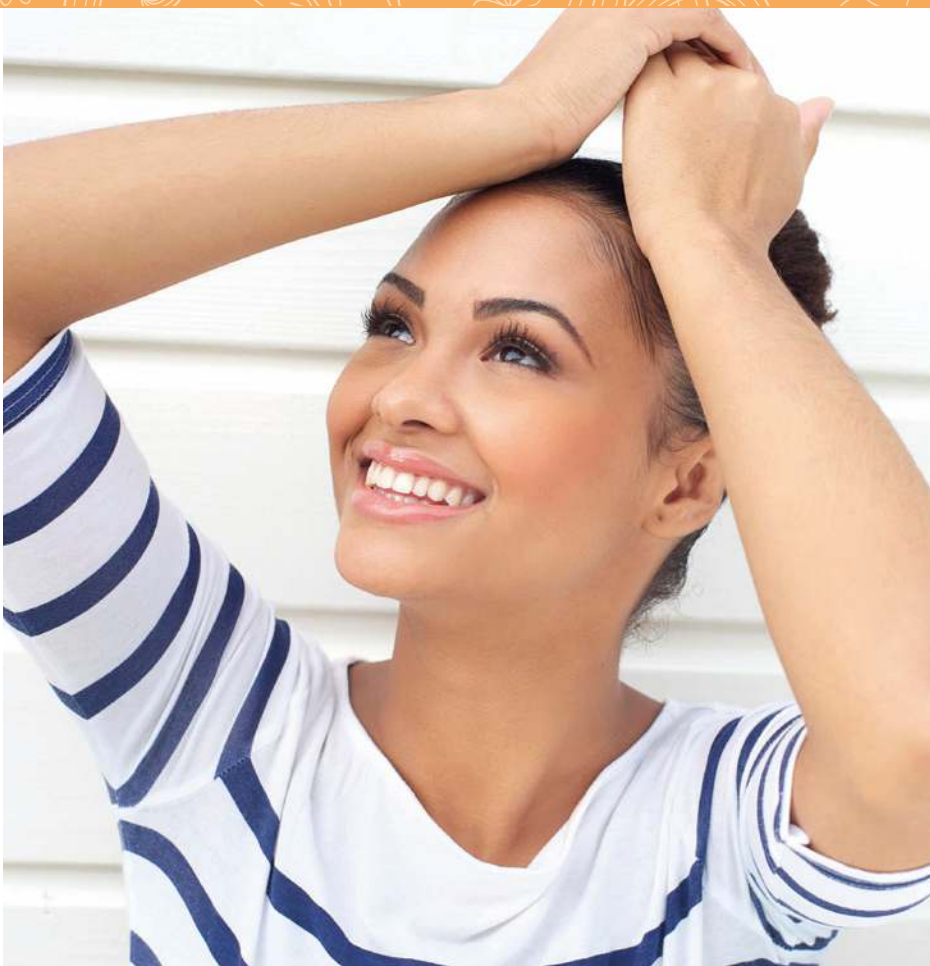
### SU LIBRO



**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)



libros y cuadernos de esa época, revísalos, mira a ver qué recuerdos te traen. Escucha bien tu corazón y aparca por un ratito el raciocinio rígido de tu mente.”

El día que, de pronto, te reencuentres con esa afición olvidada, que un día podrás convertir en pasión, créeme que te darás cuenta. Sientes música adentro. El impulso se vuelve irresistible y solo quieres hacer eso. Entonces empiezas a vivir la vida en grado intenso, y por primera vez, después de muchos años, sentirás cómo la energía te rebosa desde tu interior más profundo.

**MI CONSEJO: no juzgues tus instintos; escúchalos y desarróllalos. Ellos serán los que te aporten pistas. Si sientes algo por alguna cosa, detente, quédate un rato en silencio y deja que la intuición te hable. Si no, tranquilo, sigue buscando. Nada llega de repente, se trata de abrir las antenas de los sentidos y, a partir de hoy, estar atento, estar presente en tu vida. Los mismos instintos, cuando lo averigüen, te lo susurrarán. Déjalos actuar a ellos.**

sentirías feliz; eso que te entusiasma y te hace sentir único; esas cosas que te hacen sentir libre, especial y auténtico; esas de las que hablas a menudo, en las que piensas, lees o escribes sobre ellas. Si las tienes muy claras, anótalas igualmente, siempre hay alguna que pudo haberse quedado olvidada en el cuarto de aquel niño que un día fuiste.

\* Responde a estas preguntas: ¿Con cuáles te parece que el tiempo vuela cuando las haces? ¿Las harías inclu-

so si no te pagaran por ello?

\* Averigua si tienes aptitudes para todas ellas.

\* Revisa si alguna de ellas puede encajar en tu razón para vivir: ¿Son tu locomotora de la vida? ¿Te guían? ¿Cuáles tienen que ver con tus objetivos internos (no externos)? Escribe, en cada una, cómo te hacen sentir. No busques nada especialmente sorprendente, sino busca la simplicidad en el baúl de esos recuerdos. Si todavía tienes juegos, juguetes,

### 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)