

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGÍA

Práctica

Nº183

**SUBE TU
AUTOESTIMA**
5 MANERAS
DE HACERLO

¿A DIETA DE NUEVO?

Plan para
mantener
tu peso **OK**
toda la vida

**CUÍDATE
DESDE DENTRO**
Probióticos,
los súperalimentos

¡Adiós
a la
ansiedad!

**APRENDE
A CRECER
SUPERANDO
LAS DIFICULTADES**

**ADICCIÓN A
LAS COMPRAS**
10 formas
de superarlo

TEST

**¿No te
explicas
o no te
entienden?**

**VIVIR
SIN
SEXO**
¿Es posible?



Carmen Durán
“Las imposi-
ciones acaban
con el amor”



Consultorio counselling

de Maryam Varela

Antes de iniciar un proyecto, hazte preguntas sobre él

“Mi divorcio me ha hecho replantearme mi profesión”

He sufrido un proceso de divorcio de más de tres años, en que toda mi atención se centró en conseguir la estabilidad y la custodia de mis hijos. Hoy ellos viven conmigo, pero ahora necesito hacerme cargo de mi vida profesional, que he abandonado, y me siento perdido. Soy abogado y he ejercido como administrador de fincas, sin embargo, ese campo no

me interesa. Me gustaría trabajar más en contacto con la naturaleza; soy un gran aficionado a la jardinería y estaba pensando en hacer algo relacionado con esto. ¿Cómo lo ve? JOSÉ

Me alegra enormemente, José, que hayas conseguido tu objetivo de conseguir estabilidad sentimental y la custodia de tus hijos. Veo con los resultados de tu proceso de divorcio que eres perseverante y luchador, lo cual te será muy útil para este nuevo comienzo que deseas emprender.

Creo que has de comenzar por elaborar un proyecto, es decir, concretar tu idea, para transformarla en realidad. Un proyecto pasa por diferentes etapas: formulación o pre-inversión, ejecución o inversión, operación o maduración y evaluación o análisis de resultados.

Lo principal ahora es que comienzas por la primera de ellas, es decir, la formulación o planificación de tu proyecto, para la cual es importante que te tomes tiempo en contestar a esta serie de preguntas que te digo a continuación, y así podrás comenzar a diseñarlo con efectividad:

* **¿Qué?:** ¿Qué quieres hacer? ¿Qué problema vas a resolver?

* **¿Por qué?:** ¿Por qué lo quieres llevar a cabo?

* **¿Para qué?:** ¿Cuál es el objetivo o la finalidad de eso que quieres realizar?

* **¿A quiénes?:** ¿A quiénes va dirigido?

* **¿Cuánto?:** ¿Cuánto deseas hacer?

* **¿Cómo?:** ¿De qué manera lo vas a desarrollar?

* **¿Dónde?:** ¿En qué lugar lo vas a poner en práctica?

* **¿Cuándo?:** ¿Cuál es la fecha de inicio y fin?

MI CONSEJO: hazte preguntas, sueña conscientemente tu proyecto. Verás cómo funciona.

“Me gustaría ser misionera en África”

Desde muy joven, Maryam, me ha llamado la atención la vida de las mujeres que se iban a las misiones en África. Para mí han sido grandes heroínas, solas en el medio del mundo, luchando contra la pobreza, las enfermedades, viviendo en condiciones casi infrahumanas, y siempre con una gran sonrisa. He leído muchas biografías y visto documentales sobre ellas, pero nunca me he lanzado a ir, porque no tengo esa profunda fe que parece que ellas tienen. No me siento, ni aspiro a ser, religiosa; quiero ayudar sin poner límites a mi generosidad. ELISA

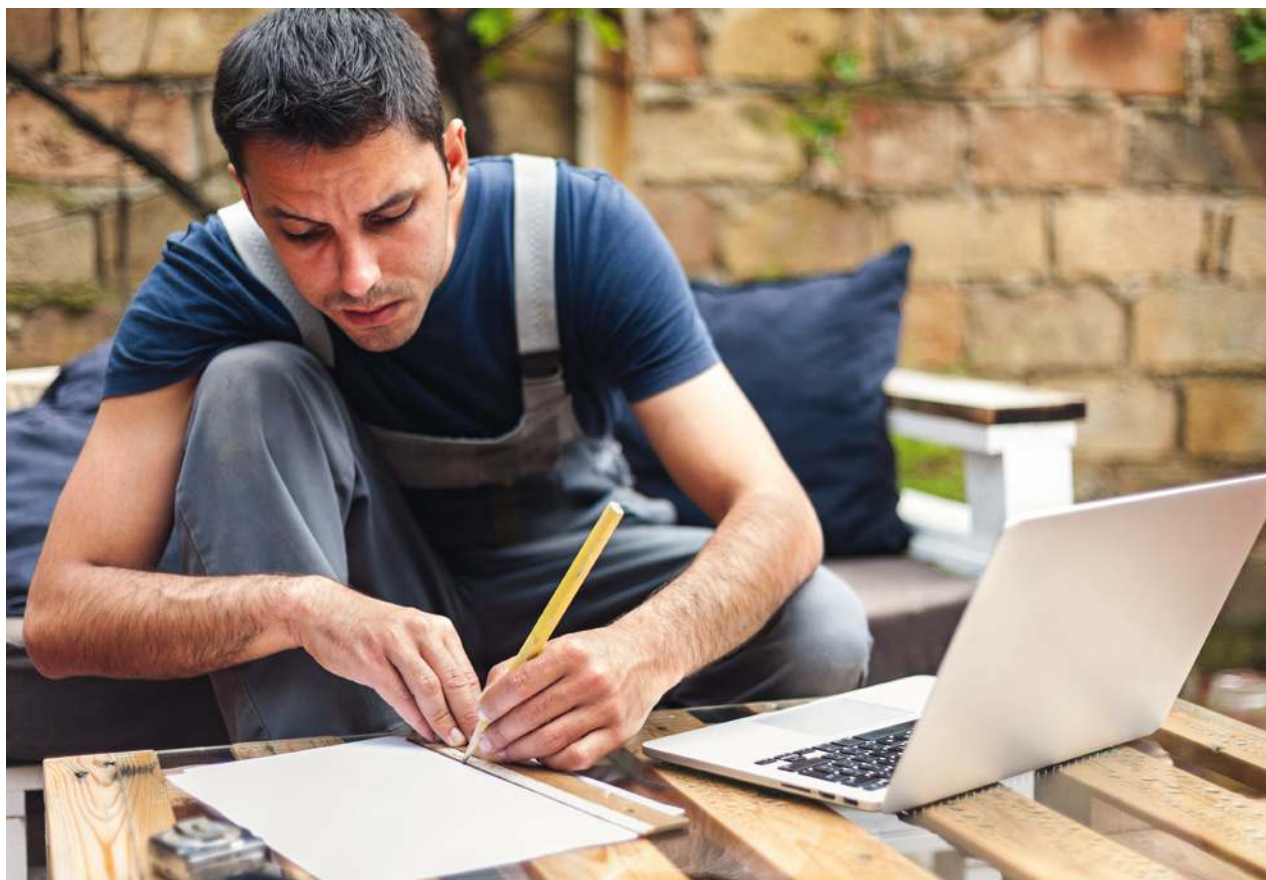
SU LIBRO



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



Hola Elisa, tu sueño es, de por sí, el título de una novela. ¡Qué bonita novela de vida podrías escribir! ¿Qué tal si te lo propones? Yo he sido voluntaria no religiosa y puedo decirte que es una experiencia que nunca olvidarás.

Es cierto que cuando te propones ir a colaborar de voluntario a algún lugar, te ves muy perdida, no sabes cómo o por dónde empezar, no localizas organizaciones no gubernamentales o encuentras empresas que te ponen en contacto con alguna de ellas pero a precios desorbitados.

Ahora bien, hoy en día existen empresas, como Voluntariosenelmundo.com, que ayudan a los voluntarios a cuestiones como facilitarles la llegada hasta los programas de los diferentes países, reserva del alojamiento, encontrar los proyectos de voluntariado en los que colaborar, o proponer actividades a realizar en el país en sus días libres. En definitiva, ofrecer asistencia y apoyo mientras se realiza la colaboración, lo cual sinceramente ayuda mucho. ¿Qué te parece?

MI CONSEJO: atrévete a vivir tu sueño, pues la idea de ser volun-

tario es un bonito sentimiento que cambiará tu vida y hará que valores más las cosas que realmente son importantes.

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
