

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGIA

Práctica

España 3,50 € (Canarias y Aeropuertos 3,65 €)
Portugal cont. 5 € Nº184

**¿OBSESIVA
COMPULSIVA?**

**ACABA CON
TUS DEMONIOS
INTERIORES**

**7 CONSEJOS
PARA**

*entenderte
con tus hijos*

TEST

**¿SABES
CONSTRUIR TU
BUENA SUERTE?**

**AUMENTA TU
FUERZA INTERIOR**

**Viviendo
con bondad**

TESTIMONIO

**“Se puede
luchar contra
*la anorexia
y la bulimia.*
Yo lo hago”**

**Tu pareja
¿HUYE DEL
COMPROMISO?**

Crea tu
felicidad

PENSANDO EN POSITIVO



Pilar Benítez

**“Los buenos
hábitos te harán
sentir radiante”**



Consultorio counselling

de Maryam Varela

Si sabes a dónde vas, llegas

“Diseño mi propia ropa: ¿cómo puedo darme a conocer?”

Querida Maryam, soy una enamorada del diseño de moda hasta el punto que ya de niña hacía diseños para mis muñecas con mi abuela. Ella era costurera y me enseñó miles de trucos y casi todo lo que sé. Podría decir que desde entonces no he parado de diseñar. Ahora tengo 20 años, no he estudiado porque no me gusta, pero tengo muy claro lo que quiero y lo que sé hacer. Me diseño mi propia

ropa y la de muchas de mis amigas, a quienes les encantan mis creaciones de estilo romántico a base de muse-linas, organdí, gasas y tules. Cuando la gente las ve, siempre me dicen que he de mostrarlas al mundo, que son muy favorecedoras, pero no sé cómo hacerlo. Leyendo esta revista, he visto su sección y he pensado que quizás me pueda ayudar a darme a conocer.
ELENA

Hola Elena, me encanta tu claridad. Creo que cuando uno sabe hacia dónde va, de una manera u otra siempre llega. Saber lo que quieres parte de saber dónde estas. En el planteamiento que nos haces, decirte que mi idea es que, al tratarse de algo tan diferente y original, comiencen por apostar por las *pop up store*, espacios en los que no solo se busca vender un producto, sino crear emociones, impactar, sorprender. Se tratan de establecimientos temporales que se abren con un fin determinado. Apostar por esta iniciativa otorga un valor añadido al producto que se comercializa, que engloba el hecho de que salte a las calles de un modo imprevisto y espontáneo. El hecho de que sea un periodo de tiempo preciso es también una estrategia de marketing, ya que con ello se está otorgando un valor añadido a

la marca, que dura más allá de la celebración del evento, dándole así prestigio. En cuanto a los costes que implica, dependerán sobre todo de la localización y del tipo de decoración que se quiera emplear. Así, nos encontramos con este tipo de eventos en hoteles, barcos, galerías... una lista de posibilidades casi infinitas que, en ocasiones, suman un escalón en lo glamuroso y exclusivo al poder acceder a ellas solo mediante invitación.

MI CONSEJO: un *pop up store* no es solo una tienda, es un espectáculo y una manera de hacer algo especial y extravagante que no se podría hacer en un establecimiento convencional.

“Deseo renovarme profesionalmente, ¿cómo empezar?”

Soy enfermera, algo que siempre he querido ser, pero me estoy planteando si realmente es lo que quiero seguir haciendo el resto de mi vida. Sé que tengo talento para ello, tengo empatía, comunico bien y no se me da mal cuidar. Sin embargo, llevo un tiempo que me aburre, que siento por dentro que necesito algo nuevo, que este no es mi sitio. Me planteé cambiar de área y lo hice, pero la sensa-

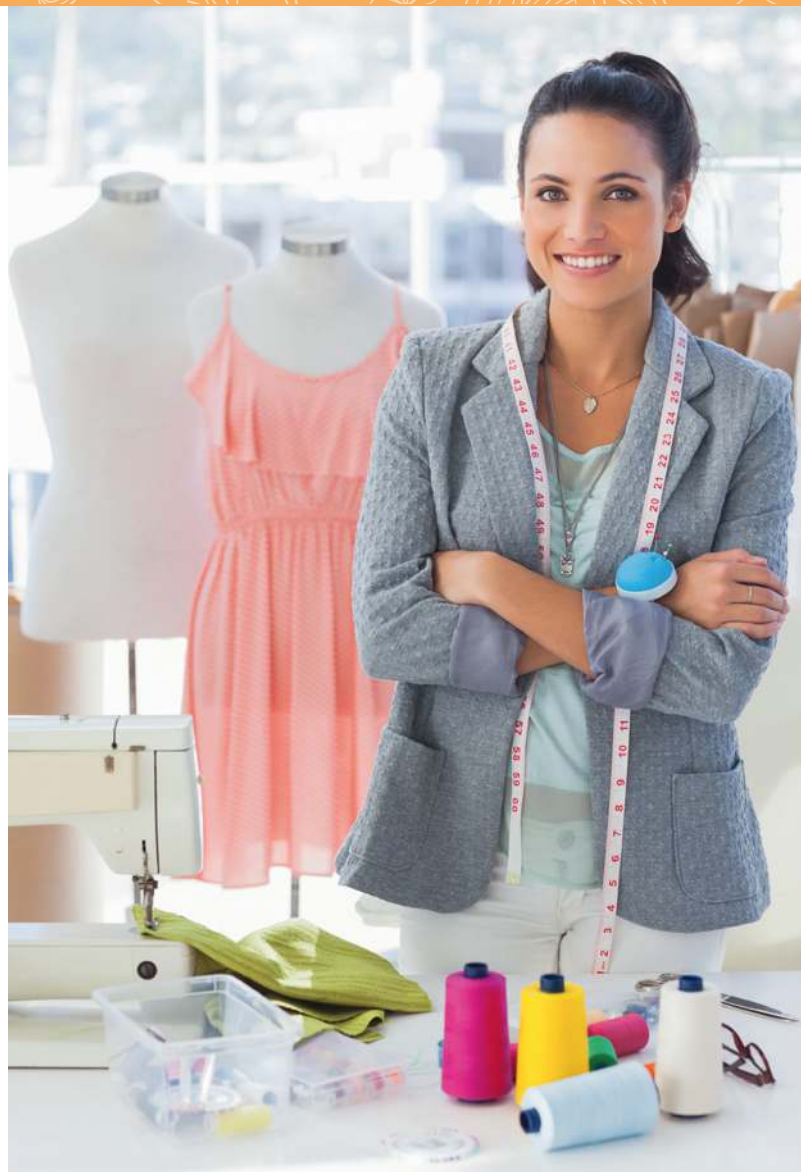
SU LIBRO



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



decisión correcta. Lo sano en estas circunstancias es detenerte para ver qué sucede en tu interior. Necesitas buscar tus verdaderos propósitos, habilidades desconocidas y encaminarte hacia un entorno laboral en donde te sientas a gusto. En ocasiones esto implica un nuevo enfoque de carrera. Para emprender esta tarea, te propongo unos cuantos consejos que te pueden ayudar a ver mejor la situación y tomar el control de la misma:

1. Elaborar un listado de las verdaderas razones para escoger tu profesión.
2. Realizar un plan de vida en el que consten las metas que deseas.
3. Hacer un plan de acción.
4. Listar tus debilidades y fortalezas y analizar cómo puedes mejorar y cambiarlas.
5. Tomar riesgos calculados en vez de quedarte atrás y en posiciones que parecen más seguras.

MI CONSEJO: es desde el “ser” como puedes generar aprendizajes significativos. “Para tener, es necesario primero hacer, y para hacer es necesario primero ser”, dice Steven Covey.

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

ción sigue ahí dentro de mí; es como si necesitara renovarme. ¿Por dónde empiezo? NATALIA

Creo que lo que te ocurre, Natalia, es que estás viviendo la primera crisis laboral, que llega entorno a los 30 años, cuando las personas deciden

quedarse en puestos de trabajo que ya no les quedan bien o en condiciones de trabajo que aplastan su espíritu y su inteligencia. Es entonces cuando, con algún logro ya en el bolsillo, se sientan, se ponen cómodas y se plantean si han tomado la