

Saca lo mejor de ti

# PSICOLOGIA

Nº191

*práctica*

**10 CLAVES PARA  
CONSEGUIR LO  
QUE QUIERES**

**TRABAJO**

*¿A punto de  
tirar la toalla?  
No esperes,  
actúa*

**TEST**

*¿Qué tipo  
de vínculo  
amoroso  
mantienes?*



**Luis Rojas  
Marcos**  
"Nuestra  
genética nos  
impulsa a  
buscar la  
satisfacción"

Contra la ansiedad  
**¡¡EJERCICIO!!**

**POR ENCIMA  
DE LAS CRÍTICAS**

Aprende a neutralizar  
las ofensas

**CAMBIA TU VIDA**  
con los consejos  
de Jesús Calleja

**¡Vuelve a  
ILUSIONARTE!**

*Recupera tu felicidad*



## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Si no encuentras tu rumbo en la vida, ¿por qué no lo creas?

“He decidido ser mi propia jefa”

Ya son más de 15 los años que llevo trabajando como peluquera en distintas ciudades, e incluso países, y le escribo porque estoy realmente cansada de trabajar para otros, de sufrir horarios intempestivos, de aguantar el malhumor de mis jefes y sobre todo de no poder hacer lo que

quiero. Me acabo de mudar a Sevilla y he decidido que voy a ser mi propia jefa. No quiero montar una peluquería, sino peinar a las novias en sus propios domicilios. La idea me vino hace dos años cuando me casé; llovía a cántaros y tuve que salir corriendo a la peluquería, esperar mucho tiempo hasta ser atendida y rodeada de gente, inquieta, y encima, a la salida, con la humedad, se me estropeó el peinado. Entonces pensé que una novia debería peinarse en su propia casa, estar tranquila y mimada antes de la ceremonia. Me gustaría saber qué opina, pues creo que en parte ha sido leer este consultorio lo que me ha puesto las pilas. RAQUEL

Raquel, te veo decidida y eso es ya tener el la mitad de la iniciativa ganada. Muchos de los emprendedores de hoy en día prescinden de un local y deciden trabajar a domicilio, lo cual me parece siempre muy creativo y el nivel de inversión es menor, lo que facilita el llevar a cabo con éxito el emprendimiento. Por otra parte, te permite gestionar tu propia agenda y hacer

algo distinto cada día.

Doy por hecho que estás suficientemente preparada y habrás analizado la forma jurídica del negocio. Donde me surge la duda es en cómo lo vas a dar a conocer. Te sugiero que definas bien los siguientes tres aspectos:

1. **El perfil de tus clientes:** edad, nivel educativo, profesión, nivel económico, aficiones...
2. **Diseña una campaña** para dar a conocer tus servicios a esas clientas.
3. **Lánzate a la búsqueda** y no pares hasta que consigas tus diez primeras clientas.

**MI CONSEJO:** las novias del 2015 están ahí, solo tienes que encontrarlas.

“Me gustaría poder orientar a los adolescentes”

**Me defino como un joven luchador que se ha hecho a sí mismo. Llevo trabajando más de diez años en una multinacional, me esfuerzo cada día en hacer mi trabajo lo mejor posible y en**

### 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)



**formarme, pero pasan los años y nada cambia. Da igual lo que haga y lo que estudie, que en la empresa los ascensos se producen por favoritismos y contactos. Me he planteado darle un golpe de timón a mi vida. A lo largo de estos años me he certificado como coach, pero dado mi estado anímico, no he ejercido demasiado. Sin embargo, llevo meses dando vueltas a empezar a trabajar como coach de adolescentes, pues siempre se me han dado muy bien y comprendo su forma de relacionarse y su lenguaje. Habiéndome hecho a mí mismo, he estado en contacto con muchas de sus problemáticas y siempre he salido airoso de ellas, con lo que mi guía les podría ser de gran utilidad. ¿Cómo podría lanzarme a probar este nuevo proyecto?** BENITO

Hola Benito, está claro que tu vida no estaba destinada a rodar por el carril que habías elegido. Al parecer has de hacer algo si no más grande, al menos diferente. Los adolescentes, que están a caballo entre la infancia y la vida adulta, ciertamente necesitan tener mentores (distintos de sus propios padres) que les ayuden a enfrentarse al mundo, a encontrar su propia identidad, a comprender el

mundo competitivo y cruel que les ha tocado vivir. Tu propuesta me parece magnífica; yo misma como madre contrataría hoy mismo tus servicios. Me parece fundamental que le dediques tiempo a tu proyecto para desarrollarlo, y para eso es importante que previamente lo visualices, lo sueñes, lo imagines. A continuación, sin prisa, piensa y desarrolla con detenimiento y por escrito cada una de estas siete preguntas con "W":

- \* *What*: ¿qué quieres hacer?
- \* *Why*: ¿por qué?
- \* *What for*: ¿para qué?
- \* *To whom*: ¿para quién?
- \* *How*: ¿cómo?
- \* *When*: ¿cuándo?
- \* *Where*: ¿dónde?

**MI CONSEJO:** cuando en la vida no encontramos el norte y no nos encontramos satisfechos, no nos queda otra que crearlo.

---

### 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)

---