

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGIA

Práctica

Nº193

**CREENCIAS
TÓXICAS**

*Sácalas
de tu mente
y disfruta*



**Wilhelm
Schmid**

“Es el cuerpo
el que envejece,
no el alma”

MENTE EN FORMA

Estrategias para
aumentar su capacidad

**Libre
y feliz**

**DEFIÉNDETE
DE LOS AGRESIVOS,
INSOLENTES
Y CRITICONES**

TEST

¿Dominas
las reglas
de la vida?

**Más
organizada,
más feliz**

Aprende
a planificar las
24 horas del día

SALUD SOCIAL

Cómo hacer
que confíen en ti



Consultorio counselling

de Maryam Varela

Visualizar tu meta como ya conseguida te ayuda a alcanzarla

“Siempre he soñado con ser bailadora”

Mi gran sueño es ser bailadora de flamenco. Desde muy niña he estado yendo a academias y dedicando el tiempo libre a bailar hasta la extenuación. He conseguido sacarme la carrera de baile mientras trabajaba como dependienta. Y ahora, con mi título en mano, no sé bien cómo seguir, pues sacarme los estudios había sido mi objetivo hasta ahora. He hecho una pequeña búsqueda en locales

y academias de mi provincia, pero no parece haber grandes oportunidades. Estoy abierta a volar e irme fuera, el tema que me frena es el inglés (que estoy dispuesta a aprender) y no saber bien cómo hacerlo. ROSA

Rosa, sé que vas a conseguir lo que te propones, porque en ti hay espíritu de sacrificio, fuerza y foco, tres ingredientes que determinan el éxito. ¿Por dónde empezaría yo? Lo tengo claro: Japón. ¿Por qué? Japón es la segunda patria del flamenco, el país por excelencia para la internacionalización del flamenco. La pasión con que los pioneros japoneses se acercaron al flamenco hace más de medio siglo, lejos de desaparecer, ha evolucionado.

Eso sí no es fácil. El principal problema es el visado. Básicamente, hay dos formas de obtenerlo. Una es como esposa de un ciudadano japonés. La otra, con el patrocinio de la empresa que se dispone a contratarte. Lógicamente, salvo que tengas un novio japonés, me inclino por la segunda. Existe la posibilidad de trabajar como bailadora en algunos de los parques de atracciones japoneses en los que hay actuaciones flamencas, para lo que suelen contratar españoles cada año durante diez meses.

Creo que vivir esa aventura podría ser una gran oportunidad y darte alas para seguir adelante. Los requisitos: estar preparada para coger la maleta rumbo a la tierra del sol naciente. Existen organizaciones que hacen audiciones una vez al año en Madrid y Barcelona, y luego se hacen cargo de pagar un sueldo desde 18.000 € netos (10 meses), corren con los gastos del alojamiento cerca del parque y de los viajes de ida y vuelta entre España y Japón.

MI CONSEJO: visualiza el éxito. De vez en cuando cierra tus ojos y visualiza tu vida futura después de haber alcanzado tu meta. Di varias veces que ya la has alcanzado, e imagina cómo será tu mente, tu casa, tus relaciones y tus pensamientos cuando consigas lo que más querías.

“Quiero contribuir a erradicar la mortalidad en el tercer mundo”

Me gustaría ser el mejor ginecólogo de mi país, que es subdesarrollado y en el que todavía hoy las condiciones higiénicas dejan mucho que desear. En él aún mueren muchas mujeres y niños al dar a luz, y la vida no vale tanto como en occidente. Estoy realizando el MIR en España, pero tengo

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



claro que, en cuanto termine, quiero regresar a mi país a hacer algo grande. Mi gran meta es erradicar la mortalidad en los partos, y sé que lo voy a conseguir. Sin embargo, leyendo el otro día esta revista en el hospital, he decidido escribirle porque me ha dado confianza y sus propuestas me parecen muy útiles. ¿Tendría alguna para mí? FRANCISCO JAVIER

Te felicito, Francisco Javier, por tu claridad y tu gran visión. Da gusto encontrarse a personas que luchan por cambiar el mundo, y sobre todo tu confianza y convencimiento de cumplir tu sueño. Hay una frase de Eric Dubay que dice: “El único éxito verdadero que existe es cuando encontramos una manera de ganarnos la vida haciendo exactamente lo que

queremos. Cuando te levantas por la mañana y creas tu día exactamente como sueñas que sea, eso es éxito. Cuando tu pasión y tu trabajo están alineados, cuando deseas hacer tu trabajo de forma gratuita porque te gusta tanto, eso es éxito”.

¿Qué decirte? Que luches, que has de ir a por ello, que has de tomar acciones y comenzar a perseguirlo, pues si no comienzas algún día, tendrás que enfrentarte a la pregunta más dura de todas: ¿por qué no lo intenté?

Creo que es importante que transformes tu sueño en metas reales. Haz una lista de no más de diez objetivos y establece tus prioridades, a continuación formula un plan corto para cada uno de tus objetivos y escribe los pasos lógicos que tendrás que dar para cumplirlos.

MI CONSEJO: Steve Jobs decía: “Tú tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida de otra persona. No dejes que te atrape el dogma, que es vivir con los resultados de lo que otra persona piensa. No dejes que el ruido de las opiniones de los demás ahogue tu voz interior. Y lo más importante, ten el coraje de seguir tu propio corazón y tu intuición”.

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