

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGIA

práctica

Nº195

**PERSONAS
TÓXICAS**

**CÓMO PUEDES
DEFENDERTE**

TEST

*¿Sabes
discutir con
tu pareja?*

**APRENDE DE
LO NEGATIVO**

Para vivir
en positivo

**CÓMO MEJORAR
tu día a día**

Una vida

PLENA

Y LLENA DE AMOR

AYUNOTERAPIA
Purifica cuerpo
y mente

**EXPRESA TUS
EMOCIONES**
Y ¡libérate!



© Encarna Martín

**Bernabé
Tierno:**

“No hay
medicina más
eficaz que
el amor”

¿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



Haz un listado de todas las cosas que deseas hacer y luego elige tres para realizar en una semana. A partir de ahí utiliza la expresión "he decidido..." y escribe una lista de lo que has decidido de verdad: ¿Qué harías si te quedarán seis meses de vida y no pudieras viajar? ¿Y cuándo vas a empezar? **MI CONSEJO:** el miedo desaparece cuando te pones en acción.

No sé lo que quiero hacer realmente

Muchas veces he escuchado lo siguiente: "Somos protagonistas de nuestra propia historia y escritores de esta; debemos crear nuestro destino; no existe un mapa trazado para ti, todo depende del camino que te elijas. ¿Sabes que solo te tienes la responsabilidad de elegir la vida que deseas y cómo la deseas? Entonces, ¿por qué nos cuesta tanto conseguir lo que que-

remos? Parece que todo el mundo lo tiene muy claro. Yo, en cambio, cuando escucho esto me angustio más, pues no sé dónde ir, ni lo que quiero. ¿Puedes darme alguna clave? JUAN JOSÉ

Analiza, en primer lugar, cómo te quieres ver. Dedicar cinco días a imaginar a ese ser único, con poder interior, dando sentido a su vida... ¿haciendo qué? Descóbrete soñando, imaginando esa nueva vida llena de ideales, mírate en ese futuro ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? Vuelve a hacer la visualización de ese capítulo, pero ahora con las ideas sobre lo que andas buscando más claras.

Tómate un descanso, sal de retiro a un lugar donde encuentres paz. Se trata de que te dediques tiempo para seguir desarrollando bien tu idea. Inspírate en otros, habla con personas

que te aporten. Busca ejemplos que estén haciendo algo parecido: ¿Qué te llama la atención? ¿Qué hacen ellos que tú no haces? ¿Qué formación tienen? ¿Qué habilidades tienen? ¿Cómo comenzaron? Si puedes, habla con ellos. No te centres solo en sus éxitos, recorre su camino, averigua cómo lo hicieron, no te dejes embaucar por el resultado, pregúntales por el esfuerzo que han llevado a cabo hasta llegar ahí, cuánto tiempo les llevó... Luego piensa: ¿estás dispuesto a pagar el mismo o mayor precio?

Para empezar cualquier hazaña, la primera máxima es sentir que uno está listo, que es su momento. Si verdaderamente estás dispuesto, revísate, hazte las preguntas que has hecho a tus inspiradores. Detecta dónde tienes que profundizar para llegar donde están ellos, y comienza desde ya a prepararte. En este punto es donde muchos se lanzan sin paracaídas, creen que ya están listos, pero hay que prepararse a conciencia. El aprendizaje es lento y en su camino siempre encuentra dificultades, entonces te frustrarás, pero eso forma parte del camino.

MI CONSEJO: lo importante no es la lentitud, sino el no detenerse, y para eso la disciplina es fundamental.

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
