

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGIA

Nº197

práctica

**¡SUBE TU
AUTOESTIMA!
RECUPERA TU
CONFIANZA**

Budismo para
¡¡SUPERWOMEN!!

*Los beneficios
de un buen masaje*

SÉ DUEÑO DE TU VIDA
9 herramientas clave

**Vivir sin
miedo**

DESACTIVA TUS TEMORES Y SÉ MÁS FELIZ

**¿TIENES
FATIGA
CRÓNICA?**
La experta
te aconseja

TEST

*¿Demasiado
romántico?*

**SIMPLIFICA TUS
PROBLEMAS**

20 pautas para
conseguirlo

EMAILS

Otra forma
de pedir
perdón, amar,
hablar...



Consultorio counselling

de Maryam Varela

La pasión tiene el poder de transformar las vidas

“Amo el deporte y me gustaría graduarme”

Tengo 18 años, vivo en el Pirineo y desde niño amo la naturaleza. Mi sueño es hacer algo relacionado con el deporte. Desde los 14 años he sido socorrista en verano y monitor de tiempo libre en invierno, disfruto mi tiempo de ocio haciendo deportes y compartiendo actividades en entornos naturales. Si le soy sincero, nunca he sido buen estudiante, porque no me gusta mucho estudiar, pero no quiero que eso me

frene para hacer una carrera en este ámbito. He estado mirando el grado en Ciencias del Deporte en España, pero me apetece más hacerla fuera por traerme también un idioma. Me encantaría conocer su opinión al respecto y cualquier aportación que me dé es bienvenida. MOISÉS

Hola Moisés, me ha quedado claro que tu pasión son los deportes. La pasión tiene el poder de transformar las vidas: en la vida de una persona hay dos días importantes, el que nace y el que descubre por qué ha nacido. Te felicito por esto último. Tu propuesta me parece muy acertada y creo que te encaja mucho. Yo en tu lugar, probaría a hacerlo en otro país, quizás Inglaterra, que además ofrece estudios de Ciencias del Deporte (*Sports Science*) con especialidades (por ejemplo en Medicina).

En la página web de Education UK (www.educationuk.org/spain) puedes hacer búsquedas de miles de becas utilizando la herramienta de “Encuentra tu estudio” en la parte superior de la página. Escoge “Becas” en el menú y selecciona el área de estudio, luego clicas en “Buscar”. Esta herramienta no proporciona una lista de todas las

becas que hay en el Reino Unido, pero es una forma excelente de comenzar.

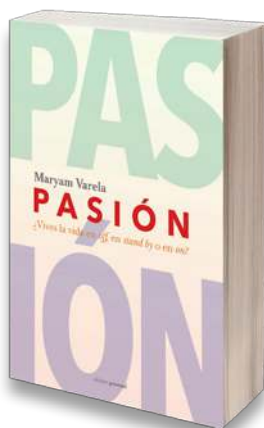
La demanda de becas siempre supera la oferta. Para maximizar tus posibilidades, debes solicitarla lo antes posible. Además, echa un vistazo a la página web de los colegios, facultades y universidades en las que estás interesado. Pueden tener un programa que no esté en ese listado. Mucha suerte, ya me contarás.

MI CONSEJO: si buscas a fondo, quizás puedas encontrar alguna beca o la posibilidad de trabajar mientras realizas la carrera.

“La vida se me pasa sin ningún significado”

Acabo de finalizar de leer su libro *Pasión*, y solo puedo decirle Gracias: usted me ha dado el último empujón para perseguir mis sueños. Llevo 20 años trabajando de interina en el ayuntamiento de mi pueblo, sintiendo que quería hacer algo por los demás, pero nunca lo he hecho. He leído en su libro que usted ha trabajado en Calcuta, que llegó a conocer a la madre Teresa y que para usted supuso un antes y un después en su vida. Yo siento que necesito

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



hacer algo así, no romper con todo, que tampoco sé si usted lo hizo, sino aprovechar mis vacaciones para vivir una experiencia de ese tipo, y luego, si así lo siento, continuar en España trabajando de voluntaria por las tardes, pues al final estas se me van sin hacer nunca gran cosa, y siento que la vida se me va pasando sin significado. MASSIEL

Querida Massiel, ¡qué gran razón! Como decía Marañón: “Vivir no es solo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar. Descansar, es empezar a morir”. Te animo enormemente a comenzar una andadura para dotar tu vida de mayor significado. No te

lo pienses: hazte voluntario, se recibe mucho más de lo que se da. La idea de trabajar con las misioneras de la caridad, el voluntariado, es una experiencia que empuja a la humildad.

Cada voluntario es una gota en el océano de la humanidad, y es cierto que el mar sería menos sin estas gotas. Es tan fácil mirar los grandes recorridos, ver los millares de personas que sufren, y nos olvidamos que podemos hacer cosas pequeñas con gran amor. La gente piensa que es valiente ir a Calcuta como voluntaria, pero encontramos que está lejos de ser difícil y que estamos acogidos y abrazados por tanto amor.

Muchas personas se han dado cuenta de que el voluntariado es la experiencia de toda una vida. Los voluntarios son bienvenidos para ayudar a las hermanas en su servicio a “los más pobres entre los pobres” durante una semana, un mes o más. Los requisitos para el voluntariado son:

“Un corazón para amar y las manos para servir!” (Madre Teresa)

No tienes que llamar o escribir a las hermanas por adelantado para ir a Calcuta como voluntario. Solo “hazte presente” para la orientación e inscripción: a las 15 horas en Nirmala Shishu Bhavan (Casa de los Niños) 78, A.J.C. Bose Road, Kolkata 700016, los lunes, miércoles y viernes. Lleva tu pasaporte, ya que tienen la obligación de mostrarlo al coordinador de voluntarios en el momento de la orientación.

Si luego quieres seguir trabajando con ellas en España, están en Barcelona y Madrid. De verdad que vale la pena.

MI CONSEJO: todos los que estamos como voluntarios podemos decir que es mucho más lo que se recibe que lo que se da. Y además, tampoco pierdes nada con probar, ¿verdad?

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
