

Saca lo mejor de ti

# PSICOLOGIA

Nº198

*práctica*

**EL AMOR  
PERFECTO  
NO EXISTE**

**¿MALA SUERTE  
O MALAS  
DECISIONES?**

**TESTIMONIO**

*“Vencer la  
depresión  
me ha hecho  
más fuerte”*

**10 MANERAS DE HACER  
FELIZ A TUS HIJOS**

**Una vida  
en forma**

**CONTROLA TUS EMOCIONES Y CONTROLARÁS EL SOBREPESO**

**TEST**

*¿Te comunicas  
bien con tu  
pareja?*

**8 CLAVES  
PARA  
SOBREVIVIR A  
UN TRAUMA**



**Ana González:**

*“La intervención  
psicológica es  
fundamental en  
pacientes con  
cáncer”*



## Consultorio counselling

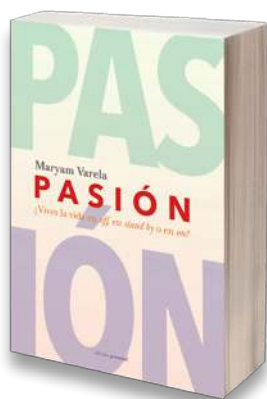
de Maryam Varela

# La compasión es esencial para cambiar el mundo

“He descubierto dónde quiero vivir, pero no de qué”

**Este verano estuve en la isla de Formentera invitada por unos amigos, y nada más llegar supe que este era mi lugar en el mundo. Tengo muy claro que quiero vivir aquí, no necesito grandes lujos, pero tampoco me puedo permitir vivir sin trabajar. No sé muy bien cómo hacerlo ni por dónde empezar. Sé que usted es una gran viajera y emprendedora, y he pensado que quizás se le podría ocurrir algo.** MARIO

### SU LIBRO



**PASIÓN.** Maryam Varela.  
Editorial: Edición Personal.  
Páginas: 156. Precio: 15 €.

Mario, entiendo tu deseo, sobre todo porque como tú, soy una enamorada de esta isla que tiene tanta magia. Ahora bien, lo primero que has de considerar es si es un deseo real o un amor pasajero de verano; a veces todos después de las vacaciones queremos cambiar nuestra vida, irnos hacia el *slow motion*, pero según comienzan a pasar los meses de otoño, la idea se nos olvida y en nuestra rutina cotidiana pasamos el invierno y llegamos de nuevo a primavera sin haber hecho nada. Para asegurarnos sería importante que reflexionaras: ¿para qué quieres mudarte a Formentera?

Voy a partir del hecho de que el deseo perdura en el tiempo. Mi propuesta es que cojas una hoja de papel y hagas una lista de cinco a siete cosas que te gustan hacer o que haces muy bien. Solo escribe lo que venga a tu mente aunque no tenga sentido. Luego enumera cosas en las que no eres bueno o no te gusta hacer. En este punto es importante que diferencies lo que definitivamente no te gusta de las cosas para las cuales tú crees que no tienes talento o no eres bueno. Con estas listas en la mano, pregúntate: Si pudiera pedir de tres a cinco productos o servicios que

hicieran mi vida mejor, ¿cuáles serían? Determina qué productos o servicios harían tu vida más fácil o feliz, qué te haría más productivo o eficiente o qué te dejaría más tiempo libre. Cuando termines, busca un patrón en lo que has escrito y reflexiona. ¡Mucha suerte!

**MI CONSEJO:** como dice Paolo Coelho, “cuánto más se aproxima uno al sueño, más se va convirtiendo la leyenda personal en la verdadera razón de vivir”.

“Me gustaría mejorar la vida de los niños más desfavorecidos”

**Soy tinerfeña, pero vivo en Londres desde hace cinco años. Estoy haciendo un programa de coaching de autoexpresión y liderazgo, y nos piden llevar a cabo un proyecto basado en algo que deseemos. Me gustaría mejorar la situación de los niños más desfavorecidos y la mentalidad de los que más tienen para que tengan la responsabilidad de crecer compartiendo. En otras palabras: poner en contacto niños pobres con ricos con la finalidad de crear un sentimiento de compasión entre las dos formas de vida. ¿Podría asesorarme?** ESTEFANÍA FUENTES

¿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)



y todos los seres vivos es esencial para cambiar el mundo. La gente emprende acciones solo cuando algo le importa.

Lo primero que te sugiero es echarle un vistazo a su programa *Roots and Shoots* ([www.biodiverciudad.org](http://www.biodiverciudad.org)). Una vez que la gente joven comprende los problemas a los que nos enfrentamos y se les da poder para entrar en acción, demuestran compasión y determinación para cambiar las cosas. Asimismo creo que es importante ponerlo todo por escrito, para luego poder analizar varios puntos: ¿qué producto o servicio ofreces?, ¿es realmente un producto o servicio innovador?, ¿existe actualmente en el mercado este producto o servicio?, ¿quiénes serán los clientes?, ¿cuál sería el beneficio para el cliente?, ¿qué problema vas a resolver?, ¿cómo ganarás dinero u obtendrás financiación?

Además, recuerda que el éxito en el mercado se logra gracias a clientes satisfechos, no a productos asombrosos.

**MI CONSEJO:** no hay realidad que no surja de un gran sueño.

## 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)**

Hola Estefanía, ¡qué bonito sentimiento! Te felicito de verdad; el mundo es bello gracias a personas como tú. Como bien expresaba Jane Goodall, Premio Príncipe de Asturias 2003, "la compasión puede cambiar el mundo. Hemos perdido la sabiduría. Los indígenas nunca tomaban una decisión importante sin pregun-

tarse cómo afectaría a las siete generaciones venideras. Hoy tomamos enormes decisiones basadas en cómo afectarán a la próxima reunión de accionistas. El bienestar de las generaciones que todavía no han nacido no se tiene en cuenta, ni el futuro de nuestros propios hijos". Sí, la compasión por los seres humanos