

Saca lo mejor de ti

# PSICOLOGIA



*práctica*

**¿MIEDO A  
TU JEFE?**  
CÓMO SUPERARLO

**SUPERWOMAN**  
NO SIEMPRE  
PUEDE  
CONTUDO

**DEPRESIÓN**  
DALE SENTIDO  
A TU VIDA

**TEST**

*¿Disfrutas  
del amor?*

**OFENSAS**

- ✓ *Cómo responder*
- ✓ *Qué hacer*

**VIOLENCIA  
DE GÉNERO**  
IDEAS PARA  
VENCER TUS  
MIEDOS

**SER FLEXIBLE  
ANTE LOS CAMBIOS**  
AUMENTA TU  
BIENESTAR



**Elsa Punset**

“Las emociones  
marcan nuestros  
propios límites”

**Trabaja en tu  
FELICIDAD**

LAS CLAVES PARA LLENARTE DE DICHA ¡PLENA!





## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Adonde vaya tu corazón ¡que le siga tu cuerpo!

“¿Con 60 aún puedo abrir una floristería?”

Soy viuda, tengo 60 años, he trabajado media vida y aún me encuentro con fuerza para seguir haciéndolo. Además lo necesito. Sé que con mi edad ya no puedo llamar a ninguna puerta. Sin embargo, eso no me frena, sino que me anima a perseguir mi proyecto personal: una floristería. Siempre me han encantado las flores, he cultivado y cultivo miles en mi pequeño jardín y me he leído cada libro de botánica que ha caído en mis manos. Aunque el que real-

mente me ha llevado a emprender esta aventura es *El lenguaje de las flores*, de Vanessa Diffenbaugh. Quiero, como la protagonista, ser capaz de expresar los sentimientos de los clientes con hermosos ramos. Sé que usted podrá comprenderme y darme algún consejo de aliento, pues cuando lo hablo con las personas de mi edad y de mi entorno todo lo que recibo son mensajes de desánimo. ROSA

Querida Rosa, tu nombre ya habla de ti, de tu nueva empresa, de tu afición, de tu sensibilidad, pues las personas amantes de las flores comúnmente son delicadas, sensitivas, amorosas. Claro que has de hacer eso que deseas: al final tu vida la vas a vivir tú y no otros. Los deseos que están en nuestra alma no vienen de la nada, sino que alguien los puso ahí. Y este alguien, que es puro amor y desea nuestra felicidad, solo hizo eso porque nos dio, junto al deseo, las herramientas para hacerlo realidad. Espero que estos cuentos de Paulo Coelho te ayuden:

### LA SUBIDA ARRIESGADA

Durante una tempestad, el peregrino llega a un albergue y el dueño le

pregunta adónde se dirige.

—Voy a las montañas —responde.

—Olvídelo — dice el dueño—. Es una subida peligrosa y el tiempo no acompaña.

—Iré de todas formas —responde el peregrino—. Si mi corazón ya ha llegado allí, no será difícil que este cuerpo lo siga.

### ¿CUÁL ES EL PRECIO?

—¿El precio de vivir un sueño es mucho mayor que el de vivir sin arriesgarse a soñar? —preguntó el discípulo.

El maestro lo llevó a una tienda de ropa. Allí, le pidió que se probase un traje que era exactamente de su talla. El discípulo obedeció, y se quedó maravillado con la calidad de la ropa. A continuación, el maestro le pidió que se probase el mismo traje, pero de una talla mucho mayor a la suya. Y el discípulo así lo hizo.

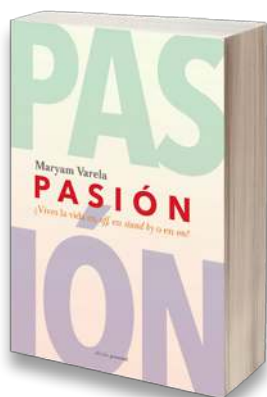
—Este no sirve. Me está demasiado grande.

—¿Cuánto cuestan estos trajes? —le preguntó el maestro al vendedor.

—Los dos tienen el mismo precio. Solo se diferencian en la talla.

A la salida de la tienda, el maestro le comentó a su discípulo:

### 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)



—Vivir el sueño y abandonar el sueño también tienen el mismo precio, muy caro en ambos casos generalmente. Pero la primera actitud nos lleva a comulgar con el milagro de la vida, mientras que la segunda no nos sirve para nada.

#### LA BÚSQUEDA DEL CAMINO

—Estoy dispuesto a dejarlo todo. Por favor, acépteme como su discípulo. —¿Cómo escoge un hombre su camino?

—A través del sacrificio. Un camino que exige sacrificio es verdadero. El abad se tropezó con una estantería. Un jarrón rarísimo saltó de su lugar, y el joven se arrojó al suelo para agarrarlo. Cayó con una mala postura y se rompió el brazo, pero logró

salvar el jarrón.

—¿Qué sacrificio es mayor: ver el jarrón hecho trizas o romperse el brazo para salvarlo?

—No lo sé.

—En ese caso, no pretendas que el sacrificio determine tu elección. El camino se elige por nuestra capacidad de comprometernos con cada paso que damos mientras lo recorremos.

#### EL DISCÍPULO EMBRIAGADO

Un maestro zen tenía centenas de discípulos. Todos rezaban cuando había que hacerlo excepto uno, que se pasaba el día borracho. El maestro fue envejeciendo. Algunos de los discípulos más virtuosos comenzaron a discutir quién sería el nuevo

líder del grupo, quién acogería los importantes secretos de la Tradición. En la víspera de su muerte, sin embargo, el maestro llamó al discípulo borracho y le transmitió a él los secretos ocultos. Un auténtico sentimiento de rebelión se apoderó de todos los demás.

—¿Qué vergüenza! —gritaban por las calles—. Todo este tiempo nos sacrificamos por un maestro equivocado, que no sabe valorar nuestras cualidades.

Escuchando la algarabía que había fuera, el maestro agonizante comentó:

—Yo necesitaba transmitir estos secretos a un hombre que conociese bien. Todos mis alumnos eran muy virtuosos y solo mostraban sus cualidades. Eso es peligroso, pues la virtud en muchas ocasiones sirve para esconder la vanidad, el orgullo, o la intolerancia. Por eso elegí al único discípulo que conocía realmente bien, puesto que podía ver su debilidad: la bebida.

**MI CONSEJO: persigue tus sueños, no dejes que nadie te lo impida.**

---

### 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)

---