

Saca lo mejor de ti

# PSICOLOGIA

Nº 203

*Práctica*

## DECIR NO

SIN SENTIRTE  
CULPABLE

TESTIMONIO

*“El coaching  
me dio una vida  
consciente”*

LENGUAJE NO VERBAL

DESCUBRE CUÁNDO  
TE MIENTEN

## Una vida

# SERENA

RESUELVE LOS CONFLICTOS APRENDIENDO A NEGOCIAR

DESCUBRE  
CÓMO  
AUMENTAR  
TU CARISMA

¿AYUNO?  
SIEMPRE  
CON  
CONTROL  
MÉDICO

Javier Savin  
“La felicidad  
es ser capaz de  
disfrutar los días  
sin miedo”



TEST

*¿Necesitas un  
cambio de vida?*



## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Perdedor es el que no cae porque no se arriesga

“Quiero hacer un proyecto que vincule mujeres y literatura”

Leo su consultorio cada vez que puedo, pues vivo en un pueblo de la provincia de Granada en el que apenas tenemos acceso a prensa o revistas, y tampoco tenemos red a diario. Me trasladé aquí buscando paz, armonía y contacto con la naturaleza. Me encanta el lugar y me siento muy feliz aquí, sin embargo, necesito hacer algo más que simplemente disfrutar de paseos y ver amaneceres y atardeceres. Estudié filología española porque amaba la

literatura, pero nunca he trabajado, pues me quedé embarazada muy joven y prefería cuidar de mis hijos personalmente. No me arrepiento, pero ahora se están haciendo mayores y ya no me necesitan tan presente. Por eso quiero ocupar un poco más mi tiempo en algún proyecto que implique una cierta intelectualidad. No busco un fin lucrativo, ni tengo claro qué hacer, sí me gustaría que estuviera vinculado con las mujeres y la literatura. A ver si usted me da una luz. Muchísimas gracias y, por favor, siga animando a tantas personas a perseguir sus sueños JESSICA

Querida Jessica, ¿no te has planteado crear un club de lectoras? En él un grupo de personas leen al mismo tiempo un libro. Cada uno lo hace en su casa pero, una vez a la semana, en un día y a una hora fijos, se reúnen todos para comentar las páginas avanzadas desde el encuentro anterior. En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído en casa: el estilo literario, la acción misma, los personajes... y es bastante frecuente derivar desde el libro a las experiencias personales de los miembros del club. Por lo general, las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno

saca leyendo en solitario.

El apoyo del grupo es también muy positivo en el caso de algunos libros más exigentes de lo normal, hacia los que muchos lectores muestran pereza cuando están solos y que se leen con gran facilidad si otras personas lo hacen al mismo tiempo.

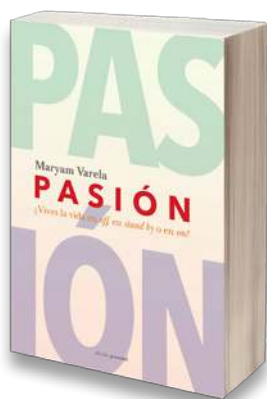
En el mundo hay varias mujeres que han organizado estos clubs con ánimo de difundir la cultura, compartir entre ellas y cultivar momentos con temas un poco más intelectuales. Se reúnen en un lugar bonito, al calor de la chimenea y al aroma de un café con pastas, para comentar las diferentes visiones y los aprendizajes obtenidos de cada lectura. Te animo a que le eches un vistazo a los que puedas encontrar online para tener referencias de cómo organizarlo. ¡Mucha suerte!

**MI CONSEJO: toda mujer puede ser el eslabón de otras mujeres. Ahí tienes un reto por vivir.**

“Me gustaría enseñar mi idioma nativo”

**Tengo 55 años, estoy recién separada y casi la mitad de mi vida la he dedicado a cuidar de otros: primero mis padres y luego mis hijos. No he estudiado, porque mientras otros lo hacían yo estaba en estos menesteres y ahora siento que es demasia-**

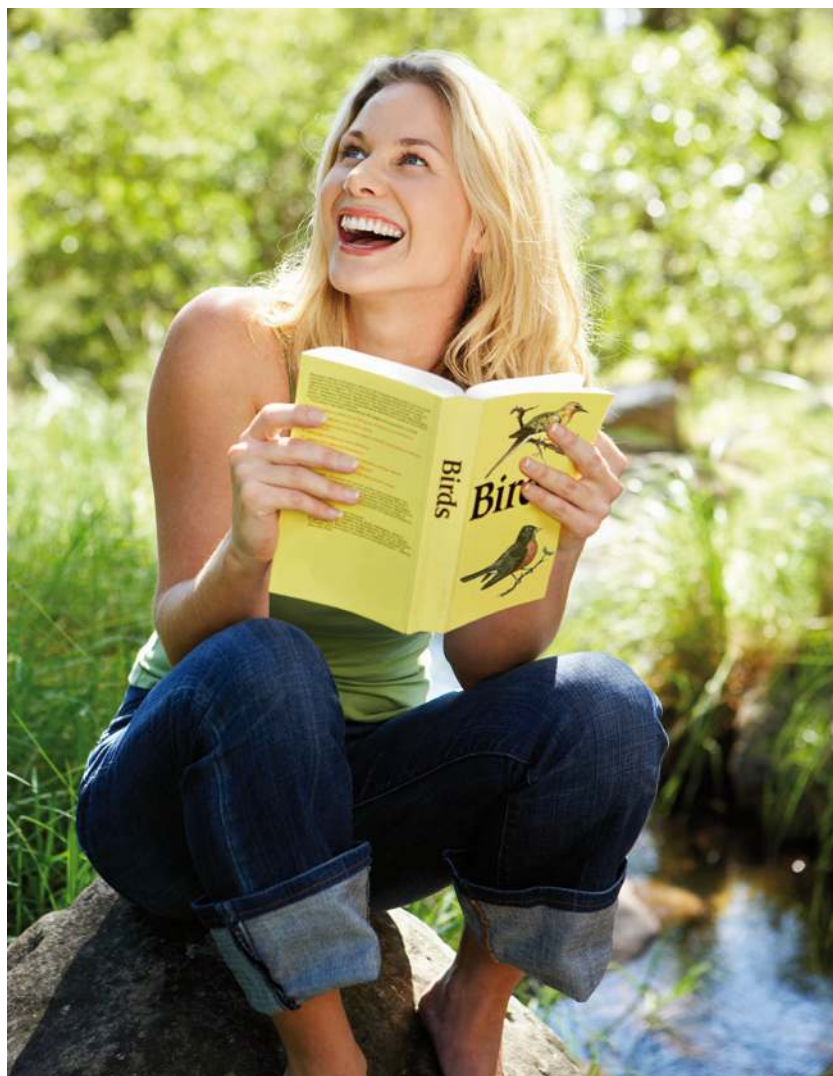
### SU LIBRO



**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)



do tarde, y tampoco me veo con ganas. El sueño de mi vida es enseñar, pero al no saber de nada y no contar con tiempo, lo he tenido abandonado. Pero el otro día, hablando con una amiga que me sugería hacer algo con mi vida ahora que estoy sola, me dijo: “¡Oye, tú que eres bilingüe en francés, ¿por qué no haces algo con eso?”. Lo cierto es que tocó diana,

porque sentí que ese era el camino. Ahora bien, ¿qué cree que podría hacer? ¿Qué me sugiere? SOFÍA

Querida Sofía, hay dos talentos que nos van a dar mucho juego: capacidad de cuidar y francés nativo. Si los combinas, das de pleno con tu sueño de enseñar francés. Lo primero es ver qué están haciendo otros en esta ma-

teria y tratar de perfeccionarlo. Fórmate un poco, aunque sea por tu cuenta; adapta un aula, y lánzate a la búsqueda de alumnos. Luego será la propia demanda la que te vaya dando indicativos de por dónde tirar. Una buena idea es coger un pequeño local o habilitar una habitación o un garaje y crear tu propia academia de idiomas solo de conversación, en la que hagas grupos por niveles para charlar contigo. Tú o ellos podéis proponer un tema semanal y, acompañado de té con pastas, debatirlos. De vez en cuando puedes poner un vídeo y comentarlo.

*No soy un perdedor, aunque a veces he caído...*

*Si caigo, me levanto; si me equivoco, aprendo; me arriesgo aunque falle; me han herido pero estoy vivo.*

*Y no por eso soy un perdedor.*

*Soy humano, pero no perfecto.*

*Perdedor es el que no cae porque no se arriesga, el que no se equivoca porque no se atreve, el que no ama, el que no sueña, ni lucha por lo que quiere.... El que no pierde algo porque nunca lo ha obtenido.*

**MI CONSEJO:** sigue corriendo por tu vida y por tu felicidad sin miedo a caerte o a tropezar.

---

## 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)

---