

Saca lo mejor de ti

PSICOLOGIA

Nº 206

práctica

PERSONAS TÓXICAS

ESTABLECE
LÍMITES,
PON FRENO

*El ABC de
un divorcio
responsable*

MÁS FUERTE ANTE
LOS PROBLEMAS
DESCUBRE CÓMO
SER MÁS FELIZ

VIVE SIN

TEMORES

SUPÉRALOS Y GOBIERNA TU VIDA

VIVE Y
SIENTE
LA VIDA
APRENDE
A ESTAR
SATISFECHO

CÓMO GUSTAR
A LOS DEMÁS

TEST

*¿Sabes ser
agradecido?*

Ignacio
Álvarez de Mon

“Lo que más
nos motiva es
encontrar un
sentido a lo que
hacemos”





Consultorio counselling

de Maryam Varela

La pasión nos ayuda a cumplir nuestra misión

“Me gustaría vivir de la escritura”

Sueño con publicar una obra que llegue a un público masivo. He publicado varios libros de poesía y narrativa, pero no siento que haya llegado al público deseado. Amo escribir y ya he escrito para mí toda la vida; ahora me gustaría poder compartir lo que escribo. Intenté hacerlo por otros medios, como Facebook, diarios locales y alguna revista, pero siempre hay un deseo de superación que me dice que puedo dar mucho más... Estoy trabajando en una novela, pero mi consulta es

si es muy descabellado dedicarme a esta pasión como medio de vida. Tengo un trabajo de medio tiempo en mi otra pasión que es la educación. Soy maestra taller integradora y mi familia me demanda tiempo también, pero escribir es una forma de reencontrarme conmigo y de ordenar mis ideas. Quisiera hacerlo para vivir en todo el sentido de la palabra. M^a MERCEDES SEMHAN

Que ilusión me ha hecho leerle, M^a Mercedes, y sentir en tus líneas esa preciosa pasión por la escritura. Creo que si el trabajo de medio tiempo te permite vivir, es una excelente idea que el resto del tiempo te dediques a aquello que tanto amas. Ahora bien, necesitas definir dónde quieres llegar realmente. No basta con pensar que puedes dar mucho más y que quieres vivir de la escritura; eso no es una visión clara. Necesitas definir el “para qué” lo quieres hacer y “a dónde” quieres llegar exactamente. Es decir, qué legado quieres dejar en este mundo con tus escritos, es solo dejarlo o contribuir al mundo de alguna manera... ¿Qué hay detrás de tu escritura aparte de servir para reencontrarte?

Se trata de descubrir y transmitir tu misión de vida, lo que realmente has venido a hacer en este mundo.

No tiene que ser algo grandioso. No tiene nada que ver con el HACER, sino con el SER. Una de las formas de descubrir cuál es tu contribución, además de conocer tu pasión, es determinar qué valores tienes y cómo los implementas en tu vida.

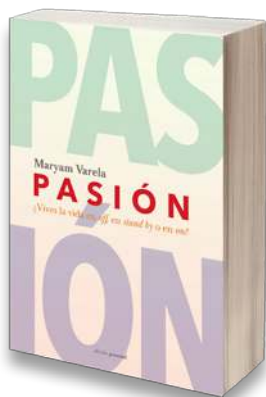
Recuerda, todos y cada uno de nosotros tenemos una misión igualmente importante que tiene que ver con el amor. Cuando trabajamos en ella, nuestra vida completa sana, nos sentimos más contentos, más saludables.

MI CONSEJO: la pasión te va a ayudar a cumplir con tu misión, y al llevarla a cabo, podrás satisfacer el sentido de tu vida.

“No sé cómo dar a conocer la medicina ayurvédica”

Soy un chico de Sri Lanka de 28 años y vivo en España desde hace un año. Estoy casado con una española y me acaban de dar la residencia, con lo que finalmente podré dedicarme a lo que realmente quiero. Hasta ahora he estado haciendo “chapuzas” entre conocidos. Estoy formado en Medicina Ayurvédica, originaria de mi país, que ve a la persona como una unidad completa y maneja tanto

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



en los “expertos”, los médicos y las farmacéuticas. Y estoy convencido, como el Ayurveda, que para estar en equilibrio y sano, la persona se ha de responsabilizar de su propia salud. IBRAHIM DIDI

Personalmente soy una defensora de la medicina holística y de la salud integral. Lo que se me ocurre proponerte son varias cosas para comenzar:

1. Elaborar un blog sencillo dando a conocer qué es el Ayurveda, en qué consiste y los beneficios que tiene.
2. Hacer una buena estrategia de difusión de contenidos en las redes sociales.
3. Participar como orador en ferias comerciales, exposiciones y reuniones de asociaciones del sector.
4. Involucrar a tus proveedores para que participen como patrocinadores.
5. Montar, aunque sea en tu casa, un pequeño despacho en el que ofrecer esta práctica, regalando la primera sesión de prueba para que se animen.

MI CONSEJO: si logras influir en los sentimientos, comportamientos y creencias de tus clientes, ¡obtendrás buenos resultados!

Tus preguntas a la experta

Escribe a: Revista Psicología Práctica. “Consultorio Maryam Varela”. Calle Príncipe de Vergara, 109, 2ª planta. 28002 Madrid. O si lo prefieres, envía un email a la siguiente dirección: mbellmont@globuscom.es

las enfermedades como los estados emocionales. Es decir, es holística, porque engloba cuerpo, mente y espíritu. Parte de que toda enfermedad se origina por el desequilibrio en alguno de estos niveles, mientras la salud responde a un estado de equi-

librio. Creo que en España es aún bastante desconocida, pese a ser la medicina más antigua del mundo. Quiero dedicarme a ello, pero no sé cómo empezar, pues veo que en el mundo occidental se ha delegado toda la responsabilidad de la salud