

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

¡O TE
MUEVES
O TE
MUEVES!

NO TIENES
ALTERNATIVA

EDICIÓN FEBRERO-MARZO

Mónica
Finol

@evolucionandoparaaelexito.com

02

SEGUIMOS EN EL CAMINO DEL AMOR

Por: Evolucionando para el Éxito

03

¿O TE MUEVES O TE MUEVES! NO TIENES ALTERNATIVA

Por: Mónica Finol

04

5 CLAVES PARA LOGRAR UNA MENTE EMPRENDEDORA, CREER EN UNO MISMO.

Por: Mauro Ariel Danzi

05

CÓMO DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA SANA PARA LLEVAR TU VIDA EN EQUILIBRIO EN ESTE 2024

Por: Raquel Tandi

06

TODOS MERECEMOS VIVIR UNA VIDA DIGNA

Por: Amalia Díaz Enríquez

07

MATRIMONIOS

Por: Jessy Feijóo

08

20 CONSEJOS PARA SER FELIZ CON O SIN PAREJA

Por: Cecilia Alegría, La Dra. Amor.

09

¿HEMOS SUPERADO LA PANDEMIA?

Por: Dra. Laura Graterol

10

ANUNCIOS

Por: Evolucionando Para El Éxito

11

ROSTROS

Por: Evolucionando Para El Éxito

12

EL EXCESO DE POSITIVIDAD

Por: Iván Martínez Díaz

13

¿CÓMO CONVERTIR A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN ALIADOS DE SU NEGOCIO SIN PAGAR PUBLICIDAD?

Por: Floribeth González

14

MUSICOTERAPIA PARA EL ALMA

Por: Maribel Pedrera

15

«PASÉ DE DISEÑAR VÍAS A GUIAR EMPRESARIOS HACIA SU MÁXIMO POTENCIAL Y UNA VIDA ABUNDANTE»

Por: Clarice Farina

SEGUIMOS EN EL CAMINO DEL AMOR

Si, seguimos las huellas que la vida va dejando en nosotros: un diente más o un diente menos, el pelo más largo o menos pelo, líneas de expresión que en algunos acumulan sonrisas y en otros tristezas, canas y ganas. Y nuestros corazones, que van cambiando de forma junto con los resultados de nuestros sueños.

Con cada huella que dejamos sobre el camino, los años que impactan más profundamente o los que pasan muy rápido y también aceleran la forma en la que vemos o concebimos la vida, nos vamos transformando.

Nadie es concretamente lo que cree para siempre, porque estamos aquí para cambiar, por dentro y hacia afuera, claramente, como el Universo en sí, y siendo parte activa de él, estamos confluyendo con lo que pensamos, hacemos y decimos.

La ilusión más grande que todos mantenemos es la de individualidad, nos creemos libres y que decidimos con independencia, pero lo que hacemos es parte del tejido de la vida y nutre al todo, que contiene sus propias reglas supremas. Y es que la vida es siempre más de lo que pensamos, trasciende todas nuestras ideas y sueños, enseñándonos a cada paso, sobre el Amor y la falta de él.

Elijamos, tejer, caminar, construir desde el Amor, en este tiempo que lo requiere tanto, para tantos en éste hermoso hogar llamado Tierra.

Bienvenido, amados lectores, a la nueva entrega de su Revista Digital, Evolucionado para el Éxito.



Por: **Mónica Finol**

Resiliente y fiel practicante del agradecimiento. Dedicada a dar visibilidad como paciente de artritis reumatoide, convirtiéndose en una oradora motivacional. Actualmente conductora de un programa de radio en la gran cosmopolita ciudad de Madrid, donde se dedica a hablar 30 minutos de salud.

Nacida en Caracas, Venezuela, aunque la mayor parte de su vida ha transcurrido en Tenerife, Islas Canarias. Allí se desempeñó como responsable comercial de una línea aérea, llena de ambiciones, proyectos personales y sueños. Un día todo cambió con un dolor en el hombro, que, con el paso del tiempo, fue solo el primer síntoma de una enfermedad que representa el 1% de la población mundial: Artritis Reumatoide, de origen crónico y autoinmune. Un diagnóstico que tumbaría a cualquiera, la llevó a ser resiliente y a darse cuenta de que algo había que cambiar dentro de ella. En ese momento, el diagnóstico no lo podía cambiar, pero sí el pronóstico, una vez que lo aceptara y superara el proceso del duelo por la enfermedad, entiende que solo tenía algo que hacer: exponer información de interés para pacientes, personas que al igual que ella se sintieran apoyados, con información de profesionales y llenos de consejos prácticos, trabajar en pro de los demás y encontrar su misión de vida. Esto le llevó a ponerse seria en el asunto y decidió crear una plataforma digital: www.artrimonik.com impartiendo mensajes, información actual y conferencias, teniendo presencia en redes sociales, y programas en su canal de YouTube 'De la mano con la artritis'. Actualmente es conductora del programa de radio

¡O TE
MUEVES
O TE
MUEVES!
NO TIENES
ALTERNATIVA

'Tu salud en 30 Minutos' a través del espacio, Hispanos Magazine, que se emite en Radio Libertad 107.0 Fm. Autora del libro **El gran pacto con la AR**, el cual ha sido solo un paso más para dar visibilidad a una enfermedad que afecta a más de un millón de personas en España. Le colocaron una prótesis de titanio en el hombro derecho, la actitud ha sido su pilar para celebrar cada día la vida a pesar de las circunstancias. Dicha situación la lleva a practicar ejercicios, entre ellos el caminar 30 minutos al día y el entrenamiento de pesas para generar fuerza muscular, de vital importancia cuando llevas una prótesis, así como la práctica de la meditación.

Es importante asumir los cambios y poner solución a las diferentes pruebas con actitud positiva y reconociendo que el mayor proceso de curación de una enfermedad está en poder realizar una transformación interior para sanar.

Entendió que es importante avanzar, pero a su ritmo, no al de los demás, siempre teniendo objetivos posibles.

Actualmente se encuentra felizmente en Madrid, preparando una agenda llena de compromisos profesionales y de estudios, para aportar su experiencia y ayuda a favor de la comunidad.

Vivir cada momento y disfrutar de cada día es su mejor consejo, pero sobre todo no podemos olvidar, ¡QUE TE MUEVES O TE MUEVES, NO TIENES ALTERNATIVA!



5 Claves para lograr una mente Emprendedora y creer en uno mismo

Por: Mauro Ariel Danzi

Debemos creer en nuestras capacidades y pensar continuamente en que podemos hacer lo que nos proponemos; saber que nuestro conocimiento, llevado a la práctica, tiene el poder de lograr un resultado positivo. Somos nosotros quienes creamos, ideamos y diseñamos nuevas metas en nuestra mente y debemos hacerlo en forma inteligente para lograr lo que buscamos.

El conocimiento

Es muy importante tener en cuenta que el conocimiento brinda la seguridad para enfrentarse a la vida y afrontar cualquier situación en la cual se exponga todo nuestro potencial. Ello puede suceder en cualquiera de los campos en los cuales nos desempeñemos. Por eso, cada vez que podamos estudiar y aprender, debemos hacerlo porque nos proporcionará confianza y seguridad para relacionarnos en sociedad.

Adáptese a los cambios

Si desea adaptarse al mundo moderno es fundamental que esté preparado a los cambios, ya que hoy en día lo único que sucederá con certeza en todas las áreas son los cambios. Nada está quieto y todo da giros inesperados. Hay que aceptarlo y convivir con este presente en el cual solo los que puedan aceptarlo tal como es serán los más preparados para enfrentar el futuro. Se dice que en la actualidad: «Lo único estable son los cambios.»

Busque un modelo que lo inspire

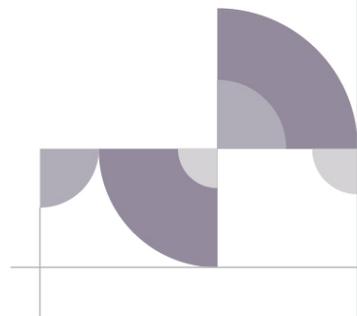
Tome como ejemplo las experiencias exitosas, los modelos positivos y los grandes resultados de otras personas; escuche los consejos de los que lograron mucho éxito; busque modelos que lo inspiren; evite a la gente negativa, con pensamientos errados, y a las personas muy críticas, que muchas veces quieren trasladar sus frustraciones a los demás y pueden contagiarnos sus malos pensamientos y también hacernos dejar una mala imagen ante quien nos acompaña.

Transmita lo positivo

En la sociedad en que vivimos es muy común que las personas vean el lado negativo de las cosas. Por eso es muy bueno diferenciarse y comunicar pensamientos positivos, siempre observando la situación y teniendo el cuidado de no ponerse en la vereda de enfrente, para evitar que se genere un conflicto, ya que muchas veces decir lo contrario a lo que piensa otra persona puede resultar chocante. Por esta razón, es muy bueno ser positivo, pero en la justa medida.



Por: Raquel Tandi



Cómo desarrollar una autoestima sana para llevar tu vida en equilibrio en este 2024

Antes que nada, debemos saber que una autoestima sana repercute directamente en la seguridad que sentimos en nosotras mismas y en las decisiones que vamos tomando a lo largo de nuestra vida, y esas decisiones son las que nos llevan a tener buenos o malos resultados, buenas o malas experiencias. Por eso es tan importante reconocer la importancia de desarrollar una autoestima sana que nos lleve a reconocer nuestros valores, potenciar nuestras habilidades y a reflejar lo mejor de nosotras para servir al mundo.

Es muy común cometer el error de dejarnos influenciar fuertemente por lo que dicta la sociedad, que muchas veces nos impone cómo debemos ser, qué debemos sentir, o nos empuja a vivir siempre de apariencias que en realidad mucho nos apartan de nuestra verdadera identidad. Ser auténtica es tu mejor arma, aceptar tus falencias te ayudará a poder mejorarlas, reconocer tus talentos te ayudará a potenciarlos, si ves desde esta perspectiva te darás cuenta de que te puede llevar a sacar tu mejor brillo.

La baja autoestima no tiene que ver con apariencia física o nivel intelectual, tiene que ver con las heridas emocionales del pasado, esas etiquetas que te pusieron al relacionarte con otras personas, en el entorno familiar y social.

Es importante hacer las paces con esos recuerdos, quitarse de encima esas etiquetas y comenzar a tener una conversación mucho más profunda y cariñosa con nosotras mismas. Estas preguntas te ayudarán a reconectar de nuevo con el amor propio para así poder sentirte más segura y confiada, y poder desempeñarte de la mejor manera en cada uno de tus roles:

¿Cuáles son mis virtudes?
¿Qué es lo que disfruto hacer?
¿Cuáles son mis conocimientos, capacidades y habilidades?
¿Cuáles son mis logros más significativos?
¿Qué experiencias en mi vida me han dejado mayores satisfacciones?

Observarte y conocerte te permitirán reforzar tu conversación interna, con pensamientos positivos. Cuanto mayor conocimiento tengas de ti misma, mayor será la capacidad de valorarte y de lograr que el amor propio te lleve a tomar decisiones y acciones mucho más acertadas.

Te deseo un año 2024 ¡con mucho amor!
Raquel Tandi.



Por: Amalia Díaz Enríquez

Todos merecemos vivir una vida digna



Todos contamos con la oportunidad de un cambio radical, desde lo profundo hacia lo externo con la consciencia de vivir una vida plena y digna, llena de VERDAD, eliminando lo TÓXICO para nuestros SENTIDOS, quienes filtran la información y nos dan la pauta de no aceptar aquello que no nos pertenece, sabiendo lo que no es positivo y eliminándolo en el momento, no de forma áspera sino bajo un relajado análisis.

Podemos darle a nuestro amado ser, a nuestra esencia, a nuestra alma, la oportunidad de VIVIR DIGNAMENTE como LO MERECE.

En condiciones psicosomáticas el pendiente que atender es más psicológico que orgánico, aunque los síntomas sean físicos.

Las personas más proclives son aquellas que no expresan sus sentimientos y muestran dificultad para enfrentar situaciones estresantes.

Nuestra mente y cuerpo en UNIDAD pueden consolidar estabilidad evitando que fenómenos mentales como ansiedad o depresión repercutan en el organismo, acudiendo a especialistas o terapias que permitan conocer estrategias de afrontamiento reduciendo el impacto en el organismo.

- SE ESTÁ SIN ESTAR -

Por ello, tengamos presente:

Con amor y respeto, pacientes con diversos tipos de demencia, Alzheimer o capacidad diferente (discapacidad), pueden gozar una vida digna; sin amor y respeto pueden sufrir soledad, incompreensión y abandono.

Tomemos conciencia, muchas afecciones físicas conectan con no estabilidad emocional, ya que se altera el sistema inmune.

El amor propio, el que recibimos y que entregamos nos permite tener salud plena y calidad de vida, el amor genuino marca la verdadera diferencia.

Adecuar el entorno a través de la comprensión, el sano juicio, el análisis y la toma de soluciones y no complicaciones, siempre permitirá nuestra plena armonía fisiológica y mental, permitiéndonos con total libertad, el goce de una vida digna, sana y feliz.

La información de éste artículo está basada en el extracto de conocimientos de la investigación sobre Alzheimer, realizada por, Amalia Díaz Enríquez, durante diez años, período en el que su difunto esposo cursó dicha enfermedad.

«No debemos dar permiso a quien permiso no merece»

Amalia Díaz Enríquez

El trastorno somático o psicosomático es aquello que podemos experimentar al presentar síntomas inexplicables médicamente, que no son atribuibles a una enfermedad física y que con ellos todo habitual tratamiento médico fracasa, ya que su origen se desprende de factores biológicos, psicológicos, sociales o ambientales que desarrollan o incrementan los síntomas de estas enfermedades.

MATRIMONIOS

Hace 13 años hemos guiado a muchos matrimonios que han estado pasando por una crisis; frases como: «ya no la soporto» o «quiero el divorcio», son comunes de escuchar, pero basta poner en orden esos pensamientos que te alejan de la verdad y ese matrimonio sin esperanza se transformará en una familia fuerte que sostendrá generaciones eternas.



Por: Jessy Feijóo

Llevamos 26 años de matrimonio, los primeros 7 años fueron desastrosos pero encontramos esa verdad que dió un giro de 180° a nuestras vidas y por añadidura a nuestro matrimonio, aprendimos que el verdadero amor se construye a partir de una decisión, más no por un sentimiento; no pienses construir un matrimonio sobre la arena, que son las emociones, construye sobre la Roca, (Jesús), con firmes convicciones, tú decides amar a tu compañero/a de vida, pero es necesario llenarse del amor que es Dios, nadie puede dar lo que no tiene.

Amamos ver familias sanas, por ello les entregamos estas herramientas:

1. Provoca ese espacio para escuchar a tu pareja y sé empático.
2. NO calles para evitar problemas o en algún momento explotarás; comunica sin gritar ni ofender.
3. Haz el ejercicio de mirar a tu pareja y recuerda las razones del porqué la escogiste.
4. Perdona; el resentimiento bloquea la felicidad.
5. Tomen decisiones en acuerdo independientemente del resultado.
6. Son un equipo.
8. Defiendan sus votos matrimoniales con la vida entera.
9. Sé cómplice de tu pareja.
10. Su mejor socio siempre será Dios, Él hará de su hogar un pedacito de cielo aquí en la tierra.

Los cuentos de hadas siempre terminan cuando la princesa y el príncipe se casan y al final escuchamos una voz dulce que dice: «y fueron felices para siempre», pero en la realidad ese es tan solo el comienzo de un largo camino que recorrerán juntos entre picos y valles.



**El continuo
aprendizaje
de la
felicidad**



**Por:
Cecilia Alegría,
La Dra. Amor.**

20 CONSEJOS PARA SER FELIZ CON O SIN PAREJA.

¿Conocen a alguien que no quiera ser feliz o si ya lo es, no aspire a serlo más todavía? ¡Imagino que no! Por el contrario, para muchos, venimos a este mundo a ser felices. «Yo tengo mis dudas sobre tal sentido de la vida porque creo que hay un propósito mucho más importante que ser felices y que la felicidad llega por añadidura», nos dice, Cecilia Alegría, mejor conocida como, La Doctora Amor.

En su décimo quinto libro de autoayuda, la prolífica escritora -autora de otros 14 libros de autoayuda-, nos presenta una excelente combinación de sugerencias y recomendaciones prácticas, interesantes consideraciones científicas y valiosas reflexiones de tipo espiritual, con la finalidad de conducirnos a descubrir la felicidad que se anida en lo más profundo de nuestra mente y nuestro corazón.

Cientos de miles de libros se han escrito sobre el tema y, La Doctora Amor, lo sabe. Por eso no pierde tiempo en divagaciones eruditas y nos conduce por 20 capítulos cortos, redactados en envolvente prosa, cuya lectura -en sí misma- aportará momentos de felicidad a quien lo lea con sincero deseo de superación personal. Y cabe resaltar que los últimos cuatro capítulos son de índole espiritual.



«Espero que mi nuevo libro, escrito desde la teoría y mi experiencia personal con la alegría de vivir, abra la mente de sus lectores y los conduzca a pensar más allá de lo evidente», concluye la también consejera de parejas.

Impecablemente editado por Editorial El Shaddai, complementando el texto con muchos gráficos e ilustraciones, EL CONTINUO APRENDIZAJE DE LA FELICIDAD es un excelente regalo -para uno mismo, nuestros familiares y amigos- y así empiecen el 2024 con más herramientas para ser felices.



Por: Dra. Laura Graterol



¿HEMOS SUPERADO LA PANDEMIA?

Las secuelas del COVID-19

Desde el inicio de la pandemia COVID-19 hasta este año 2024, hemos logrado limitar las complicaciones y disminuir sus tasas de mortalidad, pero no ha sido un camino fácil, apenas logramos ver las secuelas, conocidas como Long COVID; no es un hecho aislado que durante las consultas médicas algunos pacientes refieren síntomas difusos que aparecen posteriormente a la infección aguda y que pueden durar meses o años.

Actualmente, la Organización Mundial de Salud (OMS), calcula que entre el 15 y 20% de las personas que han padecido COVID-19 pueden seguir experimentando síntomas como fatiga persistente, dificultad para respirar y neblina mental, meses después de su recuperación de los síntomas gripales; y en el caso de la variante, Ómicron, aún circulante, se ha asociado además, taquicardias, pérdida de olfato durante más de 6 meses, dolores musculares y dolor de cabeza; es por esto que el Instituto Nacional de la Salud (NIH) de Estados Unidos y otros centros de investigación han aumentado una vigilancia a través del programa RECOVER, que permite estudiar el comportamiento del Long COVID-19 mediante ensayos clínicos, así como su posible tratamiento. Afortunadamente, según el Centro para Control y

Prevención de enfermedades (CDC) el tener dosis de refuerzo en vacunas disminuye la aparición de las secuelas, que al ser tan inespecíficas, dificultan su manejo integral, hasta la fecha no existe una manera de evitar o tratar específicamente las secuelas del Long COVID-19, sin embargo las medidas implementadas por el médico deben ser ajustadas al contexto clínico de cada persona y recomendable: No automedicarse, anotar los síntomas y sus cambios con el tiempo (mejora o aumento en intensidad), y realizar un chequeo médico anual.

Mantener hábitos de vida saludable, apostemos por un 2024 con más caminatas diarias, una alimentación con frutas y verduras, pasando tiempo de calidad en familia y cuidando nuestra salud mental.

Referencias:

- 1.- OMS, Enfermedad por coronavirus (COVID-19): afección posterior a la COVID-19 Enfermedad por coronavirus (COVID-19): afección posterior a la COVID-19.
- 2.- CDC afectaciones persistentes en el COVID-19, SÍNTOMAS Y AVANCES. Afecciones persistentes al COVID-19.
- 3.- Programa RECOVER, LINK Liderazgo en Ensayos Clínicos.

Tú Revista



EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

¡Anúnciate con nosotros!

Lleva tu empresa al Éxito, disfrutando de grandes beneficios al ser parte de nuestros anunciantes: difusión exponencial, relaciones públicas a nivel mundial dentro de comunidades de profesionales reconocidos en todas las áreas y muchos más.*

Sé bienvenido a la experiencia innovadora de, Evolucionando para el Éxito, tu revista.

  [evolucionandoparaelexito](#)

Por: Evolucionando para el éxito



Laritza Garcia, empresaria cubana y mente maestra detrás de Rostros Magazine, ha logrado posicionar su revista, como un referente destacado en el panorama mediático gracias a su visión audaz, dedicación inquebrantable y una profunda conexión con la comunidad hispana. Desde sus inicios en medios impresos en inglés fue Vicepresidenta y Directora de Ventas, Laritza, identificó una brecha significativa en la representación de la comunidad latina en los Estados Unidos.

«La creación de Rostros Magazine fue una respuesta directa a esa necesidad no satisfecha».

Laritza se propuso exaltar el talento hispano, destacar productos y servicios locales, y crear una plataforma que reflejara las experiencias y logros de la comunidad latina. Su enfoque único y su compromiso con la excelencia le permitieron superar obstáculos y consolidar la revista como un medio influyente.

Con 30 ediciones publicadas, la revista ha evolucionado para abordar temas variados y de actualidad, capturando la esencia vibrante de la cultura hispana. La distribución en Texas y Florida, así como la presencia en eventos televisivos destacados, premios y lanzamientos, han contribuido significativamente a la consolidación de Rostros Magazine como un medio de relevancia nacional.

La creación del **Premio a la Herencia Hispana y Trayectoria** también ha sido clave en el posicionamiento de la revista. Este galardón no solo honra a figuras destacadas en la comunidad, sino que también refleja el compromiso de Laritza con el reconocimiento de otros.

Recientemente Rostros Magazine participó en la cobertura exclusiva de **Miss Universe 2023** en El Salvador, destacando su creciente influencia.



«Nunca te rindas. Cada desafío es una oportunidad para demostrar tu resiliencia y alcanzar nuevas alturas».

Con su enfoque estratégico y pasión por destacar el talento hispano, Laritza, ha convertido a la revista en un faro de inspiración y celebración cultural.

«Cuando alguien te dice 'no', es la oportunidad perfecta para demostrar que el 'sí' está a tu alcance, ¡apodérate del éxito!»



**Por: Floribeth
González**

¿CÓMO CONVERTIR A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN ALIADOS DE SU NEGOCIO SIN PAGAR PUBLICIDAD?

En lugar de depender exclusivamente de estrategias de publicidad pagada, hay una alternativa poderosa y sostenible que las empresas pueden utilizar para posicionar su marca: establecer relaciones sólidas con periodistas y medios de comunicación.

Existen al menos 3 formas de crear esa relación con periodistas y medios. El primero es el *publicity convencional*: cuando nuestra empresa tiene una noticia de relevancia que compartir, podemos redactar y enviar un comunicado y un kit de prensa a los medios. No obstante, este tipo de campaña solo la recomiendo si realmente la noticia que vamos a dar es de interés público.

La segunda es negociar con los medios para ofrecerles contenidos exclusivos como notas informativas, artículos de opinión o incluso reportajes contruidos desde cero por nosotros cumpliendo con la línea editorial del medio, los principios del ejercicio periodístico y la relevancia para su audiencia. En este caso, podemos poner al CEO de nuestra empresa o al experto de un área como fuente de información y mencionar a la marca.

La tercera acción es ofrecernos como fuente de información experta para cuando los/las periodistas vayan a reportear contenido sobre nuestra industria. Para destacar entre la competencia, tu empresa debe ser vista como una autoridad en su campo.

Ahora bien, este tipo de 'contenido de interés peri-

odístico' no tiene un enfoque comercial; no es para decir que somos los mejores o que vendemos 'x' o 'y' cosa, es para abrir un espacio donde se mencione de manera positiva nuestra marca y podamos agregar valor con nuestro conocimiento y experiencia.

La ventaja de esta estrategia es que las personas generalmente piensan que si tal persona o marca siempre aparecen en medios es porque son mejores que las demás; nos colocamos en el top of mind de la gente y eso influirá en sus decisiones de compra o hábitos de consumo.

Eso sí, los medios de comunicación son empresas con fines de lucro y viven de la publicidad, así, una buena recomendación es destinar un presupuesto para pautar o pagar contenido patrocinado cada cierto tiempo. Esto creará una relación ganar - ganar que aportará beneficios a tu empresa, ayudándola a atraer más clientes, a ser rentable, exitosa y sostenible en el tiempo. Te lo aseguro por experiencia.

EL EXCESO DE POSITIVIDAD



Por: Iván Martínez Díaz

Aprendimos que debemos ir a toda marcha para producir, ser felices y alcanzar los objetivos. Sin embargo, olvidamos disfrutar, reencontrarnos y valorar lo que somos.

Debemos ser sensatos: no todo tiene solución, ni siempre contamos con el conocimiento o la fortaleza para resolverlo. Hay cosas que se salen de nuestro control, y en el esfuerzo por sostenerlas aparece la rigidez emocional.

Yo llamo perfeccionismo negativo a la exagerada necesidad de estar bien, de ser felices y no fallar. Ciertamente, la actitud es fundamental para alcanzar nuestras metas; sin embargo, la validación de nuestras emociones difíciles también es crucial para avanzar. Este se fundamenta en cuatro factores que pueden conllevarnos a diferentes trastornos mentales y otras patologías.

PERFECCIONISMO EMOCIONAL:

la necesidad de ser felices todo el tiempo y reprimir nuestras emociones.

PERFECCIONISMO FÍSICO:

la necesidad de cumplir estándares exagerados de belleza.

PERFECCIONISMO SOCIAL:

la necesidad de encajar y ser aceptado socialmente.

PERFECCIONISMO INTELLECTUAL:

la necesidad de ser perfectos, saberlo todo, controlar en exceso y alcanzar estatus sociales.

Esto indica que no se trata de estar felices todo el tiempo, sino de aprender a gestionar nuestras emociones para evitar estados de ánimo adversos. Por ende, el consejo para estar en bienestar consiste en aceptar nuestra realidad y ser agradecidos con lo que tenemos para experimentar una mayor sensación de bienestar.

Por eso, te invito a enfocarte en tu confianza, en tu seguridad, en tus cualidades, en tu amor propio. Evita desgastar tus recursos cognitivos en problemas pasados y futuros. Céntrate en tu presente, respira y confía en lo maravilloso que posees hoy a través de la gratitud, valorando lo positivo de tu entorno.

Recuerda que el afán nos hace ver la vida como algo que se acaba pronto, y de tanto forzar vivirla, la gastamos tanto que se nos olvida vivirla de verdad. Hoy quiero decirte que bajas las revoluciones y disfrutes el camino, que confíes en tus procesos, que no te culpes y vivas sin afanes pues terminarás fundido, enfermo y desconsolado. Mi consejo es que no te desgastes manteniendo todo en la perfección y suelta. Deja en manos de Dios esas aflicciones; sentirás paz y así buscarás en calma una luz de esperanza.



Por: Maribel Pedrera

MUSICOTERAPIA PARA EL ALMA

Herramientas que consigan pausarlo, capturando breves instantes de bienestar que en esta época donde el tiempo está pisado por el acelerador, el ser humano busca, hagan más llevadero el mismo.

Entre esas herramientas encontramos una milenaria, la música. La música en occidente surgió en la antigua Grecia, unida a la necesidad del hombre de expresar sus sentimientos y comunicar sus experiencias.

Escuchar música nos indica cómo están nuestros sentimientos internos, en qué momento de tu vida te encuentras, pues el momento en el que estás se sabe por la música que estás escuchando.

La música que escuchamos siempre va con nuestro estado de ánimo. Todos recordamos de bebés cuando nos cantaban para tranquilizarnos, para dormirnos y era una sensación agradable.

Cuando empleamos la música con fines terapéuticos se le denomina, musicoterapia. Entre los beneficios de la música están, poder conectar contigo y con los demás, ayuda a fomentar la autoestima y a potenciar la creatividad, facilita la apertura, la expresión emocional, la libertad de movimientos corporales, la unión de almas, cuando la escuchamos y bailamos bien sea solos o acompañados.

Todos tenemos una canción favorita que nos recuerda a alguien, o a un momento especial de nuestras vidas, que siempre permanece ahí gracias a esa melodía.



Te puedes entender a través de la música. Ese cantante que te gusta y su música, te ayudarán a sacar un dolor, superar algo o motivarte a cambiar de actitud.

Os pondré un ejemplo. El cantante, Luis Fonsi, con su canción, «Yo no me doy por vencido», al componerla fue un tema motivacional que le ayudó a superar algo.

La siguiente canción, «Despacito», estimula a bailar, desconectar, a darse una oportunidad, tomarse las cosas con calma e intentarlas.

También existen canciones que incitan a dejar situaciones tóxicas atrás, a mejorar el autoestima, porque dicen que estás mucho mejor. Como por ejemplo la del cantante, Samo, con su canción «Sin ti».

Así pues, se puede decir que la musicoterapia ayuda a sacar los sentimientos que puedan provocar bloqueo y estimular la capacidad de superación.

Disfrutemos todos de la música, que está ahí para ayudarnos mucho más de lo que podamos pensar, ha llegado para quedarse en nuestra alma, en nuestras vidas y en nuestro tiempo.
Maribel Pedrera



«PASÉ DE DISEÑAR
VÍAS A GUIAR
EMPRESARIOS
HACIA SU MÁXIMO
POTENCIAL
Y UNA VIDA
ABUNDANTE.»

Por: Clarice Farina

Mi travesía ha pasado de diseñar vías para el tránsito vehicular a guiar empresarios y emprendedores, como tú, hacia su máximo potencial y una vida verdaderamente abundante.

Como mujer multifacética con formación en Ingeniería Civil y una maestría en Life & Business Coaching, he superado barreras en mi camino hacia la realización personal.

El inicio de mi viaje hacia el coaching y la numerología surgió tras un punto de quiebre físico y emocional. La numerología no solo se convirtió en un medio para comprenderme a mí misma, sino también en una poderosa herramienta para guiar a otros.

Autora de, **descubre tu propósito de vida a través**, comparto conocimientos y experiencias, convirtiéndome en una facilitadora de cambios significativos. El impacto va más allá de las páginas de mis libros, programas de radio y formaciones, se refleja en las numerosas historias de transformación y éxito a lo largo de mi carrera inspirando y motivando a la acción.

Reconocimientos de la Alcaldía de Houston por mi labor filantrópica y liderazgo en la Comunidad, la participación en eventos como el Congreso Mundial de Mujeres Líderes en Harvard y el Women Economic Forum, así como el rol en Miss Belleza México USA Internacional, fortalecen mi compromiso con una sociedad más equitativa.

Como CEO de la Consultora de Desarrollo Ejecutivo Reingeniería Del Ser, llc, aprovecho más de 20 años de experiencia empresarial en construcción para guiar a empresarios y emprendedores hacia su máximo potencial. Mi enfoque integral ofrece métodos únicos.

El papel de «Numeróloga de las Estrellas» me ha llevado a colaborar con reconocidos artistas internacionales. Mi segundo libro, «Del Mito a la Realidad», explora la manifestación y el propósito para construir una vida plena.

Mis hijos son mi mayor inspiración, y todo lo que hago es para dejarles un legado significativo.

Como mentora estratégica de negocios, estoy aquí para ayudarte a alcanzar tus metas.

**¡Siempre hay un próximo nivel!
¡Juntos lograremos grandes cosas!**



<https://www.linkedin.com/in/clarice-farina-45b84b1a9>

<https://www.facebook.com/soultherapy17> www.claricefarina.com

Cel +1(832)3405574

Clarice

Business & Máster Life Coach

Farina

Mentora de Negocios



claricefarinas



Clarice Farina



www.claricefarina.com

www.reingebieriadelseracademy.com

Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Paola Vivas

Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de estilo y contenido de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaíno

Diseño y Dirección de arte revista
Evolucionando para el Éxito

COLABORADORES EDICIÓN
FEBRERO-MARZO



Mónica Finol, Raquel Tandi, Mauro Ariel Danzi, Amalia Díaz Enríquez,
Cecilia Alegría, La Dra. Amor, Clarice Farina, Dra. Laura Graterol, Maribel Pedrera,
Floribeth González, Jessy Feijóo, Iván Martínez Díaz.

AUSPICIAN:



Follow us on



Instagram



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

facebook

YouTube



[@evolucionandoparaelexito.com](https://www.instagram.com/evolucionandoparaelexito.com)