

Tú Revista EVOLUCIONANDO

Para el Éxito

HORÓSCOPO
2021

¿Qué te depara este
año según los astros?



DETOX

Sácale el Jugo a las
Frutas & Verduras
Purifícate

LA VIDA NOS AMA
INCLUSO EN TIEMPOS DE CRISIS

SE VALE COPIAR
5 Hábitos Matutinos
de Personas muy Exitosas

Paola Vivas y Lydia Boschetti
Creadoras y Cofundadoras
Primer Congreso Internacional
Evolucionando para el Éxito

ENERO 2021
Número 01

@EVOLUCIONANDOPARAELEXITO

EVOLUCIONANDO

Para el Éxito

Tú Revista

CREADORAS

LYDIA BOSCHETTI
PNL, Doctora en Salud Mental y de Parejas.

PAOLA VIVAS
Periodista, Comunicadora,
Life Coach.

LAURA CUEVAS
Productora de Medios de Comunicación.

EDITORIAL

LAURA CUEVAS
Diseñadora y Editora de Arte
evolucionandoparaelxito@gmail.com

SOFY ROSAS DURÁN
Editora de Estilo
@sofy.rosas.duran

ARTE, FOTO Y VIDEO



Las fotografías para ilustrar algunos de nuestros artículos son bajadas de Pexels.com



Multimedia WorkStation
Porque todos
Tenemos una historia
Que contar

COLABORADORES

*Sofy Rosas, Raquel Tandi, Henry Psicólogo,
Ángela Kohler, Emily Riera Álvarez,
Dra. Laura Graterol Ramírez*

“5 Hábitos Matutinos”
fue traducido al español de la revista
FORBES



Evolucionando para el Éxito, Tu Revista Digital
(Año 1, No. 1 Enero 2021)
Es una publicación mensual.
Florida, US



@evolucionandoparaelxito

EL SER HUMANO SE ADAPTA A TODO, MENOS A NO COMER p. 4
2020: Lo que nos quitó y nos dejó.
Por Laura Cuevas.

DE CONGRESO A REVISTA DIGITAL p. 7
EVOLUCIONANDOPARA EL ÉXITO
Por Paola Vivas.

LA VIDA NOS AMA INCLUSO EN TIEMPOS DE CRISIS p. 8
Por Sofy Catalina Rosas Durán.

SE VALE COPIAR p. 10
5 HÁBITOS MATUTINOS
De personas muy exitosas
Según Forbes.

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL p. 13
¿Cómo nace en medio de una pandemia?
Por Paola Vivas y Lydia Boschetti
Co-Fundadoras.

PROGRAMÁNDOME PARA LLEGAR p. 16
“El fracaso no existe, lo que existen son resultados”
Por Lydia Boschetti.

DESPÓJATE DEL MIEDO p. 17
Y EMPRENDE – Cuenta con lo que tienes-
Por hENRY pSICÓLOGO.

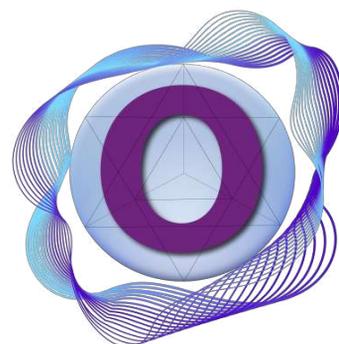
INTELIGENCIA EMOCIONAL p. 18
PARA EMPRENDER CON ÉXITO
Por Raquel Tandi.

AUTOESTIMA: p. 19
LA CLAVE DEL ÉXITO
Por Paola Vivas.

HORÓSCOPO 2021 p. 20
¿Qué dicen los Astros?

ENTRE PUNTOS Y COMAS p. 23
Reseñas y recomendaciones
de libros, películas, obras, etc.

Alcanza el Éxito conectando con tus cinco ‘EX’
de Ángela Kohler.



UNA MIRADA AL SARS p. 24 COVID-19
Dra. Laura Graterol Ramirez
Médico Cirujano.

PRESENCIA VIRTUAL p. 25
MODA - Tendencias 2021
Por Emily Riera Álvarez.

¡Vive sano! p. 29
SÁCALE EL JUGO
a las Frutas y Verduras

DE LA CASA

EDITORIAL

“El Ser Humano se adapta a todo, menos a no comer”

¿Quién de ustedes se acuerda de los preparativos para recibir el año 2020? Voy primero... Como cada año, estaba emocionada de estrenar un nuevo año. Era la entrada de una nueva década. Se acababan los 'diez y tantos' para dar paso a los 'veinte y tantos.' Parecía la entrada de una era perfecta por aquello de que los oftalmólogos llaman al 20/20 una visión perfecta. Mandé y recibí postales, emails y textos con buenos deseos, llamé por teléfono a mis seres queridos deseando prosperidad. Mis redes sociales y grupos se llenaron de mensajes de felicidad y salud para el año venidero.

Las noticias en los medios de comunicación empezaban a tomar protagonismo según los economistas de EU era el aumento de empleo. También esperábamos que el Brexit (la salida de Gran Bretaña de la Unión Europea) dominara los titulares y por supuesto, Japón estaba listo para abrirse al mundo como sede de los Juegos Olímpicos.

Y estas son las notas públicas, ahora, si preguntamos en individual, la lista no terminaría ni de aquí al 2030.

Definitivamente, nadie se imaginó vivir el 2020 como lo vivimos.

La llegada del coronavirus, conocido como "COVID-19" puso al mundo de cabeza en todos los aspectos.

En enero del 2020 escuchamos por primera vez sobre una misteriosa gripe en China. En ese entonces, pensamos en una enfermedad que atacaba solo a los de 'allá.' Nos equivocamos. No tardó mucho en llegar. El mundo se paralizó. La economía se fue en picada. Millones perdieron sus trabajos y los más vulnerables de salud, la vida. Muchos nos fuimos a casa obligados a quedarnos ahí hasta el sol de hoy. Nos vimos obligados a cambiar sobre la marcha la forma en que trabajamos, vivimos y pensamos. Primero el pánico. Pensamos, incluso, que podíamos ser víctimas del virus y morir. Luego la incertidumbre de no saber qué pasaría. Confusión y manipulación de información. Los supermercados llenos de gente aterrorizadas abasteciéndose para un año de cautiverio. Los anaqueles vacíos. ¡Qué susto!

Para contener el "Covid-19" surgieron el #quedateencasa, la #cuarentena, #toquedequeda obligado por las autoridades. Lugares públicos cerrados. Los hospitales colapsaron. Las escuelas optaron por el aprendizaje *online*, es decir, la escuela por internet desde casa. A muchos padres de familia también se les pidió que trabajen en casa, enfrentando nuevas dificultades; cuidar de los niños haciendo la labor de maestros. Y para acabar, el uso de la mascarilla. Por cierto, es muy importante que la uses.

El 2020 nos puso a prueba.



También veamos lo bueno dentro de lo malo. Debido al confinamiento las familias son más conscientes y con mayor enfoque en las compras sostenibles y esenciales. Los comportamientos de "hágalo usted mismo" están en aumento, ya sea cocinando o con proyectos de mejoras en el hogar para acomodar el trabajo y la educación desde casa. Es probable que estos cambios continúen de alguna manera después de que la pandemia haya terminado.

De acuerdo con "ey.com", el "COVID-19", está cobrando un precio incalculable en la salud mental, debido al aislamiento social, preocupaciones financieras, de salud, tensión de adaptarse al trabajo a distancia y a la educación en el hogar. El pronóstico es que esto tenga impacto a largo plazo similares a los del trastorno de estrés postraumático; sin embargo, algunos esperan que el nuevo enfoque en los problemas de salud mental pueda reducir el estigma y aumentar la disponibilidad de servicios de apoyo.

Hoy, estamos ya en el 2021 y algunos todavía con el mal sabor de boca que dejó el 2020 pero con la promesa de que las vacunas nos sacarán de esta incertidumbre.

El 2021 nos pone frente a una nueva prueba: tendremos que decidir qué tipo de mundo post pandémico queremos construir para nosotros y para las generaciones futuras. Por lo pronto y a pesar de los ataques por medio de los 'memes' y 'post' de mucha gente hacia el 2020, no podemos negar que algo bueno aprendimos de este: **Resiliencia**.

El 2020 nos enseñó que somos más fuertes de lo que pensábamos. Muchos apreciamos más la convivencia social, nos hemos vuelto más cuidadosos de lo que comemos, hemos pasado de lo físico a lo virtual en el trabajo, el transporte está siendo también rediseñado y, creo que muchos ahora somos consumidores más responsables.

En resumen, aprendimos a ser flexibles, a pensar y movernos rápido. Nos dimos cuenta de que lo más importante en la vida es la salud, el tiempo y la familia.

Y como dice mi sabia madre; "El ser humano se adapta a todo, menos a no comer".

¡Feliz 2021!

Laura Cuevas
Productora

Medios de Comunicación
[@productora.lauracuevas](https://www.instagram.com/productora.lauracuevas)





CONOCE LOS
SECRETOS
— DEL AMOR —
Y LA SEXUALIDAD

Hablando
entre nosotras

JUEVES
11/02/2021
HORA: 19H00
(DOS HORAS)

VALOR
\$19.95

EVENTO PRIVADO

Regístrate en
Eventbrite



ORGANIZAN:

*Lydia
Boschetti*

**EVOLUCIONANDO
PARA ELÉXITO**
EDICIÓN ESPECIAL

*Paola
Vivas*
IMPACTANDO VIDAS

Una buena sexualidad significa salud y bienestar, sin embargo la sexualidad es un mundo descuidado y anulado, por muchas mujeres, permitirse descubrir sensaciones y estímulos placenteros, solas o con la pareja, es parte de la salud sexual. Educarse es el primer paso y por tal razón queremos ayudarte. Fortaleceremos tu autoestima con el único objetivo de conectar y reconectar con tu ser, tu cuerpo, el sexo y el placer femenino. Hemos creado este momento exclusivo y privado solo para tí.

¡REGÍSTRATE YA!

<https://www.eventbrite.com/e/conoce-los-secretos-del-amor-y-la-sexualidad-solo-para-damas-tickets-136214809161>

“Gracias a toda nuestra increíble audiencia que estuvo presente en este gran encuentro de vida. Cada uno de ellos nos dejó saber su sentir de haber vivido una experiencia inolvidable.”

“Gracias a nuestras grandes amigas, Angela Carrero y Anylu Solorio, por todo el cariño y su gran compromiso por seguir aprendiendo.”

“Evolucionando para el Éxito, tú nueva revista digital es entretenida, dinámica, única y está creada con el único objetivo de brindarte contenido de valor, basado en el amor y en el conocimiento.”

Apenas habían transcurrido unas horas del gran cierre del Congreso Internacional Evolucionando para el Éxito. Mi emoción y mi gratitud iban de la mano. A media noche, una vez más, una brillante idea llegó a mi mente. A la mañana siguiente me comuniqué con Laura Cuevas, nuestra gran amiga y productora, Laurita como le decimos de cariño. Sus palabras fueron: “¿Pao y ahora que se te ocurrió”? Con una gran sonrisa le dije: “¡Laurita prepárate!”. Con el profesionalismo que la caracteriza con su gran amor, energía y determinación alineada con mi visión y sentir logramos plasmar esta idea que ahora ya está a un ‘clic’ de tus manos.

En cada edición encontrarás temas de gran interés desde emprendimiento, empoderamiento, salud emocional, liderazgo, salud, nutrición, moda, belleza, meditación entre otros temas.

La visión y la gratitud son las encargadas de enviar la gran señal al universo y todo conspira para que tus sueños se lleven a cabo. El cerebro quiere soluciones no problemas. Además, tengo la certeza de que mantener la curiosidad es una sana evolución para nuestro crecimiento emocional.

Gracias a mi bella Lydia Boschett, cocreadora y cofundadora de Evolucionando para el Éxito por todo el gran apoyo y el acompañamiento para llevar a cabo nuestros sueños.

¿Pao, y ahora qué se te ocurrió?

“Éste mundo maravilloso necesita de profesionales, pero más que profesionales, gente con pasión, que le hierva la sangre por crear sus sueños.”

“Laurita Cuevas te queremos. Gracias por tu apoyo incondicional, ¡Eres maravillosa!”.



Paola Vivas

CREA TU ÁRBOL DE SUEÑOS

- Raíces - ¿Cuál es tu origen?
- Tronco - ¿Qué te sostiene en la vida?
- Ramas - ¿Qué metas y aspiraciones tienes?
- Flores - ¿Qué tienes para dar?
- Frutos - ¿Cuáles han sido tus logros?
- Pájaros - ¿Qué personas son importantes en tu vida?
- Parásitos - Cosas, personas, hábitos, pensamientos de los que debes desprenderte.



Solo necesitas un poco de creatividad para poner tus sueños y metas en cada trazo que des.

"Sin raíces no hay frutos"

¿Sabías que los árboles son nuestros compañeros de vida?
Desde el origen del mundo, la presencia de los árboles
sustenta nuestra existencia en este planeta
de forma irremplazable.

LA VIDA NOS AMA INCLUSO EN TIEMPOS DE CRISIS

La Naturaleza en su infinita sabiduría ha creado formas de vida, unas sosteniendo otras y de esa forma garantizando que la diversidad sea digna de ser admirada, entonces podemos afirmar que la **Vida nos Ama**, que somos fruto de ese Amor y que en una cooperación perfecta cocreamos la realidad. También somos conscientes de los ciclos que dan forma a la Naturaleza como: nacer, crecer, dar fruto y morir; fijémonos que los árboles están junto a nosotros durante toda esta dinámica, por ejemplo, de madera son: nuestra cuna, nuestro lecho de descanso, muchos muebles que nos dan comodidad, los leños de una fogata, y el último lecho cuando partimos del plano terrenal.

Por lo tanto, la importancia de los árboles los hace sagrados y de hecho así se consideran desde el principio de la humanidad por albergar y sustentar a miles de formas de vida.

Al realizar el árbol de tus sueños como ejercicio mágico y de consciencia, el mismo que grafiqué en mi conferencia ofrecida para el Congreso Internacional "Evolucionando para el Éxito", conectas con este Cosmos generador, con la memoria ancestral de los ciclos y la sabiduría que todos guardamos y quiere ser usada a favor de una Vida con sentido. Es necesario fortalecer las raíces de nuestro origen (Raíz del árbol - Amor), nutrir día a día lo que queremos que fructifique (Tronco del árbol - Confianza y Acción) y mantener claros los anhelos u objetivos que queremos alcanzar o sostener (Copa del árbol - Objetivos claros), con esta fórmula habrá un camino objetivo sobre el que vayamos sin dejar la fuerza más poderosa con la que contamos, Soñar.

Sin raíces no hay frutos.

Con amor,

Sofy Rosas Durán.



➡ Sofy Rosas Durán es terapeuta holística, flores de bach, despertar de la consciencia, psicóloga transpersonal, tarotista.

¿Te has preguntado cómo le hacen los que tienen tanto éxito?

5 HABITOS MATUTINOS DE PERSONAS MUY EXITOSAS

Según la Revista FORBES **SE VALE COPIAR**



Si eres de los que comienza el día con la alarma del despertador, vas directo a la cocina por tu taza de café y no te puede faltar el móvil en la otra mano, prepárate para el cambio. Lee esta reseña de un artículo que Forbes publicó hace unos días sobre los 5 hábitos matutinos que tiene la gente altamente exitosa.



Hábito #1 DESHASTE DE TU DESPERTADOR

¡Leíste bien! El CEO de Amazon, Jeff Bezos, duerme ocho horas cada noche, la cantidad de sueño recomendada para la mayoría de los adultos, según la National Sleep Foundation, pero además es un gran defensor de despertarse de forma natural, es decir sin alarma. La presentadora de televisión, actriz, productora, filántropa y empresaria, Oprah Gail Winfrey, también se despierta sola o mejor dicho de manera natural. En su diario de bienestar, explicó cómo configura su reloj interno: "Nunca configuré una alarma. ¡Son...alarmantes! Pongo el número en mi mente y me despierto antes. "Mi primer pensamiento en cuanto abro los ojos es: ¡Oh!, estoy viva. Gracias."

Arianna Huffington, periodista, conferencista y autora de libros dice; "Ir a la cama temprano y dormir 8 horas me garantiza despertarme naturalmente" La palabra 'alarma' representa un miedo o suspenso angustioso causado por la conciencia del peligro. Comenzar el día con el sonido de una alarma, crea una avalancha de hormonas del estrés y adrenalina mientras nuestro cuerpo se prepara para el peligro. "No es la mejor manera de ¡Empieza el día!" dice Huffington.

Hábito #2

NO VAYAS DIRECTAMENTE A LA COCINA POR EL CAFÉ

Tomar una taza de café a primera hora de la mañana puede parecer la opción lógica, pero los expertos en salud dicen que un vaso con agua es mejor. Después de pasar varias horas sin el preciado líquido, beber una porción de agua al levantarte puede hidratar tu cuerpo mientras ayuda a la digestión y al metabolismo. El agua es un nutriente esencial y los órganos y tejidos de tu cuerpo dependen de ella para funcionar.



Dado que tu cuerpo pierde agua con regularidad, debes compensar esta pérdida para evitar la deshidratación. La actriz y autora, Cameron Díaz, confía en esta práctica: "Es muy importante comenzar el día con mucha energía" dice. "Para mí, eso comienza con levantarme, lavarme los dientes y beber un poco de agua; bebo un litro de agua directamente". Un vaso de agua refrescante puede revitalizarte y ayudarte a sentirte más positivo y preparado para el día.

Hábito #3 MUEVE TU CUERPO



El ejercicio diario por la mañana es uno de los hábitos que muchos líderes exitosos practican. La actriz, Gwyneth Paltrow, propietaria de la empresa de estilo de vida 'Goop', dice que hace ejercicio todas las mañanas después de revisar los correos electrónicos. Al cofundador y filántropo de Microsoft, Bill Gates, le gusta realizar múltiples tareas durante sus entrenamientos matutinos, por ejemplo, mientras hace ejercicio en la caminadora ve sus programas favoritos en dvd's, según The New York Times. Niki Leondakis, directora ejecutiva de la marca de estilo de vida de lujo 'Equinox', con regularidad practica yoga en la mañana, "siempre supe que hay que estar físicamente sano y fuerte para estar mentalmente sano y fuerte," dice "Todo está conectado".

Hábito #4

ELIMINAR LAS TAREAS DE TOMA DE DECISIONES



A veces, la mejor manera de tener una mañana productiva es hacer una lista de los pendientes la noche anterior. Y es que muchas personas exitosas pasan sus tardes preparándose para el día siguiente porque les libera por las mañanas para dar un salto hacia un trabajo significativo. El exdirector ejecutivo de American Express, Kenneth Chenault, termina su día de trabajo escribiendo tres cosas que quiere lograr al día siguiente.

La presentadora de 'Shark Tank', Barbara Corcoran, hace su lista de tareas antes de salir de la oficina por la noche. Al día siguiente, califica los artículos en orden de importancia: A, B o C. Corcoran agrega: "Las A son donde está el oro, es decir, las cosas que harán que mi negocio avance y me hagan ganar dinero". Crear una lista de tareas por la noche ahorra tiempo, reduce el estrés por la mañana y marca el final definitivo del día, lo que resulta en un mayor equilibrio entre el trabajo y la vida.

Hábito #5

HAZTE ESTA PREGUNTA

"Si hoy fuera el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que estoy a punto de hacer hoy?"

La autorreflexión por la mañana puede prepararte para el éxito durante todo el día. Nadie sabía esto mejor que el difunto, Steve Jobs. Con demasiada frecuencia, pasamos por nuestras vidas en piloto automático, solo para darnos cuenta más tarde de que hemos perdido de vista nuestros valores, metas y pasiones en el camino. "Si la respuesta a esa pregunta es no, es que necesito cambiar algo" decía Steve Jobs.



Esta técnica de autoconciencia es genial. Imagínate despertarse cada mañana y hacerte esta pregunta, y responderte un 'no' durante meses o años. Si este es tu caso, es probable que sea hora de hacer un cambio de vida.

RECUERDA SIEMPRE, ES IMPORTANTE CÓMO ACABAS Y EMPIEZAS EL DÍA.



¡SUEÑA en **GRANDE** y **AYUDA** a que otros cumplan su sueños! ¿Cómo nace Evolucionando para el Éxito?



Evolucionando para el Éxito nace desde el amor y de nuestro compromiso con la humanidad, con el único objetivo de inspirar y ayudar para que juntos mejoremos el mundo en que vivimos.

**Paola Vivas y Lydia Boschetti
Cofundadoras**

Esta es la frase que me repito y llevo en mi equipaje emocional, sin importar los desafíos que se presenten en el camino, siempre busco y encuentro la manera de lograrlos con la ayuda y la bendición de Dios, que en esta ocasión no fue la excepción. Comenzamos a planificar como cada año nuestra próxima conferencia internacional en Latinoamérica, todo estaba listo contábamos con los pasajes aéreos, el hospedaje, etc. Logísticamente estaba nuestro evento organizado, para que Lydia Boschetti desde Puerto Rico y yo desde Estados Unidos arribáramos a Ecuador el 12 de julio del 2020, país que sería la sede de un nuevo encuentro de impacto y transformación emocional; sin embargo, las cosas no se dieron como esperábamos, de pronto un virus llegó y canceló todo lo coordinado. Fronteras, aeropuertos, hoteles, restaurantes, todo cerrado. *Miedo. Incertidumbre. Ansiedad.* Estábamos frente a una de las realidades más complejas de los últimos tiempos. Fue precisamente cuando vi ese panorama mundial que me dije: “muy bien Pao, no podemos viajar por ahora, pero lo haremos a través de las plataformas digitales y llegaremos hoy más que nunca con toda la ayuda emocional posible, a cada vida y de forma gratuita”.

Recuerden que, nunca es demasiado tarde para llevar a cabo nuestros sueños, ¡no hay excusa, no hay límites! Los únicos límites los creas tú mismo.

CONGRESO INTERNACIONAL

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO 2020

CONVERSACIONES
CON LÍDERES DE IMPACTO. SPEAKERS:



SOFY ROSAS
ECUADOR



LEOPI CASTELLANOS
MÉXICO



PAOLA VIVAS
USA



LYDIA BOSCHETTI
ESTADOS UNIDOS



PAOLA ESPARZA
ECUADOR



RONALD ACHA
PERU



ROSA MARÍA CORCHO
COLOMBIA



HENRY PSICÓLOGO
MÉXICO



RAQUEL TANDI
PARAGUAY



LATIA ROX
MÉXICO



LINDA ROMERO
ECUADOR



MARIELYS ÁVILA
VENEZUELA

**EVENTO GRATUITO
PARA EL MUNDO ENTERO**

**OCTUBRE
3 y 4**

11.00 hrs - 15.00 hrs
ZONA HORARIA COSTA ESTE EE.UU

TODO ES POSIBLE
DESCUBRE EL POTENCIAL QUE HAY EN TI





www.multimediamworkstation.com.mx

Contamos con la participación de Raquel Tandi desde Paraguay, Sofy Rosas, Linda Romero y Paola Esparza desde Ecuador, Maryelis Ávila desde Holanda, Leopi Castellanos, La Tía Rox y Henry Psicólogo desde México y Rosa María Corcho de Colombia.

Desde Florida, *The Sunshine State*, mi gran amigo y colega, Ronald Acha, nuestro presentador durante el evento y la productora, Laura Cuevas. -Gracias por su gran compromiso.

En este encuentro maravilloso no solo unimos nuestros conocimientos, también nuestras almas, nuestra energía, y sobre todo nuestro amor. Cuando viajo al pasado y miro historias inspiradoras solo puedo decir: ¡Gracias! Gracias por inspirarnos John Glenn quien a sus 77 años se convirtió en la persona de más edad en viajar al espacio. Cómo no recordar la inspiradora historia del Coronel Sanders, fundador de KFC a los 62 años. Estoy convencida de que el verdadero poder de una persona es el de servir. Gracias, gracias, gracias a todos quienes estuvieron desde un inicio en la construcción de este maravilloso sueño que fue uno de las más anhelados y de mayor compromiso.

Agradecemos al municipio de Otavalo, a la presidenta de la comisión de igualdad de género, Marycruz Navarro. También hacemos extensivo nuestro agradecimiento al Municipio de Ibarra, a la presidenta de igualdad de género, Betty Romero. Gracias a: PubliTv, Revista Portada Cafe, Fútbol y Algo Más, Inmobiliaria Vivas Gonzalez, Yambal USA, Revista Emily, Potencia tu vida, Es Viernes y ellos lo Saben, Action Environmental Contractors, entre otros más.



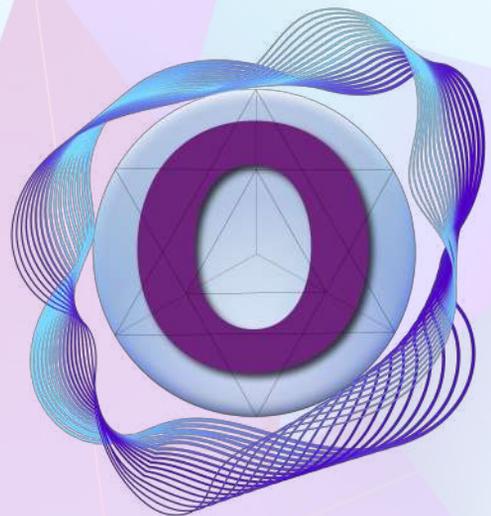
Nuestro agradecimiento especial a Laurita, Henry, Raquel y Sofy por todo el apoyo, gracias por ayudarnos a levantar la bandera de la fe y la esperanza. Una bandera de vida que fue impresionantemente apoyada y abrazada por todos y cada uno de nuestros colaboradores.

Mi profundo agradecimiento a *Multimedia WorkStation* y a su presidente, Henry Psicólogo.

Evolucionando para el éxito nació para ustedes y continuará para ustedes. Con todo el amor de nuestro mundo.

**Paola Vivas y Lydia Boschetti
Cofundadoras**

¡Llenos de gratitud y emoción!



Si el éxito es el resultado satisfactorio de acuerdo con lo planificado, entonces, para tener un resultado exitoso, es necesario que hagas una planificación previa y exhaustiva.

CONOCE TU ESTADO ACTUAL

Debes partir desde un punto de inicio y ese punto de inicio es hoy. Debes evaluar tu presente y determinar si estás satisfecho con tu vida y con el resultado que has obtenido hasta el día de hoy. Muchas personas se sienten insatisfechas con su vida. Sienten que, a la edad que tienen, pudieron haber alcanzado mucho más.

APRENDE DE LAS EXPERIENCIAS

El próximo paso después de tomar conciencia de tu presente es evaluar tu pasado y conocer con cuáles experiencias cuentas. Debes evaluar todas y clasificarlas entre experiencias positivas y negativas. Cada una de tus experiencias han contribuido a formar el ser humano que eres hoy y te han llenado de creencias que se convierten en tus reglas de comportamiento; en tu manual de instrucciones.

VISUALIZA EL FUTURO QUE DESEAS

La visualización es indispensable en el proceso para alcanzar el éxito deseado porque te permite crear ese futuro como si lo estuvieras mirando. Visualizar es imaginarte haciendo lo que quieres hacer, viviendo lo que quieres vivir, teniendo lo que quieres. Mediante la visualización puedes crear, recrear y conocer qué cosas te hacen falta para tener lo que quieres tener. Además, tu subconsciente cree que lo has alcanzado y comienza a comportarse tal y como sería si lo tuvieras. Comenzarás a hablar y a comportarte de acuerdo con la meta y empezarás a recibir todo lo que has visualizado. **Estarás programándote para el éxito y cuando llegues a él, ya estarás preparado.**

ESTABLECE UN PLAN DE ACCIÓN

- a. Meta(s) deseada a corto, mediano y largo plazo.
- b. Tareas enfocadas en alcanzar esas metas.
- c. Darles seguimiento, ser constante y tener la libertad de modificarlas de acuerdo con el resultado obtenido.
- d. Ser tenaz, decidido y trabajarlas con Inteligencia Emocional.

 Lydia Boschetti es coach PNL, Doctora en Salud Mental y de Parejas



@lydiaboschetti



PROGRAMÁNDOME PARA LLEGAR

“El fracaso no existe, lo que existen son resultados”

Programación Neurolingüística

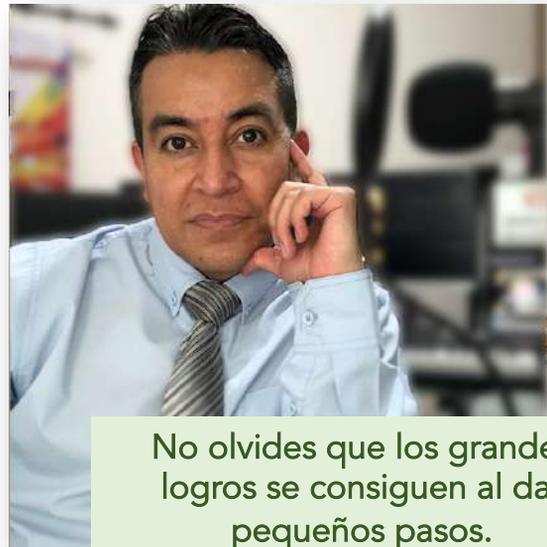
CUENTA CON LO QUE TIENES, DESPÓJATE DEL MIEDO Y EMPRENDE

EL MIEDO es una emoción muy útil para escapar o evitar los peligros, sin embargo, también es una barrera que puede interponerse en el disfrute de una persona y en caso de que sea excesivo, puede llegar a bloquear e impedir el transcurso de una vida normal. Muchos de los trastornos más habituales tienen como origen el miedo a una situación real o posible, como la ansiedad, las fobias o los ataques de pánico. Por ejemplo: cuando queremos cambiar algo en nuestra vida sentimos miedo pero este puede ser una guía para saber a qué nos enfrentarnos y qué barreras debemos romper. Y a veces sentimos miedo ante una situación porque hemos presenciado una mala experiencia en el pasado y no queremos afrontar las mismas consecuencias.

El Budista y activista Thich Nhat Hanh dice: *«El miedo nos mantiene enfocados en el pasado o preocupados por el futuro. Si podemos reconocer nuestro miedo, podemos darnos cuenta de que en este momento estamos bien. De que hoy en día, todavía estamos vivos, y nuestros cuerpos funcionan de manera maravillosa».*

MIEDO

Es la clave para nuestra supervivencia y nos mantiene a salvo.



No olvides que los grandes logros se consiguen al dar pequeños pasos.

Estos son algunos trucos para que gestionen tu tiempo y estoy seguro que te ayudarán a despojarte del miedo y logres tus metas y objetivos.

- Planifica y visualiza los objetivos del día.
- Da un paseo matutino.
- Separa lo urgente de lo importante.
- Elimina tus distracciones, focalízate.
- Evita la procrastinación.
- Aprende a descansar.
- Organiza tu zona de trabajo.
- Cuida tu alimentación.

Pero sobre todo, cree en tu potencial, desarróllalo al máximo.

 hENRY pSICÓLOGO tiene una Maestría en Educación y es CEO de la casa productora Multimedia Workstation.

 henrypsicologo

EL ARTE DE EMPRENDER

Hoy es el mejor momento para emprender, siempre y cuando sientas el impulso de hacerlo. Pero para cualquier tipo de emprendimiento, es necesario desarrollar una sólida inteligencia emocional, para enfrentar todos los desafíos que conlleva el hecho de emprender en algún negocio.

Todos los emprendedores pasamos por una montaña rusa constante de emociones, experiencias, de cambios en el mercado y de resultados. Aplicar la inteligencia emocional en todo el proceso, nos ayuda a desarrollar nuestra intuición, apartarnos de las emociones negativas y así lograr cada una de nuestras metas y propósito de vida.

Uno de los errores comunes que cometemos al emprender es dejarnos llevar por emociones equivocadas; a diario alimentamos 'tal vez' la angustia, la insatisfacción, la procrastinación, la victimización, entre otros, así los resultados no serán nada favorables. Por el contrario, alimentando emociones como el entusiasmo, la esperanza, la fe, la paciencia, esperando siempre cosas buenas y con la mejor actitud, nos ayuda abrir nuestra mente a nuevas posibilidades y oportunidades dentro de nuestro rubro o mercado, y desarrollar a pleno nuestra creatividad como emprendedores.

"Lo que define qué tan alto llegaremos en nuestras expectativas y metas es la manera en que manejamos nuestras emociones ante cualquier tipo de situación, ya sea buena o desfavorable."



Raquel Tandi

Inteligencia Emocional para emprender con éxito

"Dejando atrás las inseguridades, el miedo, la tristeza y enfocándonos en lo agradable, lo bueno, la alegría y en todo lo que produzca prosperidad y abundancia. De esa manera estaremos alimentando nuestro espíritu emprendedor y obteniendo resultados extraordinarios."

➡ Raquel Tandi es Coach de Liderazgo, Negocios y Desarrollo Personal John Maxwell Team. Creadora del programa de Liderazgo y Desarrollo Personal "Mujeres De Alto Impacto".

 @raquel_tandi

AUTOESTIMA, LA CLAVE DEL ÉXITO PERSONAL



Tengo la certeza de que nacimos para ser **FELICES**, nacimos para ser **LIBRES**; sin embargo, vivimos atrapados constantemente en nuestros propios pensamientos y creencias que nos han encarcelado emocionalmente durante años. A menudo muchas personas me dicen que “no tienen seguridad en sí mismos”, “que tienen miedo de expresar sus opiniones por temor a ser rechazados”. Otras me cuentan que se comparan todo el tiempo y se sienten “poco merecedoras de las cosas buenas de la vida”, o que “colocan excusas para permanecer en relaciones tóxicas y de maltrato”.

“Amarse a sí mismo es la acción más poderosa que podemos hacer”

Si necesitas que te ayude a recuperar tu autoestima no dudes en contactarme o visitar mi página.

<http://www.paolavivastv.com/cursos/>

Yo no conozco tu historia, tampoco conozco tu dolor, amigo lector, pero quiero que sepas que hoy te invito a que tomes la decisión de liberarte de una vez y por todas de esta atadura mental y emocional, no seas más tu propio rehén todos hemos cometido errores, pero créeme que si aprendemos de los errores, nunca hay que llamarles fracasos. Los errores son lecciones de vida para que podamos evolucionar. Para poderlo hacer es necesario tener voluntad y tomar la decisión de accionar. Todos tenemos la capacidad de transformar las heridas en sabiduría. Conviértete en el gestor de tu propio cambio. Hoy te invito a identificar tus creencias, te invito a que sanes tus heridas del pasado, te invito a que te des la oportunidad de liberar todo dolor a través del perdón. No te preguntes más, **¿Por Qué A Mí?**, esa pregunta te hunde en un pozo profundo, mejor Pregúntate **¿Para Qué?**.

Cuando nos cuestionamos de esta manera tenemos mayor apertura para encontrar soluciones asertivas. Despréndete de todo aquello que te bloquea y toma la decisión de vivir tu vida a plenitud.

▶ Paola Vivas es empresaria, coach de vida, comunicadora, periodista de profesión y vocación con una experiencia en radio y televisión con más de 20 años. Creadora de Impactando Vidas y Cofundadora de Evolucionando para el Éxito.



HOROSCOPOS 2021

Magnitudes of the Stars.
1 2 3 4 5

"Mi hermana solía escuchar cada mañana su horóscopo en la radio en la edición de las 7am. Y no se vestía hasta escuchar cuál era el color de la suerte para su signo zodiacal. Sé lo que estas pensando: los horóscopos son sólo para supersticiosos. Y quizá tengas razón pero es un hecho que funcionan, y aquí te digo por qué."

Aunque no creas en los horóscopos, seguro que has leído o escuchado alguna vez el tuyo y te has sentido identificado con él. Y mucho mejor si dice cosas buenas —que casi siempre es así— no lo niegues, hasta te hace sentir feliz. Si tu horóscopo te dice, por ejemplo, que pronto conocerás al amor de tu vida, es muy probable que no sólo te mantengas alerta, sino que hasta puede influir en tu modo de vestir, en tu comportamiento y estado de ánimo. Si te dice lo contrario, que tengas cuidado porque será un día pésimo, seguro tu día, será fatal. Entonces, ¿sirve de algo consultar el horóscopo?.

Veamos que nos dice la ciencia.

Estudios científicos han demostrado que las personas solemos identificarnos con descripciones de personalidad muy vagas si se nos dice que nos describen a nosotros específicamente. Esto en psicología se conoce como: "Efecto Forer" o "Efecto Barnum." Bertram R. Forer, un psicólogo que, en 1948, aplicó a sus estudiantes una prueba de personalidad basado en generalidades con las que todos pudieron identificarse de alguna manera —y que estaban basadas en los horóscopos tomados de periódicos. En realidad, Forer les había dado a todos una misma descripción basada en horóscopos.

El texto incluía afirmaciones extremadamente vagas como: "Aunque tienes defectos sueles ser capaz de compensarlos" o "A veces eres extrovertido, afable y sociable pero otras veces eres introvertido, cauto y reservado". Forer pidió a los estudiantes que valoraran del 0 al 5 en qué medida se sentían identificados con el test.

¿A quién no le gusta recibir información sobre sí mismo?, especialmente si contiene descripciones favorables, ¡A todos!.

Al leer cosas buenas sobre ti mismo, te sube la autoestima y si te encuentras una frase como: "Obtendrás el reconocimiento de tus superiores por tu gran profesionalismo", esto alimentará tu seguridad y te sentirás más feliz.

Esto tiene que ver con la ponencia que dió, La Tía Rox, en el Primer Congreso Internacional Evolucionando para el Éxito, "Eres el cuento que te cuentas." En este caso el cuento te lo hace tu horóscopo. Y es que nuestras creencias respecto a algo determinan nuestro comportamiento y lo guían.



Justamente los horóscopos se basan en generalidades que aumentan las expectativas de una persona para que las predicciones se cumplan. Así, las expectativas de que ocurrirá lo que nos marca el horóscopo, aumentan las posibilidades de que efectivamente ocurra, pues nosotros somos quienes propiciamos que sucedan. Así es que, si eres como mi hermana, asiduo a leer tu horóscopo, lo mejor será que hagas caso a las buenas predicciones e ignores las negativas.

Evolucionando no te da las predicciones zodiacales, pero hicimos un 'research' de los sitios más confiables y seguros ya que sabemos que para muchos la astrología es la gran aliada para saber qué esperar del 2021. Los estudiosos de esta disciplina aprenden a pronosticar los sucesos terrestres más importantes. Así como, los destinos personales según la posición y el movimiento de todos los astros que conforman el cosmos.

HOROSCOPOS 2021

<https://www.horoscopo.eu/horoscopo-2021/>

<https://www.euroresidentes.com/horoscopos/horoscopos-2021/>

Independientemente de que creas o no en las predicciones zodiacales, después de todo lo que hemos estado viviendo durante los últimos -casi 12- meses-, te invito a que revises tu actitud ante la vida y que aprendas de cada suceso vivido.

Apostemos a los valores fundamentales en la vida como el respeto, el perdón, la tolerancia, la solidaridad, el compromiso y la lealtad.

Y como nos dice el Horóscopo 2021 en la revista Predicciones Colección 2021: *"Que sea un año de renacimiento personal, social y mundial"*.

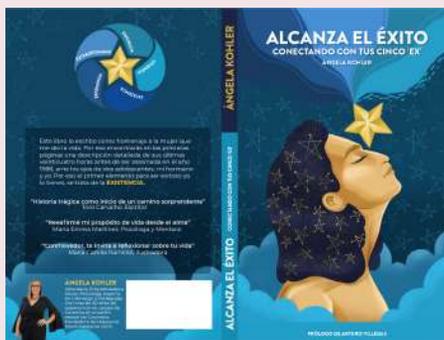
Por Laura Cuevas.



ENTRE PUNTOS Y COMAS

En **Evolucionando, Tú Revista Digital**, creemos que leer información de valor es una de las herramientas que más empoderan a la humanidad para una evolución positiva.

En esta primera edición de **EPEE Tú Revista** te recomendamos este libro maravilloso. Su autora, Angela Kohler, nos habla de esas experiencias dónde uno dice: "La realidad supera la ficción".



amazon.com

Gracias al valor y coraje de Kohler, descubrir que somos exitosos desde el mismo momento en que nacemos, aprendemos a perdonarnos y perdonar sin sentir culpa, vivir desde el propósito y no desde el ego, que vivimos para cumplir una misión superior, y percibir el fracaso como un maestro rompiendo cadenas limitantes, entonces creemos en nuestras potencialidades para eliminar los miedos e inseguridades para disfrutar cada paso de la vida mejorando nuestra existencia con el poder del presente.

ALCANZA EL ÉXITO conectando con tus cinco 'EX' La EXistencia, EXigencia, EXcelencia, EXperiencia y lo EXtraordinario.

Este libro lo escribí como homenaje a la mujer que me dio la vida. En las primeras páginas encontrarás una descripción detallada de sus últimas veinticuatro horas de vida antes de ser asesinada en el año 1988, ante los ojos de dos adolescentes: mi hermano y yo. Para mí el primer elemento para ser exitoso ya lo tenemos, se trata de la Existencia. Yo estoy viva para ser la voz de esa mujer líder que callaron, porque a los hombres y mujeres se les puede eliminar físicamente, pero no a sus ideales y a lo que representan.



Ángela Kohler
Autora

Es un texto que rompe con todas las etiquetas sobre lo que la cultura y la sociedad nos determinan alrededor del éxito, narrado desde mi propia experiencia personal, con sustento académico, de quién aparentemente era una mujer exitosa, pero solo hacia afuera, no para ella misma. A través de este libro recorreremos un camino lleno de anécdotas de una persona que en la actualidad sin rangos y sin títulos, sí es exitosa.

UNA MIRADA AL SARS-COVID-2

Dra. Laura Graterol Ramírez - Médico Cirujano

El SARS COVID-2, pasó de ser una enfermedad aislada en en la República Popular de China, Wuhan, a ser declarada una pandemia mundial en marzo del 2020; un año polémico que sumó hasta la actualidad una mortalidad de 1.9 millones de personas con 87 millones de infectados a nivel mundial, lo que llevó a desarrollar según el 'Centro para control y prevención de enfermedades' o 'CDC', aproximadamente 200 vacunas en estudio, de las cuales están autorizadas e implementadas solo dos, Pfizer-BioNtech, Moderna y en fase 3 aún por aprobar las vacunas de AstraZeneca, Janssen y Novavax.

Lo innovador de las vacunas de Pfizer-BioNtech y Moderna, constituye en el uso de ARNm como una molécula codificadora de la proteína viral dentro de nuestro cuerpo desarrollando defensa, con efectividad del 90%, en dos dosis, con efectos adversos leves o moderados de tipo local como, dolor e hinchazón en la zona de la inyección, así también, como efectos sistémicos descritos como, hasta el momento como náuseas, vómitos, dolor de cabeza y dolor muscular, según la CDC, reacciones alérgicas tipo anafilaxia posterior a la vacuna Pfizer se han registrado en solo 29 personas de los 5 millones que habían recibido la primera dosis en Estados Unidos hasta enero 2021, dando énfasis en tomar precauciones en personas con antecedentes de alergia y limitando según la OMS al 30% de la población mundial de padecer algún tipo de alergia. Sin embargo, aunque las vacunas son un avance hacia el fin de la pandemia, aún no se determina el tiempo de inmunidad que otorgarán, y sus estudios solo están permitidos en poblaciones con criterios de inclusión específicos como: edad comprendida entre 20 a 50 años, un sistema inmune acorde y riesgo de exposición laboral, lo que da un margen de sesgo y por lo cual no debemos abandonar las medidas de protección sociales o nuestro nuevo estilo de vida, que consiste en el uso de mascarilla, el lavado de manos y el distanciamiento social. Por último, no debemos desestimar la capacidad del virus de adaptarse a través de mutaciones de su proteína estructural a su entorno, lo que se asoció a un aumento de casos de SARS-COVID-2, dicha mutación que según la OMS demostró ser una variante menos grave, pero si más contagiosas, y que ha representado un constante récord en el control de la pandemia.

Si bien es cierto, la tendencia del uso digital en el mundo comercial, laboral y de emprendimiento ha tomado fuerza, es necesario mantener una imagen pulcra y un garbo exigente al momento de proyectarnos virtualmente.

PRESENCIA VIRTUAL

**Tendencias
2021**

**EMILY RIERA
ÁLVAREZ**

Ganadora Mundial
Mejor Propuesta
Educativa

“Ante la ola de incertidumbre de la que hemos sido presos, tanto hombres como mujeres, debido al covid, las tendencias de belleza estarán más relacionadas a la actitud que a la presencia.”

Elegancia: En esta era digital la elegancia no solamente deberá mostrarse en el atuendo, sino también en la actitud e imagen integral. Es decir, se debe saber vestir la presencia, el escenario, el ambiente del mismo modo que el tono de voz, mirada y el lenguaje corporal en general para poder generar un ‘branding’ exitoso.

Elegancia En El Vestir: Se recomienda usar colores corporativos, las prendas de vestir deberán predominar en estos para generara una mejor asociación de la marca con el recuerdo.

Imagen Integral: Recuerda siempre lucir tus ‘outfits’ acompañando con una imagen saludable, que no solamente se refleje en el físico, sino en el ánimo, salud, energía, por lo que es fundamental acompañar nuestro diario vivir con sesiones de respiración, relajación, masaje, yoga, ejercicio, bailoterapia o cualquier otra actividad física que en medio de un confinamiento o al estar sometidos a estrés nos ayuden a liberarnos y mantenernos sanos en cuerpo, mente y espíritu.



Elegancia En El Proyectar: Aquí interviene el atuendo, los colores que utilice, el tono de voz, la iluminación, el ánimo pero sobretodo la actitud.

Actitud Correcta: Debes mostrarte atento, concentrado, dispuesto, con voz animada, gestos y lenguaje corporal que denoten atención y conexión.

Los cafés online son una excelente estrategia para generar ambientes más cooperativos y reducir la tensión.

“El lenguaje corporal habla el 80% de lo que tú quieres decir, mientras que tus palabras solamente comunican el 20%, por ese motive, si finges una imagen saludable o estable emocionalmente se va a notar.”



ATUENDOS CLÁSICOS

Los trajes: blanco, azul, rojo y negro son de gran soporte al momento de buscar una imagen corporativa impecable.



Aprende las destrezas de belleza: Ser previsor, adaptarte a las circunstancias y ser *resiliente*. Te aseguro que así siempre lucirás una imagen saludable, llena de energía contagiosa que inspirará confianza y sobre todo autoestima.

Surte tu closet de estas prendas básicas, con las cuales deberás hacer las combinaciones, alternando blusas, faldas y pantalones.

PRENDAS BÁSICAS PARA MUJER:

- Pantalón, enterizo o falda negra.
- Pantalón, enterizo o falda azul, roja o blanca.
- Blusa roja.
- Blusa dorada.
- Blusa blanca.
- Blusa negra.
- Blusa azul.

¡oJO!

Estos *tips* pueden aplicarse también en hombres con ciertas variables en los colores. Para ellos se sugieren tonos oscuros como el negro, azul marino, vino, entre otros.



Visto Bueno
VISTO BIEN, VISTO BUENO

‘SÁCALE JUGO’

A las frutas y verduras

Si quieres recuperar tu peso ideal saludablemente además de una alimentación sana y balanceada, haz ejercicio todos los días.

Observa también las porciones de lo que comes.

DESINTOXICANTE

ENERO DETOX

ALFALFA, APIO Y ACELGA

Ingredientes:
(2 porciones)

2 tallos de apio
5 hojas de acelgas
1 manojo pequeño de alfalfa
5 hojas de espinacas

Preparación:

Licúa todos los ingredientes en el extractor, si queda muy espeso, agrega un poco de jugo de toronja o agua.

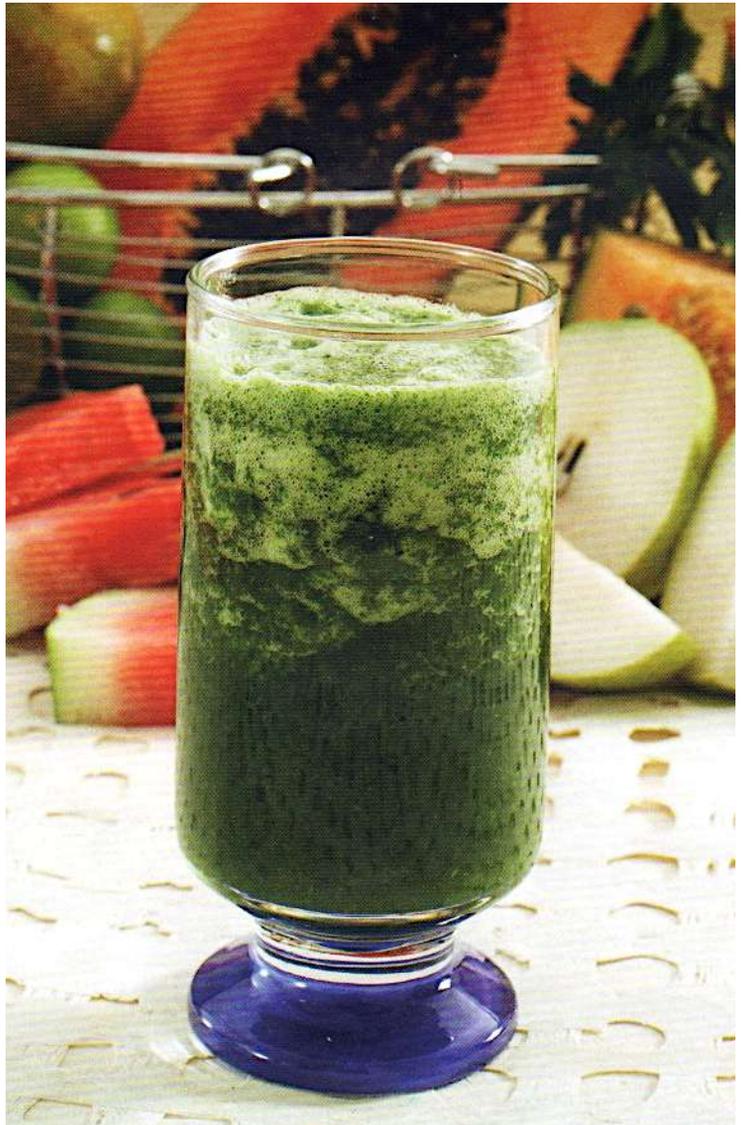
Recomendación:

Tomar un vaso al día por la mañana. Bebe Despacio.

Propiedades y Beneficios:

La acelga tiene un 91% de agua, por ello, su contenido calórico es mínimo, es laxante y depuradora.

El apio tiene propiedades antioxidantes, diuréticas y alcalinizantes. Por su parte la alfalfa, se recomienda en ensalada cuando estamos en un régimen alimenticio para bajar de peso, pues ayuda a eliminar líquidos.



Fuente: Jugos Tés e Infusiones
La Gran Enciclopedia de los Jugos

¡Vive sano!

