

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO



CORY CÁRDENAS

NAVIDAD
MOTIVO DE RECONCILIACIÓN
Y REENCUENTRO

**UNA SOLA
PALABRA**
TE PUEDE CAMBIAR
LA VIDA

EDICIÓN
DICIEMBRE 2022 - ENERO 2023
[@evolucionandoparaelexito.com](https://www.evolucionandoparaelexito.com)



CONTENIDO

- 02** **BENDECIR TODO**
POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 03** **TODOS ES POSIBLE PARA EL QUE CREE**
POR: CORY CÁRDENAS
- 04** **UNA MIRADA APRECIATIVA DE MÍ, PARA CONECTARME CON LA REALIDAD.**
POR: IVÁN MARTÍNEZ DIAZ
- 05** **UNA SOLA PALABRA TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA**
POR: PAOLA VIVAS
- 06** **EL ÚLTIMO MOMENTO**
POR: PERLA PUENTE
- 07** **NAVIDAD: MOTIVO DE RECONCILIACIÓN Y REENCUENTRO**
POR: GASPAS CONTRERAS
- 08** **ANUNCIOS**
- 09** **«SÍNDROME METABÓLICO»**
POR: DRA. LAURA GRATEROL Y DRA. DAMARYS RODRÍGUEZ
- 10** **SUMMARIUM: CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO**
POR: ARTURO VILLEGAS
- 11** **¡A PONER LA MESA!**
POR: GABY MONTOYA
- 12** **DE TENDENCIAS A LIBERTAD**
POR: PATTY MALDONADO.
- 13** **¿POR QUÉ ELEGÍ LA MÚSICA?**
POR: LIC.GABRIELA CAZAR R.
- 14** **3 ERRORES FINANCIEROS QUE NO PUEDES COMETER EN NAVIDAD**
POR: DAVID ESPINOSA

BENDECIR **TODO**

El poder transformador de nuestras palabras, sentires e intenciones puede llegar a ser inconmensurable, tenemos la capacidad de construir o destruir, fomentar o frenar, alimentar o dejar atrás cada situación a la que nos exponemos, día tras día. Entonces, por qué no usar esta fuerza como abono positivo en los diferentes ámbitos por los que nos desenvolvemos. Abonar, eso justamente hacemos cuando decimos y deseamos Bien. ¿Alguna vez sentiste la energía que corrió por ti cuando recibiste la bendición de alguien especial en tu vida, pudiste ver algún resultado favorable de esta acción?



Te invito a entrar en la práctica del Bien-Decir, Bendecir, empieza poco a poco, bendice a tus seres queridos, en voz bajita o a viva voz, luego, practica durante todo el día, bendice lo que veas, por donde vayas, sean seres vivientes o cosas. Es entonces que, ocurrirá que podrás transformar tu mirada en bendición constante, lo cual te hace llegar a la mirada mágica. Esta mirada dice: 'Cuando te miro, no te critico, no te juzgo, no voy a pedir nada, sólo me comunico desde el Bien'. No hay nada personal en ésta mirada. El que mira y el mirado se comunican de alma a alma, en silencio y respeto. Si de esta manera te conectas con la gente que conoces o con quienes trabajas y te debes relacionar, tu vida cambiará. Ve a tu hogar y mira a cada uno de los objetos con los cuales convives, mira todos los recuerdos que encierran, mira a tus familiares, y, observa la mirada que tienen, constata hasta qué punto sus ojos ven y cuáles son sus límites. Ponte en su lugar, trata de comprenderlos. Cualquier tipo de mirada que no sea mágica, nos sumerge en el sufrimiento, porque esta mirada contiene Bien-Decir, Bendiciones. No te preocupes si descubres en sus miradas sentimientos agresivos, sabrás transformar las agresiones en manifestaciones de amor con tu accionar diferente, y sí por alguna razón, no se logra la transformación, las Bendiciones se quedan en ti. Ves, de todas formas es una buena decisión.

Hay miradas que son muros gigantes que encierran a las mentes y corazones de quienes las producen. Cuando nuestra mirada se abre y comparte, otorga a aquellos prisioneros una luz (posibilidad) de libertad. Promovamos el Bendecir, hoy más que antes, el mundo mejor que todos queremos lo necesita.

TE REGALO MI MIRADA Y TE BENDIGO

TODO ES POSIBLE
PARA EL QUE

CREE

Cory Cárdenas, vive hoy la vida que ideó de niña, es emprendedora, empresaria, valiente y determinada; lleva en su alma el don del liderazgo. Nacida en Ecuador y actualmente radicada en Estados Unidos, Cory nos cuenta que la fe en Dios y el amor por sus hijos han sido su fuerza y su mayor inspiración para salir adelante.

Apasionada por ayudar, «Desde niña siempre miraba por los demás». Cory busca siempre la manera de apoyar en el crecimiento de su potencial a lo demás. Es consciente de que ha llegado donde está gracias a su disciplina y exigencia con ella misma.

Es una mujer innovadora y visionaria que ha sabido abrazar cada una de las oportunidades que la vida le ha brindado «Las oportunidades siempre están ahí y tú debes estar atenta para no dejarlas pasar». Considera que Estados Unidos es el país de las oportunidades, a pesar de las dificultades, Cory asegura que «los sueños sí se cumplen, siempre y cuando se los trabaja». Muestra de ello es que lidera puestos de alta dirección en una de las empresas de belleza más reconocidas a nivel mundial; Yanbal, la misma que le ha permitido liderar y empoderar a diferentes comunidades que buscan expandir sus talentos y servicios. «Me inspira ver que otras mujeres también logran sus sueños». Cory está convencida de que la participación de la mujer es fundamental en todas las áreas de la vida; por ejemplo, a nivel laboral se sabe tras varias investigaciones que las empresas obtienen mejores resultados de negocios ya que el valor agregado que cada mujer aporta es único y necesario para los equipos de alto desempeño.

Y, precisamente, este es el mensaje que Cory nos ofrece, tomar acción. Las mujeres poseedoras de tremenda virtud tienen una gran capacidad de empatía y a partir de ahí, construimos confianza. «Todo es un proceso, todo es un paso a paso, no puedes correr sin antes caminar, empieza a crear nuevos hábitos, pregúntate. ¿Qué quieres lograr? y ¿Cómo lo quieres lograr?»

Cory sabe y conoce el poder que tiene cada mujer, cree en el potencial femenino y conoce muy bien su plan de liderazgo. «Mis logros me han enseñado que todo es posible y mis fracasos también, que nada es imposible y mientras tengamos vida, tenemos esperanza». Necesitas ayuda, te gustaría conocer mis asesorías y acompañamiento. ¡Esta es tú oportunidad!



UNA MIRADA

APRECIATIVA DE MÍ, PARA
CONECTARME CON LA REALIDAD.



Por: Iván Martínez Díaz



La grave ola de problemas sociales, repunta al parecer sin control. Algunos sectores lo atribuyen a los efectos del COVID-19, otros a la falta de disciplina y mano dura con los jóvenes; unos más sensatos hablan de las fragilidades del sistema educativo, los más longevos culpan a los avances tecnológicos y los religiosos a la pérdida de amor a Dios. Lo cierto es que, enfocados en garantizar nuestra supervivencia para llegar a ese sueño tan anhelado de ser más felices y exitosos, vamos deambulando por la vida en piloto automático, buscando suplir superficialmente nuestras necesidades, pero desatendiendo lo biológicamente esencial; nuestras emociones, nuestro ser, propósitos y entorno. Así entonces, empeñados en alcanzar los más altos estándares de perfeccionismo social resultamos usando múltiples máscaras para anestesiar emociones y mantenernos anclados a estados de narcisismo sin sentido, que nos han desconectado de nuestro propio ser.

Las consecuencias de esto han sido devastadoras. Nos hemos desconectado de la realidad y de nuestros seres queridos. Ya no miramos a los ojos, no compartimos, no escuchamos, estamos concentrados en tener estatus, dinero y satisfacer necesidades superficiales, pero sin importar si lo hacemos por encima de los escombros de nuestra familia, salud y nuestros propios sueños. La utopía del amor propio se transformó en la cultura del ego, y el resultado es notorio. Ya no queremos luchar por nada, solo importo yo, y lo que pase con el otro no es problema mío. La razón es lógica; estamos tan enfocados en satisfacer nuestro propio yo, que no hay una visión clara del entorno.

La solución es retomar el rumbo, pero sin anestésicos ni placebos. La clave es empezar a direccionar los conceptos del éxito y la felicidad más al amor por lo que hago, para tener una mirada apreciativa de mí mismo. Esto implica aprender a hacer una pausa; tomar micro momentos para respirar y romper el analfabetismo emocional, ver en mi interior, aprender a escucharme, valorar mis talentos, reconocer mis errores, celebrar mis propios triunfos, ser más compasivo conmigo mismo, no flagelarme, no intentar, ni aparentar ser perfecto.

Cuando realmente logre esto; podré recapacitar e ir a darle un abrazo a ese niño interior que clama ser escuchado, comprendido y dignificado. A esa persona que está conmigo, pero alejado de mí; a quien gratamente puedo ver, escuchar y ayudar; a quien mirándome a los ojos y estando al otro lado de mí, también me puede reconfortar.

PhD en Psicología. Presidente del Centro Internacional de Neuroeducación y educación socioemocional.



UNA SOLA PALABRA TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA

Por: Paola Vivas

Hay palabras que abren mundos, hay palabras que curan, pero también hay palabras que enferman y lastiman. El mayor conflicto que tenemos y el cual nos produce estrés además de un sinnúmero de enfermedades alterando nuestro cerebro y matando neuronas es la pobre comunicación. Cambiar este hábito requiere de una profunda observación y una gran decisión.

No podemos permitir que esas palabras negativas destruyan nuestras vidas; por ello, hoy mi deseo es llegar no solo a tu mente, sino lo más importante, a tu corazón para que a partir de este momento puedas tomar las mejores decisiones para tu vida. Es verdad, la palabra tiene poder y un impacto enorme en las personas y es necesario en este punto preguntarte.

¿Qué les está entregando tu comunicación a tu entorno? ¿Estás entregando paz a través tu forma de comunicar, o por el contrario, les estás quitando tranquilidad? ¿Les estás dando alegría o dando temor? ¿Cómo se sienten las personas? Se sienten motivadas, inspiradas, o quizás nerviosas, desmotivadas. ¿Qué emoción transmiten tus palabras?

Difícil de responder, verdad, lo sé, pero es necesario hacerlo porque gracias a este tipo de ejercicios y ajustes hemos logrado restaurar, en mis formaciones y capacitaciones sobre relaciones laborales,

personales, resultados en ventas y servicios.

Como comunicadora y formadora en comunicación mi responsabilidad es decirte, mi querido/a lector, cuida tu manera de comunicar. Recuerda que Todo Comunica. Ya lo dijo la gran escritora Maya Angelou: «Las personas olvidarán lo que le hiciste, o les dijiste, pero jamás olvidarán cómo las hiciste sentir».

Debo confesarte que la comunicación cambió mi vida, desde muy pequeña me di cuenta de su gran poder. No solo me ha permitido cumplir mis sueños, sino que ahora tengo la bendición de acompañar a muchas personas a que cumplan los suyos. Ahora que se aproxima una de las épocas del año más esperadas por muchos, simplemente quiero recordarte que dentro de ti también está el poder llegar a través de tu palabra, a la mente y al corazón de quienes te escuchan. Aprovecha este maravilloso privilegio de conectar con cada alma que llega a tu vida. No le des espacio a los supuestos y las interpretaciones, porque van construyendo una bola de nieve. Cuando hablamos desde el amor, algo maravilloso sucede. Necesitas ayuda, no dudes en contactarme, estoy feliz de poder ayudar.

Con amor, Paola Vivas.

EL ÚLTIMO MOMENTO

Aún conservo en mi mente la última navidad al lado de mi padre, casi todos mis hermanos estaban en casa, algo que hace mucho tiempo no sucedía, durante mi niñez y adolescencia inclusive algunos años más, recuerdo la mesa durante la cena navideña con todo los lugares ocupados y el árbol de navidad rodeado de una montaña de regalos que parecía tapizar la sala entera, si bien es cierto que recordaba la casa paterna llena; el número de asistentes había disminuido considerablemente, hasta ese año, donde nuevamente estaban mis hermanos, sin embargo esta vez, tenía un tinte distinto; mi padre había sido diagnosticado con una terrible enfermedad terminal, pero conservaba la esperanza de superarla después de la operación a la que se sometería un día después de navidad, fue su deseo pasar esa fecha especial con todos nosotros. La alegría y esperanza que evocan las fiestas decembrinas, suele cambiar de tono, cuando los lugares durante la cena, quedan vacíos, a veces por un divorcio, por algún tipo de separación o peor aún por la pérdida de nuestros seres queridos.

Al recordar aquellos momentos juntos, solemos sentir nostalgia o melancolía, que a veces erróneamente utilizamos de manera indistinta, aunque esa añoranza, muchas veces se relaciona con la infancia o recuerdos familiares, la nostalgia se centra en los buenos recuerdos que causan cierto pesar por ser parte del pasado, es ese anhelo por aquello que terminó o no volverá a suceder mientras que la melancolía es un estado de profunda tristeza, ya que tiene que ver con los pensamientos tristes del presente, es un estado de ánimo caracterizado por la desolación en el cual la persona se siente decaída, desganada y sin entusiasmo, ¡cuidado! cuando esa tristeza se profundiza y se prolonga, la melancolía puede transformarse en depresión.

Por: Perla Puente



Experimenté un gran dolor por la pérdida de mis padres, se obnubiló mi visión y dejé de ver a quienes seguían a mi lado, afortunadamente, Dios me ayudó a llenar mi vacío, con su recuerdo gozoso. Mi deseo para estas fiestas es que vuelvas a tener esperanza:

1 Fortalece lazos familiares.

2 Disfruta cada momento juntos.

3 Bésalos y abrázalos sin medida.

4 Diseña intencionalmente nuevas experiencias.

5 Tatúa en tu alma cada minuto a su lado.

6 Vive conscientemente el aquí y ahora.

7 Agradece su presencia física y metafísica.

Evoca tus memorias con entusiasmo y gozo, recuerda que el amor prevalece eternamente.



Por: Gaspar Contreras

NAVIDAD: motivo de reconciliación y reencuentro



Estas fechas siempre sirven para poner en la balanza lo bueno y no tan bueno del año que está terminando, para organizar un reencuentro familiar y para dejar ir aquello que no sumó en nuestro peregrinar. Pero si a ese reencuentro le sumamos una dosis de reconciliación, estaremos caminando juntos hacia un mismo objetivo como gran aldea global que somos.



Imaginemos por un momento, sin poner nombres, simbolismos o ideas personales, esta situación: Una mujer humilde, despojada de todo bien material, perseguida por querer cuidar a su hijo que está por nacer, mientras busca alojamiento y posada, sin tener ninguna garantía real de que un buen futuro le depara tanto a ella como a su bebé. La misma situación que viven miles de madres migrantes que huyen del hambre y de la guerra de sus países. Que se animan hasta a perder la vida buscando un futuro mejor para sus hijos. El caso imaginario propuesto es el que vivió María, al buscar un futuro mejor para quien se convertiría en el invitado especial de cada Navidad en los hogares del mundo. Así como María, hay cientos de historias que merecen ser reconocidas y recordadas. En este momento, mientras estás leyendo estas palabras, embarcaciones repletas de seres humanos están atravesando el océano o alguna selva o sus hogares están siendo bombardeados.

Son tiempos convulsionados para la humanidad. El 2022 nos enseñó que podemos animarnos a soñar una construcción colectiva de un mundo más empático, como también nos enseñó que las diferencias siguen existiendo y que 2 o 3 locos sueltos pueden hacernos vivir una guerra de magnitud. Pero prefiero seguir creyendo en que estas fiestas de fin de año, en cada balance personal que hagamos podemos levantar las copas e imaginarnos un futuro esperanzador, llamándonos a la acción, siendo actores protagonistas y activos de una sociedad donde el altruismo y la solidaridad se conviertan en bandera. Tengo la certeza de que somos muchos más los buenos, el problema es que estamos desorganizados.



Así como María atravesó un desierto para imaginar un futuro mejor, animémonos a atravesar cualquier dificultad que se nos enfrente para ir tras la búsqueda del bien común que nos hermane. Pensar en los pobres, los desprotegidos, los presos, las víctimas de la guerra, en los abuelos, los enfermos, en el hermano o hermana que necesita de nosotros. Con la premisa de que el amor es el único recurso que mientras más se usa menos se gasta. El amor no agota al amor.

Que esta Navidad sea un nuevo motivo de reencuentro. Caminando juntos.




¿SIENTES MIEDO O NERVIOS AL HABLAR EN PÚBLICO?

CURSO
ONLINE

IMPACTA CON EL PODER DE TU COMUNICACIÓN

www.paolavivastv.com

DESARROLLO HUMANISTA INTEGRAL
 "SÉ TU SER"



SÉ TU SER

PROGRAMA: SALUD INTEGRAL EN LA PERSONA Y LA FAMILIA.
 ANSIEDAD, ESTRÉS, DEPRESIÓN, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS (DEMENCIA)

DIRIGIDO A: PÚBLICO EN GENERAL

ENFOQUE: FISIOLÓGICO - NEUROPSICOLÓGICO - EMOCIONAL- SOCIAL- RELACIONAL-TRASCENDENTAL
ACOMPANIAMIENTO: PSICOTERAPEUTICO, COACHING Y MENTORING

INFORMES:

INICIO: SÁBADO 07 DE ENERO 2023
DURACIÓN: 4 SESIONES
HORA: 08:00 - 10:00 AM. HORA PERÚ

<https://chat.whatsapp.com/CMnapA5VN3RGiw3gUbVEjq>
<https://www.facebook.com/humanistaintegralSETUSER>




INMOBILIARIA
VIVAS GONZÁLEZ

- VENTA
- CASAS
- EDIFICIOS
- ARRIENDOS

±593 99 814 3312
 ±593 98 404 7019

QUITO - ECUADOR - USA

30 AÑOS DE EXPERIENCIA



DESDE OTAVALO PARA EL MUNDO

RADIO LUNA
 BRILLA CON LUZ PROPIA

MÁS DE 18 H DE PROGRAMACIÓN
 SINTONIZA 100.3 FM

ENTRETENIMIENTO
 MÚSICA
 DEPORTES
 CULTURA
 INFORMACIÓN
 RADIO NOVELAS

Radio Luna 100.3 FM
www.radioluna.ec
 +593989111142

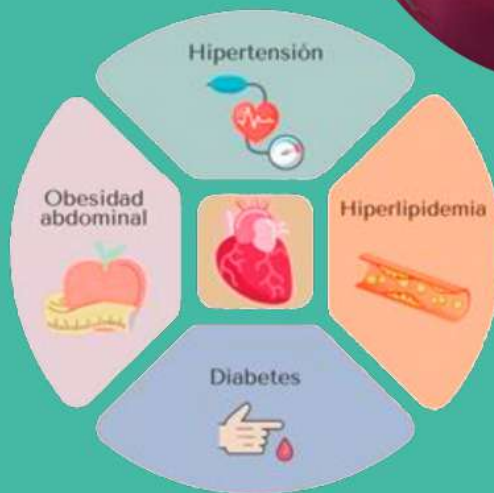



El Cuarteto Mortal de la Medicina

«SÍNDROME METABÓLICO»



El ser humano constituye la integridad de elementos de salud, física, mental y espiritual, solemos ver cada esferas por separado, consultar por problemas aislados sin lograr un diagnóstico Holístico, actualmente un 24% de la población sufre del Síndrome X o metabólico, implicando mayores riesgos cardiovasculares, la primera causa de muerte mundial corresponde problemas del corazón, por acumulado de grasas que precipitan en infartos, ¿Cómo nos afecta en conjunto cada problema de salud? ¿Cómo podemos prevenir el riesgo cardiovascular?



Por: Dra. Laura Graterol.

Por: Dra. Damarys Rodríguez



Obesidad abdominal

Según la WHO el 13% de la población tiene un peso para su talla en rango de Obesidad, además implica el acumulo de grasa a nivel visceral, como el Hígado Graso
Perímetro abdominal:
Hombres >102 cm
Mujeres > 88 cm
Tensión Arterial:
Valores de:
>130/85 mmhg en múltiples tomas.
Diagnóstico de Hipertensión arterial sin control médico.

Hiperglucemia (Azúcar en sangre alta)

Niveles de glucemia mayores de 100 mg/dl en múltiples tomas o diagnóstico Diabetes no controlada y alimentación alta de productos con harinas y azúcar procesada.

Dislipidemia (grasas en sangre altas)

Por aumento de ácidos grasos saturados que se presentan en alimentos altamente procesados, carnes y aceites. Se asocia a dolores de cabeza y se deben medir en exámenes de sangre:

Valores recomendados:

TRIGLICÉRIDOS VALORES	
NIVELES	RANGOS
NORMAL	<150 mg/dl
LÍMITE ALTO	150 - 199 mg/dl
ALTO	200 - 499 mg/dl
MUY ALTO	>500mg/dl

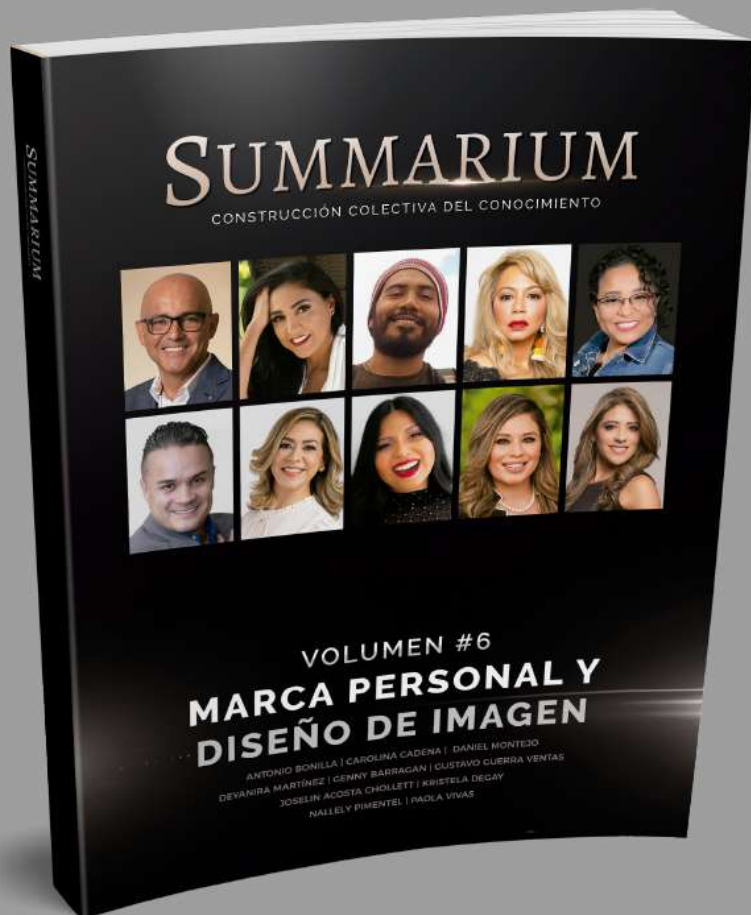
mg/dl = miligramos por decilitro de sangre

Si descubres que tienes alguno de estos factores de riesgo, se recomienda comenzar por cambiar el estilo de vida y adoptar una serie de hábitos sanos y equilibrados, consulta a tu médico para evaluar la existencia de un Síndrome Metabólico y su calidad del sueño, estudios muestran que dormir menos de 6 horas se asocia a un incremento de la circunferencia de cintura y genera síntomas ansiosos, aumento del apetito y un mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y/o diabetes tipo 2, se recomienda preferir el consumo de alimentos naturales sin procesar.

Recuerda: Vida Sana, años de calidad

SummariuM:

Construcción Colectiva del Conocimiento



Los libros siempre han sido aportes para compartir conocimiento a la humanidad, para que las sociedades progresen.

Mejor aún cuando se hace un proyecto colaborativo donde diez de los especialistas más reconocidos de Hispanoamérica, en un área funcional se unen, sin envidias ni egoísmos aportando lo mejor que tienen, convirtiendo ese libro en una referencia mundial.

Imagina además que las ventas de este libro se donen íntegramente para una causa social a través de una fundación, mostrando la gran calidad humana de los autores, agradeciendo un poco a la vida regresándolo a personas en condiciones de vulnerabilidad.

Así es como nace, **SummariuM, Construcción Colectiva del Conocimiento.**

Se han lanzado cuatro volúmenes: Bienestar Organizacional, Felicidad Personal, Neurociencias Aplicadas y Liderazgo; todos BestSeller en Amazon durante su lanzamiento, y próximamente: Marca Personal y Diseño de Imagen, y Salud Emocional.

Se han apoyado fundaciones en países como: Colombia, México, Costa Rica y Honduras, y en este próximo lanzamiento en Ecuador y Venezuela.

Poner el conocimiento al servicio de causas sociales y dejar un legado para la humanidad, aplaza un poquito la muerte, y así, aunque tu cuerpo físico ya no exista, tú seguirás habitando en quienes te lean.

Por: **Arturo Villegas**

Conoce más sobre nosotros en www.summariuM.org o escríbenos a: hola@summariuM.org

¡A PONER LA MESA!

Para la chef ecuatoriana Gabriela Montoya, el arte culinario es un mundo infinito de sabores y texturas con el cual logra conquistar el corazón y el paladar de sus clientes.

Con más de 10 años de experiencia en el arte de la gastronomía, la empresaria, cuida con amor y sutileza cada uno de los detalles de su empresa.

Para Gabriela, no hay ingrediente que se le resista, combina los sabores exquisitos y frescos de su tierra con la libertad, equilibrio y originalidad de su experiencia. Y, precisamente, a vísperas de celebrar una de las épocas del año más esperadas, nuestra Chef comparte una receta fácil y deliciosa que enamorará a cada uno de sus invitados en estas fechas Navideñas.

PAVO HORNEADO A LA NARANJA.

- Un pavo entero de 4-5 kg
- 10 ramitas de cilantro fresco
- 5 ramitas de perejil fresco
- 3 ramitas de tomillo fresco
- Media taza de comino en grano
- Media taza de orégano seco
- El jugo de 4 naranjas
- 2 tazas de Vino blanco
- 250 gr de mantequilla
- ½ taza de sal y pimienta en grano al gusto.

Licuamos las hierbas frescas con un poco de agua, sal y la pimienta.

Aparte en una sartén, tostamos brevemente el comino y el orégano seco y lo agregamos a la licuadora junto con los demás ingredientes.

Añadiremos a esta preparación el jugo de naranja y el vino blanco.

Con todo este menjarje de hierbitas y líquidos, maceramos el pavo por un día entero y antes de meterlo al horno, lo embadurnamos con mantequilla por encima y por debajo de la piel de la pechuga. (Esto le aportará jugosidad).

Si quieres sorprender a tus comensales con una salsa diferente y deliciosa, en Ecuador se cosecha el Mortiño (baya Andina). Te comparto la receta así como también un relleno para el pavo, ¡hablemos por WhatsApp!

¡A poner la mesa!

Un delicioso pavo merece una mesa bien puesta!, mira lo poco que necesitas para lograrlo:

- Un mantel de color sólido y un camino colorido
- Un plato base dorado o plateado para cada puesto
- Servilletas de tela a juego con el mantel
- Copas de agua y vino
- Y no olvides, escoger unas hermosas flores para la mesa.

Cocinar con amor, es mi secreto, saber el gozo que sienten al comer lo que has preparado es una satisfacción que solo una chef puede explicar.

Disfruten esta receta tanto como yo.



Por:
Gaby Montoya



DE TENDENCIAS

A LIBERTAD

Por: Patty Maldonado.



La tendencia en maquillaje este 2022 ha sido; alocado, optimista, alegre y adaptable, a lo que se nos acomoda más que a la moda como tal.

Navegando entre polos opuestos; lo maximalista y minimalista. Con gran compromiso en el cuidado del medio ambiente al escoger los productos.

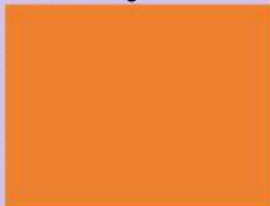
Un año de liberación y aceptación sin duda.

El color del año es Veri Peri y sus derivados, así como naranja, pasteles y marrón.

Veri Peri



Naranja



Pastel



Marrón



Hemos usado productos satinados, metálicos, brillos, piedras, y técnicas como pops de color, delineados holográficos y agresivos que nos invitan a salir de nuestra zona de confort.

Estas festividades nos incitan a atrevernos más, e impactar con nuestra presencia como las reinas que somos.

Aquí unos tips básicos para que logres un maquillaje profesional en casa.



Skin Care: Debes realizarte tu limpieza previa al maquillaje, tanto el día como la noche, te aseguro que marca un cambio enorme en tu piel para que luzca sana y fresca.

De preferencia usa pocos productos, lo más naturales, para hacer tu rutina muy práctica.

Así como el infaltable protector solar.

Base: Con tu piel limpia e hidratada prosigue a aplicar la base de tu preferencia, tomando en cuenta que a más edad, necesitamos una base más ligera, utiliza poco, o solo usa corrector en manchas y ojeras, deja que la piel respire, luzca lo más natural e incluso resalta tus pecas.

Puedes usar también BB o CC cream, e iluminadores líquidos que reflejen la luz en puntos claves.

Cejas: No hay reglas muy marcadas este año, sería más bien generacional, o lo que te vaya mejor, te sugiero tenerlas cuidadas, ya sea que decidas llevarlas finas, laminadas, con la técnica TIP G, o cejas fluffy.

Labios: El rojo clásico no pasa de moda, delineados sutiles y labios glaseados. Lo más importante es que luzcan suaves y cuidados.

Ojos: Si deseas un maquillaje intenso anímate a usar Veri Peri o Naranja combinado con Marrón o Verde Olivo. Si en cambio eres más romántica, puedes hacer tus ojos monocromáticos jugando con distintas intensidades de color. Así como colores pastel.

Sea que te consideres clásica o atrevida, cierra este año disfrutando tu rutina de belleza, que destaquen tus facciones, arriésgate a usar lo que te gusta y sientas que te queda. Nunca, por nada, dejes de en estas fechas que las ocupaciones te roben ese precioso tiempo para amarte y mimarte.

¿Por qué elegí LA MÚSICA?

Te contaré un poquito sobre mi historia, y lo que me impulsó a formarme como músico profesional. Desde muy pequeña, aunque suene a cliché, recuerdo sentir que la música me motivaba, trataba de imitar los sonidos que escuchaba y seguir las melodías, amé bailar y dejarme fluir con la energía que la música generaba. Mientras crezco, descubro sensibilidades en mí, formas de percibir y apreciar mi vida y al mundo que me rodea, con un poquito más de agudeza, y la música, una constante en mi día a día, se convierte en el telón de fondo, de muchas experiencias y cambios, es entonces que me propongo estudiar formalmente, desde cero, y usar el instrumento que me dio la naturaleza, la voz, como mi camino de vida profesional.

Por: Lic. Gabriela
Cazar R.

Melodías, ritmos, frecuencias, la música es un lenguaje que ha complementado nuestra vida e historia como humanidad, no hay lugar en el planeta donde no hayamos acompañado nuestros momentos especiales con composiciones que expresen el sentir y vibrar de la comunidad, esta cualidad nos distingue de todas las otras especies con las que convivimos, y en mi caso es una herramienta única de conexión y expansión en todos los sentidos. Creo que estaríamos de acuerdo en pensar que el mundo no sería el mismo sin ella.

Hoy en día, comparto mi experiencia constante y conocimientos sobre el arte musical con decenas de personas que sienten el mismo magnetismo y gusto por aprender y expresarse a través del canto y la teoría musical. Imparto clases particulares-prácticas a personas de diferentes nacionalidades y edades. Los pasos logrados en la dinámica de ejercitar las cualidades de cada persona son una reafirmación de que el camino que elegí, es un acierto.

También soy intérprete, una faceta que me llena, motiva y de la cual disfruto, ya que conectar con el público es realmente mágico en cada una de las presentaciones.

Mi deseo más profundo es inspirar, hacer que las personas confíen en su capacidad de vivir y disfrutar de la música ya que puede llegar a ser una fórmula sanadora el añadirle música a tu cotidianidad.

Contáctame en mis redes sociales y elige a la música como un maravilloso complemento para tu vida, soy Gabriela y es un gusto acompañarte en éste caminar.

ERRORES FINANCIEROS

QUE NO PUEDES COMETER EN NAVIDAD



Por: David Espinosa

Se acerca el mes más esperado del año, un mes lleno de alegría, donde compartimos en familia, recordamos a los que están lejos, a los que ya no están, y nos planteamos nuevas metas y objetivos a cumplir para mejorar nuestra calidad de vida.

Precisamente solo 2 de cada 100 personas alcanzan el éxito personal y financiero porque intentan plantear metas y objetivos, pero no saben administrar bien su dinero, si aprendes esto estarás más cerca de tener la calidad de vida que deseas.

Error #1 Tener poca inteligencia emocional

Sabemos que amamos a nuestros seres queridos, y queremos siempre darles lo mejor en estas épocas, pero ten mucho cuidado, no te endeudes, no gastes desmesuradamente para vivir una navidad feliz y un próximo año sin éxito financiero, aprende a dominar tus emociones, planea tu futuro y el de tus seres queridos.

Error #2 Tener creencias limitantes del dinero

Frases típicas como, «para eso trabajo», «me lo merezco», son frases que te llevan al desastre financiero, no dudo que merezcas lo que quieres, lo que sí dudo es que merezcas estar endeudado, limitado de dinero, sin poder ayudar a tus seres queridos y sin la posibilidad de invertir en ti mismo para tu transformación y la de tu familia. Elimina esas creencias del dinero que nos dijeron desde niños y que nos impiden avanzar hacia nuestros objetivos.

Error #3 Tener desorden financiero

Es importante que pongas en orden tus finanzas, a continuación, te voy a revelar un secreto que puede ayudarte a tener más dinero disponible. Consiste en la estrategia de compra de cartera, si tienes deudas, busca una tarjeta de crédito con cupo disponible y/o ve al banco y pide que te compren la deuda que tengas, de esa manera te reducen la mitad de la tasa de interés y automáticamente tienes más flujo de efectivo, ese nuevo flujo no lo gastes, inviértelo en tu bienestar y el de tu familia.

Por otro lado, hay una estrategia simple pero muy poderosa para administrar mejor tu dinero, se trata de la regla 50/30/20. El 50% es para tus gastos fijos, el 30% lo destinas a tus gastos variables y el 20% lo destinas al ahorro.

«El éxito y el fracaso eres tú, lo creas con tu mentalidad y tu estrategia y no depende de lo que hagan los demás»

GABRIELA CAZAR



- **TÉCNICA VOCAL**
INTERPRETACIÓN
DIVERSOS ESTILOS
- **SOLFEO**
ENTRENAMIENTO
AUDITIVO
- **TEORÍA MUSICAL
BÁSICA**



0995677960



@gabrielacazarr

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

COLABORADORES EDICIÓN **DICIEMBRE**

Paola Vivas

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

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaino

Diseño y Dirección de arte revista
Evolucionando para el Éxito



IVÁN MARTÍNEZ DIAZ, PAOLA VIVAS, PERLA PUENTE, GASPAR CONTRERAS, DRA. LAURA GRATEROL, ARTURO VILLEGAS, GABY MONTOYA, PATTY MALDONADO, DAVID ESPINOSA, LIC. GABRIELA CAZAR R.

Follow us on



@evolucionandoparaelexito.com