

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

**MUJERES
MÁS ALLÁ
DE LOS
PARADIGMAS**



Jeannette
Vázquez

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

CONTENIDO

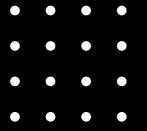


- 2** **DE LA CASA EDITORIAL**
EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 3** **MUJERES ROMPIENDO PARADIGMAS
EN LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCIÓN**
LYDIA BOSCHETTI
- 4** **LA VIDA ES LEGADO**
JEANNETTE VÁZQUEZ
- 5** **LO APRENDÍ DE CADA UNA DE MIS MAESTRAS,
VALORES Y VIRTUDES.**
HENRY PSICÓLOGO
- 6** **DECIDE TU DESTINO**
MARÍA EMMA MARTÍNEZ
- 7** **MUJER ¿SEXO DÉBIL?**
DRA. LAURA GRATENOL
- 8** **CÓMO MEJORAR TU INTIMIDAD**
CARMEN FIORELLO
- 9** **INVERTIR, CLAVES PARA HACERLO BIEN.**
LAURA CASTORANI Y TINA WHITE
- 10** **ANUNCIOS**
- 11** **MUSITUALIDAD EN LA RUEDA DE TU PROYECTO DE VIDA**
MARÍA CAROLINA ALBÁN
- 12** **HABLEMOS DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO
Y LA MARCA PERSONAL**
GRECIA HIGUERA

*Los conceptos vertidos en los artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de los editores de la revista.



SABÍAS QUE LOS



Paradigmas, teorías o modelos explicativos sobre las realidades físicas, nos muestra uno de los primeros significados de éste término muy utilizado dentro del discurso sociológico y científico, siendo así, nos acogemos a la definición para enunciar la edición presente de Tú Revista, Evolucionando para el Éxito, y nos enfocamos en el viaje evolutivo dentro de la sociedad de la historia de la mujer hasta hoy, a través de las anécdotas personales y profesionales de grandes mujeres y hombres que nos comparten de forma inspirada, su impulso, esfuerzo, constante entrega y, por supuesto, el amor que ha abonado su camino. Hemos invitado a personas como tú y como yo, reales, capaces, con la voluntad de hacer y Ser, soñadoras de un mundo mejor, cooperativo, equitativo y sensible. Te invitamos a leer cada entrega plasmada en esta publicación dedicada especialmente para ti, ofrecida con el compromiso de siempre, y con ello, a visualizarte yendo con ánimo gentil hacia cada hito que el día a día te ofrezca, a soñar y a accionar por esos sueños.

Octubre – noviembre, trae un tiempo renovador, que da inicio a la reintegración social, económica y familiar, ya que, en la mayoría de lugares del mundo, el flagelo de una pandemia y sus consecuencias van quedando atrás, y, para quienes estamos compartiendo el vivir en este planeta hogar, la Tierra, el reto de seguir cultivando un mundo mejor es un compromiso cotidiano. Cambiar un paradigma no está lejos del alcance de cada uno de nosotros, sino muy al contrario, se forja con nuestras manos, con nuestras formas de pensar y sentir, de allí nace la realidad y vamos haciendo historia, tanto personal como colectivamente, implicando lo que elegimos o no, lo que hacemos o no, aunque nos parezca muy pequeño, solamente el tiempo en su sabiduría, nos da el resultado, así ha ocurrido durante toda la existencia humana. El fruto de nuestro paso por la misma contiene la fuerza emocional, psicológica e intelectual que le impregnamos.

Bienvenidos a esta entrega humanamente amorosa.

Por: Evolucionando para el éxito



MUJERES ROMPIENDO PARADIGMAS en la industria de la construcción.



POR:
LYDIA BOSCHETTI

La historia está llena de mujeres que han hecho la diferencia. Todos sabemos que en muchas culturas las mujeres han sido maltratadas y menospreciadas, pero, gracias a la lucha de muchas, hemos alcanzado lugares importantes en todas las esferas profesionales, y la industria de la construcción es una de ellas. Hasta enero de 2021 las mujeres representaban el 10.9% de la fuerza laboral en la Industria de la Construcción. Hoy en día, el 44% de las mujeres en la industria de la construcción están localizadas en plazas administrativas y profesionales.

En mis comienzos, hace 30 años atrás, era muy raro ver una mujer en la industria de la construcción. Muchas veces fui menospreciada y discriminada por ser mujer, pero, al igual que mis predecesoras, luché fuertemente y decidí sobresalir en el campo de la industria de calidad de aire. Actualmente, presido la empresa 'Action Environmental Contractors', soy la única mujer en Puerto Rico, certificada para limpieza de ductos de aire acondicionado y la única en el Caribe para el control de microorganismos en estructuras, y en la búsqueda de la excelencia, alcancé mi doctorado en ciencias ambientales.

Hoy he ganado un lugar de respeto dentro de la Industria y en julio de 2020 recibí el premio 'Zenit 2020' como Industria de servicios del año, otorgado por la Cámara de Comercio de Puerto Rico. Pero todo esto no fue de la noche a la mañana, ser

esposa, madre y empresaria conlleva mucho esfuerzo y dedicación. Es necesario creer en nosotras mismas y luchar de forma tenaz. La constancia, la perseverancia y el apoyo de nuestra familia es indispensable para llegar. Creer en Dios, tener un alto concepto de responsabilidad y honestidad, son factores determinantes que me han ayudado a llegar hasta donde he llegado.

He aprendido mucho en este camino, he recibido decepciones, pero también he recibido alegrías. Todo es parte de un caminar que nos enseña a crecer y nos hace sentir satisfechas del trabajo realizado y del camino recorrido. Ser una precursora más, dentro del camino a la igualdad, me hace sentir llena de entusiasmo y le da un propósito más a mi vida.

Mujer, muévete, sigue tu sueño, crece y llega hasta donde quieras llegar. Procura dejar un legado para que, al igual que yo, hayan muchas mujeres que alcancen todas las posiciones que quieran alcanzar. Llegarán y seguirán nuestro camino, romperán esquemas y alcanzarán el éxito, serán ejemplo para muchas y dejarán legados. Para eso estamos en esta tierra, en este espacio y en este tiempo.

Recuerda, si es posible para otras, es posible para ti también, y si nadie lo ha hecho, tú lo puedes hacer primero. Como dice la canción: «caminante no hay camino, se hace el camino al andar».



LA VIDA ES LEGADO



POR:
Jeannette Vázquez



Recibo una invitación inesperada para ser la imagen de la portada de la edición octubre – noviembre en la presente revista y con ello la posibilidad de escribir y compartir un poco sobre mi historia personal y profesional. Siempre resulta un reto escribir sobre uno mismo y lo primero que debo decirles es que me abraza una unión especial y hasta mágica con Paola Vivas, Lydia Boschetti y Sofy Rosas, iniciada cuando tuvimos la oportunidad de tocar ‘Almas’ en el evento conceptualizado por ellas y dedicado a servir con información fundamental para las mujeres de una ciudad importante en Ecuador, el espacio lo compartimos junto a Maguita Ortiz por invitación del Municipio de la ilustre ciudad de Otavalo, Provincia de Imbabura. Como si nos conociéramos de toda la vida, con una conexión de hermandad, impactamos muchas vidas, iniciando por las nuestras. Sabía que de alguna forma Dios permitiría que esa conexión siga, y aquí estamos. Mil gracias por este honor y su trabajo comprometido.

Soy la hija del medio, tengo dos hermanos y cuatro sobrinos que viven en Estados Unidos. Vengo de una familia diversa, trabajadora y de gran ejemplo. Mis padres han sido mis más grandes mentores, mi madre vive ahora con Dios y papá nos sigue acompañando en la tierra, siendo cómplices en muchos de mis retos personales. Tengo tres hijos hermosos y dos nietos que son inspiración, fuerza y, algún día, el legado de mi vida.

Me desempeño como empresaria, consultora, adiestradora, mentora experta en administración de empresas, mercadeo, gerencia, recursos humanos, planificación estratégica, Psicóloga Clínica y Tanatóloga Certificada, especialista en trauma. Participo de algunas responsabilidades en varias empresas del ámbito público y privado, siendo esta, una gran forma de colaborar efectivamente con la sociedad. La Cámara de Comercio de Puerto Rico ha formado parte de mi desarrollo profesional, actualmente ocupo la posición

de Tercera Vicepresidenta de la Junta de Directores de la misma, estoy a cargo de posiciones que me comprometen constantemente con el servicio de sectores vulnerables que requieren de atención y asistencia.

Realizando un ejercicio de introspección veo que tomé la decisión de involucrarme en todos los diversos proyectos que me hacen feliz y que llevan el propósito de aportar a mejorar la calidad de vida colectiva, donde lo que he estudiado, lo he aplicado con pasión y acción. Esto me lleva a retribuirle a organizaciones que han formado parte de mi desarrollo profesional y a involucrarme en causas filantrópicas. Hoy por hoy siento que muchos de mis pasatiempos y pasiones se han convertido en misiones de apoyo y crecimiento por lo cual estoy profundamente agradecida.



Lo aprendí de cada una de mis maestras, VALORES Y VIRTUDES.



POR:
HENRY PSICÓLOGO

Tengo tantas cosas que agradecer a esas mujeres educadoras que formaron parte de mi experiencia de vida, que durante mi época de estudiante, haciendo alusión en primer término a mi educación preescolar, recuerdo claramente los aprendizajes, que en valores, hacían énfasis mis maestras, el aseo personal, el saludo de buenos días, la amistad, el respeto hacía todas las personas que de una u otra forma formaban parte de nuestro proceso educativo, eran acciones que practicamos con gusto y normalidad, tal vez, sin entender a fondo los conceptos de valores morales en su modelo teórico, pero sin duda la práctica de estos me convencía de que era una forma de mantener una mejor convivencia con mis compañeros.

La sociedad, sin duda, ha dado un giro extraordinario en su forma de pensar individual y en conjunto, donde el uso de las herramientas de las nuevas tecnologías de la información y comunicación tomó ventaja en la era del conocimiento, dejando en rezago a los padres de familia, escuelas y maestros, dejando incluidos únicamente a los nativos tecnológicos que de pronto se vieron inmersos en una red mundial, aunado a los cambios de los roles familiares o a la adaptación de las nuevas estructuras sociales en las cuales los padres tuvieron que incorporarse a la vida productiva, acarreados por la difícil situación económica en todos los sentidos y llenando su vida de aspectos materiales que sirvieran como sustento para una vida digna, llena de comodidades aparentes, pero dejando olvidados la transmisión de valores hacía los niños indefensos frente a un monitor viendo la vida pasar y tomando como referencia paradigmas que no son comprensibles para ellos, retomando lo observado como una moda de convivencia, inclusive para ser aceptados socialmente y no sentirse fuera de lugar.

Lo que se demanda urgentemente es que los padres regresen a sus casas con el ánimo de interesarse en la vida de sus hijos, platicar, identificar cuáles son las necesidades primordiales y se darán cuenta que lo que necesitan no es un 'iphone', ni un 'ipad', ni cientos de horas frente a una red social, lo que necesitan esos niños es un poco de tiempo de convivencia familiar, y podemos dar ese abrazo fraternal antes de que sea demasiado tarde y educar con el humanismo a través de la ciencia.

Henry psicólogo

Maestría en educación.

CEO de la casa productora Multimedia Workstation.

 henrypsicologo

DECIDE TU DESTINO

Sufre menos - disfruta más

Cada día salen a la luz más de mil artículos científicos sobre el funcionamiento cerebral, cada día la ciencia nos entrega más elementos que nos ayudan a entender esto de vivir. Llevo más de 20 años trabajando, investigando, practicando a nivel individual y grupal un poco del comportamiento humano y cada día me convengo más de la capacidad que tenemos las personas de decidir sobre nuestro destino, por eso, en este libro entrego los aprendizajes que he recogido como ser humano desde mis experiencias personales y trabajando con mis pacientes como psicóloga clínica y Mentora, para vivir en libertad y felicidad.

Éste libro está inspirado en dos palabras que podrán sonar muy comunes pero que tienen un alto nivel de profundidad, le dan soporte a la vida del ser humano y son, La Esperanza y La Ilusión, siento una gran responsabilidad de contarles cómo podemos dejar de vivir sufriendo la vida y pasar a vivir disfrutando la vida, como lo hice yo, porque muchos años viví desde el sufrimiento, por eso hoy me duele en el fondo de mi alma, ver como hay personas que no viven sino que «sobreviven», emocionalmente hablando, que nunca disfrutaron la vida y que viven muertos solo porque nadie les enseña a hacerlo diferente; Esto es lo que sucede cuando perdemos la esperanza y la ilusión por vivir como lo hizo mi hijo a sus 17 años cuando decidió quitarse la vida.

En los 18 capítulos de este libro encontrarás herramientas simples y fáciles de aplicar en tu vida que te permitirán sufrir menos y disfrutar más, tomándote en serio esto de vivir, aprenderás cómo tomar el control de tu vida desde el conocimiento de tu cerebro, de las funciones principales para direccionar tus pensamientos entendiendo que si lo crees, lo creas, aprenderás cómo la sonrisa, la meditación y la respiración son 3 herramientas básicas de supervivencia emocional humana, entenderás por qué mantener la esperanza y la ilusión vivas en tu vida, te llevarán a vivir la vida que mereces.

Éste libro ha sido creado para devolver un poco la paz interna que algunos hemos perdido dejándonos arrastrar por la ansiedad y la depresión que no son mas que excesos de futuro y pasado respectivamente, y que nos alejan de nuestro aquí y ahora que finalmente es lo único que tenemos. Aprende a dar gracias y darle sentido a tu existencia.



MUJER ¿Sexo débil?



POR:
DRA. LAURA GRATEROL
RAMÍREZ

Pilares del sistema inmune femenino

El ser humano está formado por un conjunto de sistemas que proporcionan su adaptación al entorno, el sistema autónomo, genera respuestas acorde a estímulos externos, en situaciones de riesgo nos permite reaccionar secretando la hormona cortisol, que nos prepara para huir; por otro lado, el sistema hemostático, regula los cambios de coagulación de la sangre, que puede variar por fármacos o enfermedades cardíacas; pero, aunque la Homeostasis está presente en ambos géneros, el sistema inmune se ve directamente influenciado por el sistema Hormonal, el cual presenta marcados cambios durante la vida de una mujer, generando la pregunta ¿Cómo influyen los cambios hormonales en el sistema inmune femenino?

Según Dimitrov, 2020, «La investigación ha mostrado en varias ocasiones que las mujeres tienen una inmunorrespuesta más fuerte a las infecciones que los hombres, la diferencia entre el sistema inmune en hombres y mujeres puede ser debido a las hormonas de sexo y a los factores ambientales»

Durante la adolescencia se da la menarquia (primera menstruación) con la secreción de estrógenos y progesterona que dan inicio de la vida fértil de la mujer, el desarrollo de caracteres femeninos, belleza, un sistema inmune fuerte y adaptativo, pero a medida que se avanza en edad estas hormonas van disminuyendo hasta llegar a la menopausia con el cese de respuesta hormonal, siendo un suceso inevitable y disminuyendo las defensas de la mujer; aun así, los factores ambientales nos darán los pilares para mantener estas defensas.

1

Alimentación balanceada:

Dieta mediterránea, abundantes frutas, verduras, proteínas y una porción moderada de carbohidratos, evitar alimentos procesados y de alto porcentaje en grasa.

2

Actividad física:

Realizar 30 min de ejercicio diario durante 3-4 días de la semana, se recomienda que se combine recreación con actividad física. Según Muñoz 2004 «El tejido adiposo, además de constituir un almacén de reservas energéticas en forma de triglicéridos, incrementa las enfermedades crónicas, concluyendo que la respuesta inmune puede verse profundamente afectada por la obesidad».

3

Descanso físico y paz mental:

Dormir 7-8 horas diarias y evitar estrés laboral y social, según Linares 2005 «la violencia de pareja contra la mujer está asociada con un estatus bajo de salud». Podemos concluir que, el sistema hormonal femenino hace a la mujer igual o más fuerte que el sexo masculino, sin embargo, nuestros hábitos diarios nos darán la salud del futuro.



Referencias,

Dimitrova, M. (2020, 23 enero). ¿El sistema inmune difiere entre los hombres y las mujeres? NewsMedical.Net. [https://www.news-medical.net/health/Does-the-Immune-System-Differ-between-Menand-Women-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Does-the-Immune-System-Differ-between-Menand-Women-(Spanish).aspx) Hallie Levine., (2020, 5 mayo). 5 maneras de reforzar tu sistema inmunológico. AARP.



Por:
Carmen Fiorello



CÓMO MEJORAR TU INTIMIDAD en tiempos de pandemia

Con el encerramiento abrupto que trajo la pandemia los primeros días, se multiplicaron las horas para hacer de todo. Muchos aprovecharon para cocinar recetas nuevas, organizar lo que tenían desordenado o retomar un proyecto. Mientras, otros encontraron la oportunidad perfecta para disfrutar íntimamente con su pareja.

Y es que, había tiempo para ver películas, ducharse juntos y reconectar en la cama. Incluso, muchos memes en las redes sociales hacían referencia a los millones de bebés que nacerían en nueve meses. Parecía que la pandemia había llegado a salvar la intimidad de muchos a nivel internacional; pero, fue lo contrario.

Según estudios realizados por sexólogos en Estados Unidos, Inglaterra, Italia, Turquía y China, las relaciones sexuales disminuyeron a medida que las parejas descubrían que el Covid-19 era más preocupante de lo que parecía ser a largo plazo, en aspectos de salud, laborales y económicos. Los matrimonios comenzaron a estresarse y deprimirse. Pasar 24 horas juntos ya no era tan novedoso, ni romántico; la convivencia se tornó bien difícil para algunos.

Y muchas madres, pasaron los días más exhaustos de sus vidas entre cocinar todo el día, limpiar la casa, estudiar con los hijos frente al computador y encima de todo eso, trabajar desde la casa. ¿Quién podía pensar en intimidad con tal agotamiento físico y mental?

A casi dos años de aparecer el Covid-19, parece que regresa lentamente la normalidad. Se puede viajar, los niños van al colegio y se realizan conciertos. Sin embargo, estudios confirman que en el plano sexual, muchas parejas aún no recuperan 'la normalidad' en la cama. Si eres una de ellas, los siguientes consejos te ayudarán a revivir el placer.

1 Rompe la rutina:

Con o sin pandemia, la monotonía es el aliado principal de la desconexión sexual. Hacer algo diferente es el primer paso para provocar el deseo, como intentar una posición nueva, adquirir juguetes sexuales, hablar de fantasías o expresar un adelanto de lo que pasará esa noche, mediante un mensaje de texto.

2 Cuídate:

Si estás estresado y con miles de preocupaciones, jamás alcanzarán su objetivo. Hacer ejercicios a diario es clave para bajar el nivel de cortisol, tener claridad mental y por consiguiente, desear.

3 Compartan una actividad:

Estudios han comprobado que los pasatiempos en común conectan a las parejas en la cama. Busquen hacer algo que realmente disfruten juntos, como, practicar un deporte, hacer 'hiking', correr bicicleta, cocinar o algo tan simple como ver películas. Es cuestión de tratar todo, hasta reavivar el deseo.

*La autora es escritora sobre temas de pareja, maternidad y estilos de vida. Cuenta con 20 años de experiencia como columnista para diversos periódicos y revistas internacionales



INVERTIR, CLAVES PARA HACERLO BIEN.

Si quiere comprar una casa en Florida, estas son las cosas más importantes que debe saber.

Comprar una propiedad en los Estados Unidos pudiera parecer ser un proceso abrumador, lleno de interrogantes como dónde invertir, en qué tipo de propiedad invertir, cómo es el proceso de compra y alquiler de propiedades, entre otras.

Florida pareciera ser uno de los sitios más tentadores para invertir en los Estados Unidos debido a su estilo de vida. Miles de personas vienen a la Florida con el fin de comprar propiedades residenciales como segundo hogar o para inversión, pero sea cual sea el caso, nuestra recomendación profesional será adquirir estas propiedades por medio de una estructura corporativa conocida como compañía de responsabilidad limitada - LLC (Limited Liability Company), una de las herramientas preferidas para adquirir propiedades en los Estados Unidos por los beneficios que ofrecen.

Uno de aquellos beneficios principales es la protección del patrimonio del inversionista. Cualquier reclamo realizado al propietario referente a la propiedad solo puede realizarse en contra de la propiedad específica sin poner en peligro otros activos. Otra ventaja es la flexibilidad para estructurar la gestión de la empresa, generalmente no tiene restricciones en el número de miembros y la distribución de ganancias puede ser variada. Permite cierto grado de privacidad y anonimato, en la Florida la mayoría de la información son registros públicos, sin embargo, una LLC lo pondría en una situación de

mayor privacidad, considere también que Estados como Delaware ofrecen un nivel alto de anonimato si así lo desea.

Otro de los beneficios es de carácter tributario a la hora de vender la propiedad y en caso de fallecimiento de uno de los propietarios se pueden evitar los impuestos por sucesión.

Las Compañías de responsabilidad limitada permiten reducir los gastos generados por la propiedad. Las LLCs son de constitución rápida, se realizan online, tiene que ser mayor de 18 años y no necesita capital inicial. Como todo, también tiene sus desventajas, pero sigue considerándose como una excelente opción para inversionistas extranjeros que quieran comprar e invertir en los Estados Unidos.

Y recuerde siempre contar con un agente de bienes raíces que tenga el conocimiento y lo oriente adecuadamente. Laura Castorani y Tina White son expertas profesionales en el área inmobiliaria en la Bahía de Tampa, Florida, con dedicada trayectoria trabajando con vendedores, compradores e Inversionistas Internacionales. Con un equipo de asesores legales y financieros de primera para garantizar un servicio integral en bienes raíces. Oportunidad de inversión a nivel nacional e internacional, Análisis de factibilidad de inversiones de propiedad residencial y comercial Administración de propiedades.



Laura Castorani / Ph. (813) 541-3351
lcastorani@yahoo.com
<https://lcastorani.bhhsfloridaproperties.com>



Tina White / Ph. (956)337-7160
TinaSellsTampa@gmail.com
<https://twhite.bhhsfloridaproperties.com>



Somos una fábrica de cerámica, apasionada por el arte y la creatividad

Te ofrecemos:

- Cerámica en crudo
- Bizcocho
- Producto terminado.

Inscríbete en nuestros Talleres On line

@vannarteceramicas
 @vanebony
 @vanebony1

098 640 7357
 E-mail: vaneectores@hotmail.com

Paola Vivas
 INFORMATICA VIVAS

CURSO
RECONSTRUYENDO
MI AUTOESTIMA

REGALA TRANSFORMACIÓN
 VALOR CURSO
\$49
 POR TIEMPO LIMITADO

@PaolaVivasTv

www.paolavivasv.com/cursos/

Mr.Home
 Asesores Inmobiliarios

¿DESEAS INVERTIR EN BIENES RAÍCES EN REPÚBLICA DOMINICANA?

CONTACTAME
GILBERTO CARRASCO
 +1809-966-4716

@GILBERTO.MRHOME

TODOS LOS LUNES DE 8 A 9PM SINTONIZA

TAMOREADY RADIO

PUEDES VERNOS POR:
www.extra86.net

Transmisión desde República Dominicana
 @tamoreadyradio

¡CLASES DE MÚSICA EN LÍNEA!
 ¡Clases y horarios personalizados!

→ Canto:

- Armonizaciones vocales
- Interpretación
- Improvisación
- Estilos diversos
- Técnica

→ Solfeo (Básico - Intermedio)

→ Entrenamiento Auditivo

→ Teoría musical (Armonía)

Contacto:
Gabriela Cazar
 Whatsapp: 0995677960
 Instagram: [gaby.cazar.music](https://www.instagram.com/gaby.cazar.music)



ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Más información escríbenos a:
@evolucionandoparaelexito.com

MUSITUALIDAD en la rueda de tu proyecto de vida

En la hermosa rueda de la vida donde cada una de las áreas que la comprenden, TU SER; es la esencia y lo verdaderamente importante para que la misma gire. Al igual que en la música, en ella hay una melodía interior que suena a un ritmo particular a veces fluctuante, pero siempre en movimiento y evolución constante, que se une y resuena en la armonía y sinfonía universal.

Si pudieras resumir tu vida en una canción ¿Qué tema elegirías? ¿Cuál sería el título de esta canción? ¿Cuáles serían los instrumentos que acompañarían a esa hermosa melodía, única e irrepetible? Y si tuvieras que elegir un ritmo, ¿Cuál sería tu género?

Creo que estas preguntas no son muy comunes en el diario vivir, sin embargo, para nadie es un secreto que cada proyecto de vida es único e inigualable como lo es cada canción en su forma, composición, armonía, ritmo, melodía, e incluso en cada una de las letras y versos que la pueden integrar.

La música es una herramienta que muy seguramente ha acompañado y acompaña tu caminar en cada episodio y capítulo del libro de tu vida; está tan cerca, dentro y alrededor tuyo que ni te das cuenta de lo importante y valiosa que es.

De otra mano, la espiritualidad hace parte del comportamiento humano, como lo es el respirar, el fluir de los líquidos dentro del cuerpo y el funcionamiento de cada órgano dentro de sus sistemas, los mismos que generan la



CON AMOR:
MARÍA CAROLINA
ALBÁN



máquina de la vida que llamas cuerpo. La espiritualidad está en ti, porque eres espíritu - esencia y sin él, no existirías como SER HUMANO.

La rueda de la vida tiene muchos componentes, los cuales deben estar equilibrados y armonizados para poder girar, evolucionar y ver resultados dentro de TU PROYECTO DE VIDA. Cuando alguna de estas áreas de la rueda de la vida no funciona, vas afectando a las otras hasta que todo el ser termina enfermándose.

Cuando en la música algún instrumento está desafinado, la melodía va en contra del ritmo y/o la armonía con los instrumentos que la acompañan; se generan disonancias, desarmonías y hasta ruidos que son desagradables y que enferman el oído.

Con todo esto quiero invitarte a que hagas un alto en el camino y te preguntes qué áreas de tu vida están en desarmonía con tu vida, quizá paralizando la rueda, impidiendo que gire y se desarrolle plenamente.

La música y la espiritualidad son dos herramientas, que de la mano, puedes comenzar a explorar para desbloquear, sanar, liberar, balancear, equilibrar y restaurar TU GRAN PROYECTO DE VIDA. En este mundo donde el estrés (asesino silencioso), la depresión, la ansiedad, el miedo, y la muerte se han convertido en los flagelos del día a día; es importante parar, hacernos estas preguntas y poder darnos la oportunidad de buscar alternativas de superación y desarrollo que nos acompañen en el camino de la vida de una manera positiva y que puedan aportarnos LUZ, AMOR, ENERGÍA, Y sobre todo PAZ INTERIOR.

Recuerda que 'Música con Propósito' es medicina para el alma.





Hablemos de EMPRENDIMIENTO femenino y la MARCA PERSONAL

Las mujeres somos poderosas, y emprender en el desarrollo de nuestra marca personal nos permite empoderarnos de nuestro futuro. Es por eso que mi primer consejo es que, desde el primer minuto de este camino, tú seas la Fan #1 de tu marca, entendí con el tiempo que cuando tu marca crece, muchos te apoyarán, pero darse ánimos a una misma desde el primer día es lo que hará que esa marca personal, como negocio, perdure en el tiempo. Para iniciar, debes identificar cuál es tú «por qué», tú pasión, aquello que te haga sentir mucha emoción. Yo, esa tarea la tuve muy fácil, porque desde pequeña tenía dos pasiones muy marcadas: viajar y enseñar. Y eso hice, empecé a enseñar sobre marketing digital a muchas personas alrededor de todo el mundo.

Cuando inicié mi marca personal, jamás imaginé el alcance que lograría ni a la cantidad de personas que con mi conocimiento podría ayudar, al día de hoy he asesorado a más de 1.000 personas en el desarrollo y autogestión de las redes sociales de sus negocios digitales.

Así es que si tú estás pensando en desarrollar tu marca personal o ya la estás trabajando te recomendaría éste paso a paso:

1

Define las bases de tu marca: tu misión, visión, valores de la marca, el diferencial, la propuesta de valor y tu promesa de marca.

2

Define el modelo de negocio: así estés iniciando tu emprendimiento, maneja todo como un negocio grande, tómallo muy en serio, si tú te tomas tu marca en serio, los demás lo harán.

3

Define el nicho de mercado: identifica los intereses y las necesidades de tus clientes ideales y cómo podrás ayudarlos con los productos o servicios que ofreces.

4

Define los objetivos que quieres lograr con tu marca.

5

Define la identidad de tu marca: la identidad visual, la comunicación verbal y no verbal.

6

Desarrolla la estrategia y canales de difusión para dar a conocer tu marca.

Puede ser que a pesar de haber trabajado en todo esto, más adelante, en algún momento sientas que tu marca se estanca, y te quiero decir, tranquila, todos pasamos por eso, y mi consejo es: ¡edúcate, nunca pares de aprender!, para salir de ese estancamiento tienes que hacer algo diferente a lo que estás haciendo y así obtener resultados diferentes, a veces se nos hace difícil construir sobre nuestro propio pensamiento, pensamientos diferentes y justo por eso tienes que estar en constante aprendizaje.

Para que tu marca sea perdurable en el tiempo, solo debes ser tú misma, tu esencia es lo que hará tu marca grande, construye relaciones, haz conexiones, rodéate de personas que te sumen, de las que puedas aprender a diario, leales, apasionadas y agradecidas.

DESCRIPCIÓN:

Grecia Higuera, estratega digital y mentora de Instagram, ha asesorado a más de 1.000 emprendedores, empresas y equipos de trabajo, en el manejo y autogestión de las redes sociales de sus negocios digitales con estrategia.

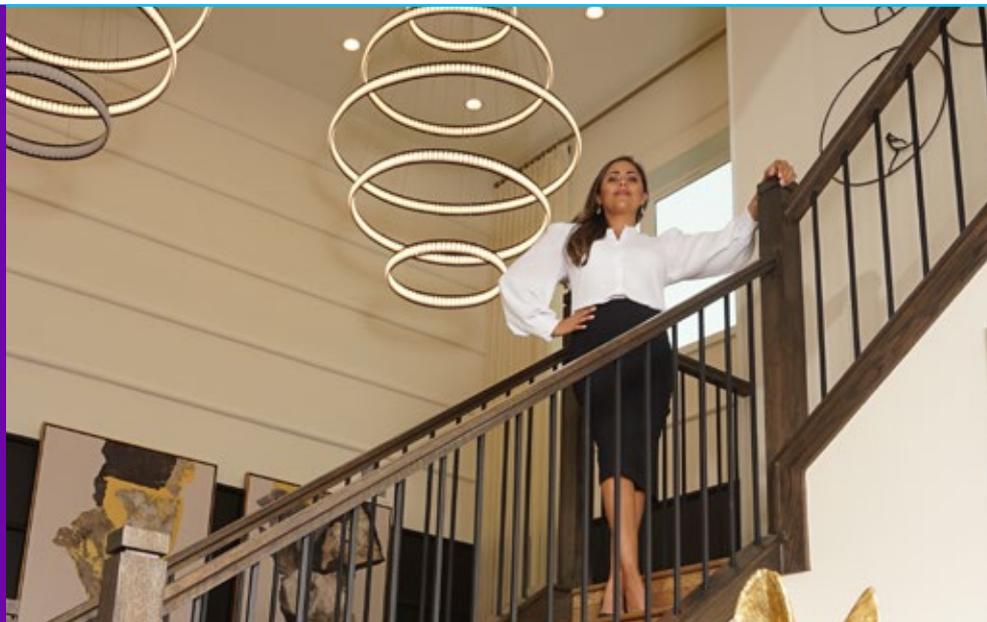


Laura
Castorani



TU MEJOR INVERSIÓN EN BIENES Y RAÍCES EN LA FLORIDA

Tina
White



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

COLABORADORES EDICIÓN OCT- NOV 2021

Paola Vivas

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

Lydia Boschetti

Vicepresidenta de Evolucionando para el Éxito
Co-Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito



Lydia Boschetti, Jeannette Vázquez, Henry Psicólogo, María Emma Martínez, Dra. Laura Gratenol, Laura Castorani Y Tina White, María Carolina Albán, Carmen Fiorello, Grecia Higuera.

Follow us on
 Instagram
 facebook  YouTube
[@evolucionandoparaelexito.com](https://www.evolucionandoparaelexito.com)