



# MASVIDA

lectura para crecer con Sentido

*deja de buscar  
cuentos  
con final feliz,*

---

*busca  
Ser Feliz*

---

sin tanto cuento



# Sumario

- 03 · **Explora, descubre, atrevete, vive.** Luis Benia
- 04 · **Elige la felicidad.** Eli Bravo
- 07 · **El arte del amor sano.** Martha Flores
- 12 · **Más propósito es igual a más vida.** Juan Pablo Díaz
- 16 · **¿No estoy inspirada?** Mariana Álvez
- 20 · **Redescubriendo el arte de pensar.** Patricia De Avila
- 26 · **Actividades Más Vida.** Un espacio pensado para ti
- 30 · **La fuerza del inicio.** Espacio Consultora GEMMA
- 36 · **Consejos de un compañero viejo.** Pablo da Silveira
- 46 · **Grupos de crianza.** María del Carmen Crapelli



Director y Editor responsable: Luis Benia · Producción general: eleB Creatividad & Marketing · Columnistas de esta edición: Mariana Álvez, Eli Bravo, María del Carmen Crapelli, Pablo da Silveira, Patricia De Avila, Juan Pablo Díaz, Martha Flores · Director de Arte y diseño gráfico: Luis Benia · Depósito Legal: 369.888 [www.revistamasvida.com](http://www.revistamasvida.com)

Todos los derechos de marca y logotipo registrados en el Ministerio de Industria, Energía y Minería, Departamento Nacional de la Propiedad Intelectual. Más Vida no se hace responsable por las opiniones vertidas por columnistas o entrevistados. Se permite la transcripción de artículos o pasajes de los mismos solamente con autorización previa y la indicación de la fuente respectiva.

## ¿te gusta Más Vida?, suscribíte :)



Escribinos a [masvida@revistamasvida.com](mailto:masvida@revistamasvida.com)  
o suscribite a través del código QR **cobrosya**

Recibí en tu hogar 4 ediciones impresas de la revista y obtené beneficios especiales en actividades del *Espacio Más Vida* Montevideo y Ciudad de la Costa \$ 750 Resto del país \$ 950



**092 630063**

¿Cuántas veces esperamos que todo sea como imaginamos tiene que ser, para ser felices? ¿Llega en algún momento todo eso junto? Y mientras, ¿qué hacemos, cómo vivimos, disfrutamos el presente?

La felicidad para mí es un estado mental al que se llega más frecuentemente si dejamos de imaginar un mundo perfecto, en donde todo tiene que calzar perfectamente de acuerdo a nuestras verdades absolutas. La felicidad se cimienta en nuestro interior y se refleja a través de emociones positivas tales como la alegría, la gratitud, la serenidad, la esperanza, la diversión, la inspiración, el asombro y el amor.

Deberíamos dejarnos de buscar cuentos con final feliz y comenzar a ser protagonistas de nuestra vida aquí y ahora, tomar riesgos y animarnos a lo nuevo, ser siempre fieles a nosotros mismos. Explorar, descubrir y atreverse son decisiones que nos pueden ayudar a ser felices sin tanto cuento.

Dejar de esperar el momento ideal y comenzar a realizar acciones que nos lleven a vivir plenamente, aunque no sea tan perfecto como lo proyectamos, puede ser la clave para ser más felices. Es una decisión que solo depende de ti :)

puedes  
**ser feliz**  
allí  
donde  
estés



explora,  
**descubre,**  
**atrévete,**  
**vive**



# elige ..... **la Felicidad**



¿Recuerdas la última vez que fuiste feliz? Si me dices que hace segundos, fabuloso. Pero si respondes que no lo has sido desde hace tiempo, puede ser que no le estás prestando suficiente atención a las cosas que te suceden. Porque buenos momentos tenemos todos y lo importante es estar conscientes de ellos cuando aparecen. A fin de cuentas ¿de qué vale la felicidad si no reparamos en lo felices que somos?

la **felicidad** es una experiencia **momentánea**

Entre todos los planes que tienes en mente incluye uno para ser feliz. Puedes mantener el juramento del gimnasio y la promesa de comer sano, pero no dejes por fuera la decisión consciente de disfrutar una vida más feliz. ¿Qué esto no se decreta? Te equivocas. Para ser feliz lo primero es estar dispuesto a serlo. Y luego hay que trabajar en ello.

Cada vez más estudios validan el poder de la intención para ser feliz. No te quedes con el cuento de que la felicidad depende de las cosas que suceden allá

afuera. La realidad es que todo comienza por dentro. Con tu decisión. Una investigación publicada en la revista Psicología Positiva señala que si intentamos activamente estar felices es más probable que lo logremos. Las técnicas y vivencias correctas ayudan, aclaran los autores, pero buenas experiencias sin la expresa disposición de ser felices no es suficiente. Hay que ponerle ganas.

Y además de intentarlo hay que priorizar el esfuerzo. No basta con registrarse en el gimnasio ¿cierto? hay que hacer el ejercicio y comprometerse con la rutina. Pues algo parecido sucede con la felicidad: las personas que la ubican entre sus primeros objetivos de vida suelen experimentar un mayor nivel de bienestar. Entre otras cosas porque prestan atención a las oportunidades.

Esto nos habla de la importancia de aprovechar los momentos felices. Porque vamos a estar claros: la felicidad no es un estado de euforia permanente ni una vida perfecta. La auténtica felicidad es un sentimiento base, una suerte de roca madre sobre la cual se mueven distintas corrientes y energías; a veces agradables, otras veces cruzadas, pero lo importante es que en el fondo exista la contentura que evite las avalanchas de amargura que terminan secuestrando nuestra forma de ser.

Los momentos de felicidad son para vivirlos: fijando en ellos nuestra atención, dejando que penetren la mente y se instalen en nuestros pensamientos. No te hablo de comprar un auto nuevo; mas bien me refiero a esos pequeños instantes cotidianos que encierran la belleza y maravilla de la vida. Si los aprovechas irás llenando tu tanque de reserva emocional, vital para los tiempos tormentosos.



esos  
pequeños  
instantes  
cotidianos  
que  
encierran la  
**belleza y  
maravilla**  
de la vida



También se ha comprobado que la felicidad promueve la creatividad y el éxito. Shawn Achor, quien investigó el tema durante 12 años en Harvard, asegura que cultivar una actitud mental positiva puede mejorar el desempeño laboral. Achor llama a esto “la ventaja de la felicidad” porque coloca a personas y empresas en una mejor posición ante las adversidades. Agradecer, compartir y sonreír son excelentes técnicas para promover la felicidad.

Una última cosa. Elige la felicidad ahora porque luego puede ser muy tarde. Bronnie Ware, autora de “Los 5 arrepentimientos de la gente al morir” escribió en el Huffington Post que casi todas las personas que conoció en su lecho final se arrepentían de no haberse permitido ser felices. “Muchos no se dieron cuenta de que la felicidad es una elección. Se quedaron apegados a sus viejos hábitos y patrones mentales. El miedo al cambio los llevaba a mostrarse ante los otros, y ante si mismos, que estaban contentos; cuando en el fondo añoraban una buena carcajada o un poco de sana tontería en sus vidas. La vida es una elección. Tu elección.”

¿Entonces? No es que te pongas unos lentes que te hagan ver el mundo color de rosa. Ponte los lentes de la felicidad. Te permitirán vivir a full color y a plenitud.

Verás que además del rosa hay un montón de colores maravillosos para disfrutar. 😊❤️☺️

lo que  
vivimos no  
importa  
mucho,  
importa  
mucho más  
cómo  
lo vivimos



Eli Bravo

Comunicador en serie. Graduado en Periodismo en la UCAB. Director y Editor Ejecutivo de Inspirulina.com. Presentador de radio y TV, autor de 6 libros. [www.inspirulina.com](http://www.inspirulina.com) / [www.elibravo.com](http://www.elibravo.com)





# el arte del **amor sano**

---

Cuando hablamos de Amor estamos ante la energía esencial que todo lo une. Todo lo completa. El amor es el pegamento del universo.

Entre humanos generamos impacto a nivel de las personas, un impacto que genera un intercambio energético, una huella única de conciencia. Ese impacto tiene un diseño particular, a veces oculto en el velo de la memoria, y otras veces, simplemente, visible en una apariencia hasta incomprensible.

Relaciones tormentosas, de absoluta dependencia y hasta caos, así como relaciones pacíficas y que te llenan de sentido la vida.

Somos olas en el mismo mar y aunque muchas veces la tendencia es a compararnos unas olas con otras, observando si una ola es más grande o más pequeña, y hasta nos podemos sentir separados en eso de los tamaños y formas, pero lo cierto es que todas las olas van a morir en la orilla. Y todos estamos en un proceso ondulante de vida, que es el mar, donde vamos a fusionarnos, para volver a alimentar ese gran mar que sigue vivo y es el Universo. El amor es nuestra naturaleza. Lo que nos une en el mismo manto. Porque quien ama sabe que está unido. Y el temor de quien está ante la desesperanza, el rechazo o la falta de fe, es la sensación de desunión y abandono.



cuando te  
sientes  
**querido y  
amado**  
se borran  
los velos  
de la  
tristeza

El desamor es la clara sensación de pérdida y de separación. Una conciencia de miedo que amenaza con mostrarnos la absoluta soledad. El exilio, el castigo de Adán y Eva, de ser sacados del paraíso.

Si hay amor ante otro, reconocemos que es distinto, pero no es distante. Cuando te sientes querido y amado, se borran los velos de la tristeza. Y ya se ha investigado a nivel de las ciencias que el amor cura, y la falta de amor enferma.

### **La Salud Mental y la Salud Física:**

El Dr. Mario Antonio Puig, refiere a los últimos descubrimientos de la medicina, donde el dolor emocional el cuerpo lo experimenta como dolor físico. Esto quiere decir que la persona rechazada, o con violencia psicológica en su cerebro, experimenta dolor como físico. Eso significa que una persona puede curar si es protegida, querida y valorada, y naturalmente se activan los procesos de sanación. Así como las emociones tóxicas como la soledad, la impotencia, y la



## Respaldo & Experiencia en Viajes

desesperanza, enferman.

La compasión es la capacidad de ponerte en lugar del otro y sentir el sufrimiento de la persona. Lo más interesante de los últimos descubrimientos científicos, es que con la compasión se puede reestructurar el cerebro humano. No solo recibir compasión sino darla, cura nuestro cerebro y nuestras células.

### El Amor Sano:

Hablando del amor en pareja, existen 4 aspectos fundamentales a desarrollar en una relación o vínculos. Estos aspectos fueron planteados por mi padre, el Dr. Andrés Flores Colombino.

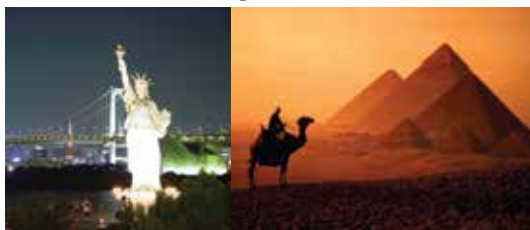
**1. Admiración:** la capacidad de ver al otro y posicionarlo como alguien que genera respeto y elevación energética. En otras palabras, una persona que genera y saca lo mejor de vos mismo.

**2. Amistad:** es fundamental poder ser amigo de tu pareja, sentir el compañerismo y el instinto de cuate o compinche. Se describe como la sensación de caminar de la mano con alguien que se dirige hacia el mismo lugar contigo y te apoya, dándote fuerzas en las intermitencias del camino.

**3. Atracción sexual:** Muchas parejas comienzan por aquí y no avanzan. No pueden llegar a los otros aspectos del Amor Sano, y esta es la base instintiva de lo que define una pareja. Pero no se



**NEXTRIP**<sup>®</sup>  
Viajes & Turismo



Juncal 1305 Piso 1 · Edificio Tupí ·  
Montevideo / Uruguay Tel. 1 85 85

[www.nextrip.com.uy](http://www.nextrip.com.uy)



ustedes  
no son el  
cuerpo,  
no son la  
mente,  
**son**  
**conciencia**  
**pura,**  
**el Ser**

*(Bhagavan)*

es pareja por tener sexo. Este punto genera muchos conflictos en las relaciones, y confunde muchísimo a la conformación del Amor Sano. En los albores del final de los años, existe la atracción, pero la sexualidad en la pareja se sustituye por el erotismo. La construcción, compartir y disfrutar de aspectos cotidianos de ordenar y generar valor en la vida de otros.

**4. Proyecto en común:** este punto es fundamental y una de las fallas más fuertes en las relaciones. Pueden existir los tres puntos anteriores pero fallar en el proyecto en común. Hoy día que la vida es tan cambiante, y las personas pueden carecer de claridad acerca de hacia dónde conducen su vida, eso genera una dificultad real de trabajar un proyecto en común que sea sinérgico y sostenible entre dos.

#### **El "Nosotros":**

Las individualidades se dejan de lado en una construcción superior que es el Nosotros, y esa nueva esencia de Amor no solo cría "hijos" sino que también crea de una forma única en el mundo, un mensaje, un sello único que da valor a la humanidad. La forma perfecta se construye entre dos. Y trae la tercera figura, el hijo, el fruto, el devenir de la vida en un fractal de fecundidad.

El Amor sano en estos cuatro aspectos tiene la función de custodiar la vida y las manifestaciones para

que sean una experiencia profunda y trascendente para la vida humana, cuya raíz es la familia y los ciclos del cuidado entre las personas.

Bhagavan es un sabio que enseña la importancia del Silencio, ya que ese estado lleva al más efectivo lenguaje: el de corazón a corazón. Y dice: “Ustedes no son el cuerpo, no son la mente. Ustedes son conciencia pura, el Ser. Ustedes están presentes en todo y en todo lugar. Sean conscientes siempre”.

El Amor Sano crea Mayor Conciencia. El Amor es un desafío que cura y muestra las más elevadas virtudes humanas. Y también te enfrenta a la sombra, al desafío del desamor y la conciencia de separación, la herida que cada uno trae. Por eso el silencio te regala el corazón, la mirada, el diálogo esencial de la pureza del Ser juntos. Mirar la vulnerabilidad con los ojos del amor.

### Mujeres y su rol en el Amor:

Las mujeres podemos tender el puente del Amor Sano, a través de la niña interior, con inocencia, frescura, calidad y esa ingenuidad instintiva que protege, cuida, sana y gesta.

Esta imagen abre el portal del Crecimiento mutuo, y es por eso, que el Amor se construye en un lugar donde puedas ser tú mismo, y siempre encontrar ese abrazo, ese consuelo que te lleve a casa, al hogar cálido que se crea cuando se escucha el corazón. ☺❤☮

el amor es un desafío que cura y muestra las más elevadas virtudes humanas

### Martha Flores

Conferencista de la Red Latinoamericana de Conferencias. Escritora del libro *¿Quién te enseña a vivir? Un manual para la vida*. Directora de Casa del Alma. Psicóloga clínica, graduada de la Católica Post Grado en Recursos Humanos en la ORT. Máster en PNL. Profesora de Yoga integral [www.espaciocasadelaalma.com](http://www.espaciocasadelaalma.com) Canal de YouTube Lic. Martha Flores



más propósito es igual a  
**más vida** .....



Quienes somos lectores,  
y seguidores de esta revista,  
tal vez en algún momento nos  
hemos detenido en su nombre  
"Más Vida". Nos preguntamos  
¿qué es para nosotros más  
vida? Y te pregunto ¿qué sería  
tener más vida para ti?

Nos cuenta Yuval Noah Harari en su obra Homo Deus que... "algunos expertos creen que los humanos vencerán la muerte sobre 2200, y otros científicos dicen

que esto sucederá sobre el 2100, pero según Kurzweil y De Grey, que quien sobre 2050 posea un cuerpo y una cuenta bancaria sana podrá alcanzar la inmortalidad engañando a la muerte década tras década ingresando a una clínica que cada 10 años aproximadamente no solo te curará de las enfermedades sino que también reparará tejidos y rejuvenecerá manos, ojos y cerebro”.

Mismo dicen que tal vez ya hoy algunos inmortales caminan junto a algunos humanos, sobre todo los que caminan por Wall Street o la Quinta Avenida.

Para no ir más lejos ni que quepan dudas, sabemos sí, que el ser humano ha duplicado el tiempo de vida en el siglo XX, eso ya no es sorpresa para nadie, es hoy solo un dato de la realidad. Entonces tal vez sin entrar en la larga polémica de la inmortalidad, podríamos decir que por lo menos en el siglo XXI el hombre mínimamente duplicará la esperanza de vida, en forma saludable, seguramente el promedio será de 150 años. Si entonces este fuera el objetivo siglo tras siglo, sería esto matemáticamente equivalente a que seremos inmortales a no ser que un accidente o un acto violento destruya nuestro cuerpo. Nuestra mente podría resistirse y plantear que esto es “más vida” pero solo en cantidad, sabemos que en lo que se refiere a nuestra salud física, claramente los técnicos vienen logrando que nuestro cuerpo funcione cada vez mejor a pesar de lo mal que lo tratamos.

### **¿Más Vida en tiempo, en funcionamiento de la máquina que es nuestro cuerpo, alcanza? ¿es suficiente? ¿para qué?**

Seguramente la búsqueda paralela y la deuda de la humanidad consigo misma es la felicidad y la dicha. Es experimentarnos satisfechos con el tiempo presente y el suceso del ahora. El desafío es conectarnos en forma permanente con el amor y con la riqueza de nuestro espíritu. Más Vida también es integración de nuestros

la deuda  
de la  
humanidad  
consigo  
misma es  
**la felicidad**  
y la dicha



más vida  
también es  
conectar  
con la  
naturaleza y  
maravillarnos  
de toda  
la vida que  
nos rodea

ancestros, es aceptar y perdonar definitivamente el pasado e integrar el amor como la manera de vivir en sociedad, al decir del Dr. Humberto Maturana “el amor es la emoción fundamental que hace posible nuestra evolución como seres humanos”.

El amor como el hilo central del vivir, en tal sentido las constelaciones familiares se han convertido en una poderosa herramienta para acceder a lo que Bert Hellinger denominó los “órdenes del amor”. Cuáles son esas leyes que rigen las relaciones humanas, cómo se experimentan en el propio sistema familiar, cómo se reconoce, se honra y agradece ese hilo de amor para permitir que el mismo pueda fluir en nuestras relaciones.

Más Vida es también conectar con la naturaleza, maravillarnos y asombrarnos un instante tras otro del milagro de toda la vida que nos rodea; conectar con el canto de los pájaros, con el aroma de las flores, con la frescura de la brisa, con la belleza del cielo, las estrellas, el mar, y todo lo que nos ofrece la naturaleza. Somos naturaleza, sentirnos parte de esta trama es entrar en contacto con el sentimiento de integridad y plenitud que favorece la captación del espiralado, completo y perpetuo ciclo de la vida. Desde la mirada del movimiento Eco Gestalt, la invitación es a ampliar la conciencia de la pertenencia al orden de la naturaleza, enriqueciendo el enfoque gestáltico a partir de los postulados de la ecología profunda que reconoce la

pertenencia y la diversidad como un valor esencial de la vida.

Finalmente Más Vida es volver a la fuente, esa fuente abundante que vive dentro de ti. El cuerpo sentido desde adentro, así descubrimos el "Focusing", en el campo de la psicoterapia experiencial, que nos lleva al mundo de las sensaciones, es un proceso vivo que nos conduce al mundo interno más primitivo, a ese entretejido profundo de conexión con un lugar sentido físicamente que nos brinda una información de gran significación para nuestra salud y nuestro bienestar. En nuestro interior funciona siempre un proceso de curación que nos muestra el camino, nos guía y nos enseña cómo acceder a la propia sabiduría.

Podríamos acordar que Más Vida es más unidad, es la integración de todas las dimensiones; adentro, en mi sistema de origen, en la propia naturaleza. Es el compromiso con nosotros mismos, es la claridad en nuestro propósito lo que anima y alimenta nuestro Ser.

En palabras de Eckhart Tolle "El propósito interior es el primordial, y se refiere al Ser. El propósito exterior se refiere al hacer y es secundario. El gozo no proviene de lo que haces, fluye desde lo más profundo de ti y de esa forma hacia el mundo".

Si es desde tu corazón, la vida es UNA con lo que sos. Todo será dicha y alegría porque el propósito te conecta "con el poder que subyace a toda la creación".



## Juan Pablo Díaz

Director de EDHUCA. Primer Escuela de Counseling del Uruguay. Director de CASAGRANDE Punta del Este - Centro Terapéutico. Terapeuta gestáltico. Co-fundador de la Asociación Gestáltica del Uruguay. Fue Presidente en el período 2015-2017 y es miembro del Depto. de Desarrollo Académico de la misma. Es Oneness Trainer Oneness University India. Es Educador Social (RS Brasil) especializado en Adicciones e Hipnosis clínica (Buenos Aires).

es la claridad en nuestro propósito lo que anima y alimenta nuestro Ser



A dreamcatcher with a circular web and feathers hangs in the foreground. The background is a sunset over a landscape, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky transitions from orange near the sun to a darker blue at the top. The dreamcatcher is made of dark wood and has several feathers and smaller dreamcatchers hanging from it.

# ¿no estoy inspirada?

.....

Inspiración... palabra que se refiere a la acción y el resultado de inspirar, una manera en que lo supremo se comunica contigo, estímulo y entusiasmo que te ayuda a crear.

¿Pero cómo lograr inspirarse en este alocado presente que vivimos?

Muchas veces en la vida simplemente estás agotado. Las presiones de la rutina en algún punto te arrastran a estar en piloto automático y el vivir se convierte en sobrevivir, en cómo poder finalizar todos los pendientes que tienes sin sufrir un colapso al final del día. Pequeños detalles de los cuales no puedes escapar porque la gente te necesita. Necesitan las camas tendidas, la comida pronta, cumplir con los horarios, llevar los chicos al colegio (antes a la colonia de vacaciones), que estés de buen humor, que estés bien despierto, que puedas cumplir además con las exigencias del trabajo y ni empecemos si tienes un emprendimiento propio, cuando todo depende de ti es extenuante.



Esta realidad, con diversos matices, la compartimos todos. ¿Cómo puedes estar inspirado, ser creativo, si quizás ni siquiera tuviste una buena noche de sueño? Además debes cuidar tu cuerpo, y no te olvides de cultivar tu mente.

La rutina arrolladora nos detona, a menos que hagas algo al respecto. Existen pequeños trucos que pueden poner orden al caos y hoy me gustaría compartir contigo cómo dejar de sobrevivir, para comenzar a vivir la vida que realmente deseas.

El primer paso es dejar de lado las excusas, porque todos, en mayor o menor medida, somos expertos en justificarnos cuando no hicimos lo que debimos haber hecho. Incluso eso que debimos haber hecho seguramente era lo más importante para nuestro desarrollo personal o profesional. Así que sé honesto contigo y piensa, ¿qué es lo que realmente quieres de tu vida? Cuando sepas lo que quieres, es el momento de hacerte conciente de todas las mentiras que te dices que son contraproducentes a la hora de ejecutar lo que deseas. Ya sabes las clásicas: “no tengo tiempo”, “se necesita de dinero para hacer tal cosa”, “yo no creo que realmente funcione” “no estoy preparado”, etc.

Otro paso fundamental es hacerse aliado de la organización, sobre todo cuando en verdad tu vida es caótica, es cuando más necesitas esta herramienta para poder estar un poco más en control de lo que sucede, y no quedarte a merced del huracán rutinario. Si bien hay cosas que son necesarias que hagas, es muy sencillo quedarse atrapado en las pequeñas tareas que no te conducirán a la vida que realmente quieres. Es genial tener la casa ordenada, es maravilloso que hayas cumplido con tu jefe, es increíble que hayas cocinado, pero recuerda que hay que hacerse un espacio para construir tu mejor versión y eso va

comenzar a  
vivir  
la vida  
que  
realmente  
deseas

a implicar un tiempo para leer, para escribir, para delinear un plan de acción, para comenzar a efectuar mini pasos que te lleven a tu sueño, para crear, y sobre todo para descansar.



saber  
hacia  
dónde te  
diriges  
con  
claridad  
te hará las  
cosas más  
sencillas

Cuando tus metas son claras y las tienes presentes, es más sencillo caminar hacia ellas, no se trata de trabajar más, sino de hacerlo de una forma eficiente, donde cada día cuente. El éxito se construye con pequeños detalles, que unidos, construyen tu nueva realidad.

Saber hacia dónde te diriges con claridad te hará las cosas más sencillas. Una forma de lograr esto es visualizar tu meta, el punto final y luego comenzar para atrás. Por ejemplo: si la meta es escribir un libro, el penúltimo paso es tener el material escrito y darle una revisión final, el anterior podría ser medir el avance del material por capítulos, el anterior tener armado un esquema del libro y un cronograma tentativo, el anterior buscar material e informarnos sobre lo que queremos escribir, el anterior pensar sobre qué queremos escribir y cuál podría ser un título

posible. Y es así, cuando conviertes esa gran meta en algo tangible, pequeño, con pasos definidos, sencilla y obviamente comenzarás por el paso más insignificante de todos hasta ir subiendo los peldaños necesarios para construir lo que anhelas.

Cada paso que des te llevará lejos. El sentarse a pensar es fundamental, poder tener un hueco en tu apretado día para conectarse con aquello que quieres crear. Esto puede requerir sacrificios por supuesto, tal vez debas despertarte más temprano o acostarte más tarde que tu familia, tal vez debas tomarte un día libre en el trabajo, tal vez debas invertir un día del fin de semana, todo sacrificio será recompensado con creces, porque todo comienza en tu mente y cuando crees que algo es posible, tu mente de manera inconciente quiere que tengas razón y hará todo lo posible para ayudarte.

Planificar es tu aliado, despertarte cada día y poder tomarte unos minutos para saber qué es lo que deseas de ese día, qué es lo que necesitas para ir caminando con seguridad hacia tus sueños, te brindará seguridad y disciplina, nada se logra sin perseverancia, ella se entrena.

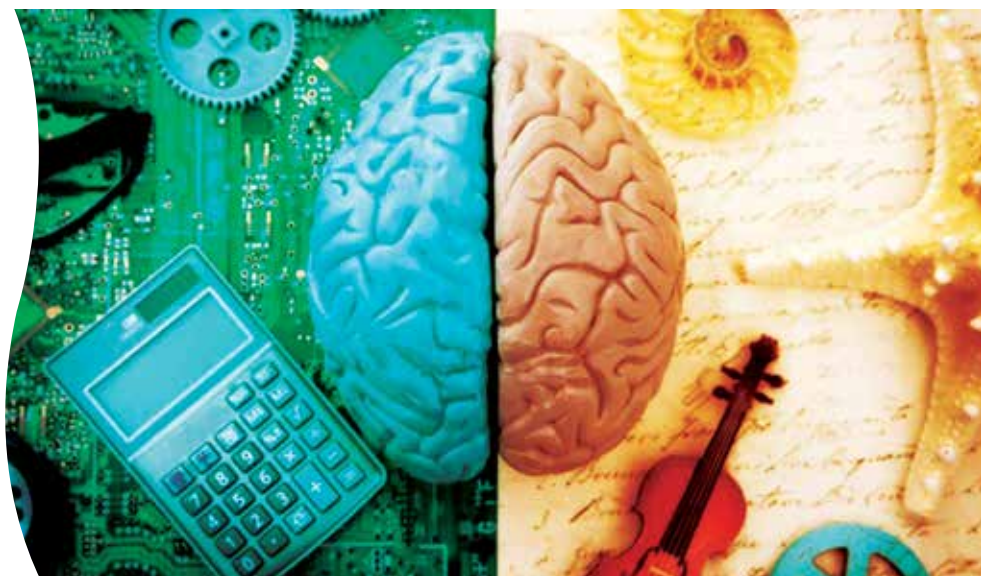
Como verás, con la mente clara y definida haces espacio para la inspiración, ella existe, pero te tiene que encontrar trabajando. ¿Qué estás haciendo por tu divinidad interna hoy? 😊❤️☺️

con la  
**mente  
 clara y  
 definida**  
 haces  
 espacio  
 para la  
 inspiración



Mariana Álvez

Licenciada en Psicología en la UDELAR. Miembro de IPPA (International Positive Psychology Association). Directora en Centro Psicología Positiva Uruguay. Gestido 2587 [www.psicologiapositiva.com.uy](http://www.psicologiapositiva.com.uy)



redescubriendo el arte de pensar

# mapas mentales

Nuestra mente es tan insondable como el Universo... a medida que descubrimos y nos sorprendemos, más espacio inexplorado surge.

En las últimas décadas, las neurociencias nos permitieron asomar a la realidad de lo que ocurre en nuestra mente. Hemos logrado transformar el contenido, a través de nuevos aprendizajes, con lo cual somos más libres de elegir opciones para nuestra salud, relaciones, estudios, y eso ha llevado nuestras vidas a mejores escenarios, relacionándonos de manera coherente a nuestras creencias y valores en lugar de seguir modelos que no se podían cuestionar, debido a

factores culturales, religiosos, sociales, etc.

Eso es algo muy bueno, y cada uno de nosotros participa en su medida única del proceso, pero es el contenido, es la información que le damos a nuestra mente: también hay un “Cómo” que describe la mecánica de este megaprocador gigantesco, y que nos ayuda a descubrir la manera en la que todos pensamos. Porque puedes elegir no comer, puedes elegir no moverte,... puedes elegir incluso no respirar! Pero no podemos elegir, NO PENSAR... ¿Lo crees?

Estamos continuamente pensando, y no lo percibimos. Y es cuando debemos resolver cómo estudiar todo lo que nos falta en la mitad del tiempo con el que contábamos, o cómo enfrentar una reunión de trabajo con claridad y creatividad (o cómo planificar un viaje, una boda, un examen, una mudanza, un cambio de trabajo, dirigir el equipo de fútbol en cada encuentro, planificar las clases de forma diaria, semanal, mensual o anual, y lo que imagines). Es ahí cuando nos percatamos de que somos “la nube” de una continua y explosiva fábrica de información, con la diferencia de que no sabemos cómo clasificarla y ordenarla.

Cuando hace casi cinco décadas, Tony Buzán- universitario entonces-, y su hermano Barry, estudiante de Relaciones Internacionales buscaban en las bibliotecas de Inglaterra el material que les mostrara cómo es que el cerebro funciona para aprender, para pensar, para memorizar, no podían haber imaginado, que sus descubrimientos serían un aporte a la Humanidad como siguen demostrándolo cada día, en cada país, desde quienes dirigen los aspectos económicos y políticos globales, hasta los pequeños que comienzan su escolaridad, aun cuando el pronóstico de educadores y/o profesionales de la



• tenemos  
• unos  
• **60.000**  
• pensa-  
• mientos  
• al día

salud, fuera que tiene dificultades de aprendizaje. Y lo que nos regalaron, fue la técnica más precisa y versátil para reflejar, en un papel, lo que está en nuestra mente, con la misma dinámica que tienen las neuronas para estar continuamente en movimiento,



técnica  
precisa y  
versátil  
para  
reflejar en  
un papel  
lo que  
está en la  
mente

estableciendo y soltando enlaces con otras, hasta la friolera de llegar a trillones de conexiones por segundo! Eso es lo que logran los Mapas Mentales, llamados “la navaja suiza” de nuestra mente.

Puedo contarles muchas anécdotas donde se lograron metas de todo calibre a través de esta técnica: alumnos con dificultades de aprendizaje, déficit atencional, dislexia; empresarios que no sabían qué más hacer para llegar a tiempo con los contratos de obra, estudiantes que planificaron varios exámenes en un solo período, y los salvaron todos. Pero sin duda, para mí, las personas que más me sorprendieron fueron quienes no querían usar la técnica, porque aseguraban que tenían todo ordenado en su cabeza, o porque decían lo contrario: que nada ni nadie podría ordenar el caos con el que cargaban todo el tiempo y los resultados; cambiaron sus vidas!

La mecánica de la mente es infalible, y funciona así desde hace miles de años. Aunque evolutivamente nuestra mente resolutive es muy joven, no podemos discutir que la “forma” que usa para pensar, es eficiente, poderosa, creadora de las realidades con las que se conecta, al margen de nuestras creencias religiosas o sociales. Si tengo miedo de que algo se manifieste en mi vida, lo estoy co creando! Si deseo algo con todo mi ser, y puedo imaginarlo, visualizarlo, sentir la emoción que sentiría si lo tuviera,... ..lo estoy recreando, y mi mente no distingue esa construcción mental, de la realidad...y lo acepta como un hecho, y se pone a trabajar para que eso se manifieste. Lo hemos visto en la Ley de Atracción, en las Leyes del Universo, lo manejamos a través del Coaching, en fin: es el comienzo de todo comienzo. Y todo eso que soy capaz de co crear en mi vida, y en la de otros, comienza en la unidad básica del pensamiento, que es una NEURONA. Pero no está sola. No hay neuronas “desconectadas”; todas están continuamente danzando, sin nuestro permiso ni nuestro control. ¡Así son los resultados!

: el 90%  
: de nuestra  
: vida es la  
: repetición  
: del día  
: anterior

El 90% de nuestra vida es la repetición del día anterior, y no le damos chance de que surja algo diferente, porque creemos que así está bien.... hasta que la rutina nos absorbe, y de tanto repetir, tenemos surcos grabados en automático, y las infinitas posibilidades de mejorar, de cambiar, de crear nuevas rutas, se desperdician.

Cuando le damos lugar a la parte creativa, al hemisferio responsable de interpretar sensaciones, colores, formas, símbolos, la experiencia pasa a ser multidimensional, y nos abre a un universo por descubrir, en el que las asociaciones nos llevarán a sumar más y más información, alrededor de una idea básica, ya sea de nuestro objetivo, o un tema sobre el que nos faltaba información.

pensar en  
mapas  
mentales  
potencia  
tu  
capacidad  
creadora



Los Mapas Mentales tienen la misión de integrar nuestro hemisferio cerebral analítico con el creativo, y es así como se multiplican las opciones de retener, memorizar, crear y analizar, dándonos más flexibilidad y eficacia en el área que nos ocupe. He visto mapas para un cambio de trabajo, que están en la repisa de su creador, y es lo primero que me contó que “saluda” al despertar... hicimos un “Mega mapa” de la primera edición de Inspírate, con aspectos que nunca pensaron sus creadores que estaban ocupando espacio en su “disco duro”...y podemos seguir enumerando,...porque una cosa lleva a la otra, y a nuestra mente lo que más la divierte, es asociar!!! No hay restricciones de tema alguno. ¡No hay excusas!

Pensar en Mapas Mentales es potenciar tu capacidad creadora y tu autoconocimiento como nunca lo imaginaste. Te invito a ejercitar tu mejor aliado para lograr la vida que soñaste, y que mereces.

¡¡Te invito a mapear el aspecto que quieras de tu vida!! 😊❤️🕊️

Patricia De Avila

Consultora de Mapas Mentales, Asesora Practitioner EFT (Curso Formador de Formadores en México). PNL Máster, Usui Reiki, Reflexóloga. Terapeuta de distintas técnicas de liberación emocional.





***Alcanzará tu plenitud visual,  
preservala y disfrutará las maravillas de la Vida***



**Beneficios para suscriptores MASVIDA y familiares**

- Agudesa y evaluación visual SIN CARGO
- 12 pagos sin recargo con tarjeta de crédito
- 15% de descuento por pago contado (sobre precio de lista)
- Jubilados y pensionistas 24 cuotas fijas con 15% de descuento a través del BPS
  - Tramitación de órdenes de DISSE

 **OPTICA**

***Armando de Cesare***

*Nuestra experiencia al servicio de su visión*

**ESPECIALISTAS en PROGRESIVOS VARILUX  
IMPORTADORES DIRECTOS • GARANTÍAS  
DE SATISFACCIÓN VISUAL**



8 de octubre 3612 bis . Montevideo • Tel. 2508 8241  
Cel. 098 077 924 [armandodecesare\\_hotmail.com](mailto:armandodecesare_hotmail.com)

**VARILUX**  
especialista



## Clases de Tai Chi y Chi Kung

Para todas las edades  
“meditación en movimiento”



## Sintonía Mágica

Danzando en escucha generativa  
“que aflore la música que llevas dentro”



## Clases de Salsa

Para disfrutar del baile y liberar tensiones  
“bailando a todo ritmo”



## Curso práctico de Inteligencia emocional

“el aprendizaje emocional dura toda la vida”



## Talleres prácticos de Mapas Mentales

“redescubrir el arte de pensar y hacerlo diferente”



## Cursos de Reflexología

“una práctica con más de 4.000 años”



## Curso de Aromaterapia

“aceites esenciales que ayudan a tu salud”



## Talleres de Clown Teatral

Para todas las edades

“encontrarnos en nuestra esencia”



## Curso de Filosofía práctica

“los misterios de la Vida, el Hombre y el Universo”



## Espacios de Meditación y Concursos

Último **viernes** de cada mes

“silencio interior para mimar tu alma”



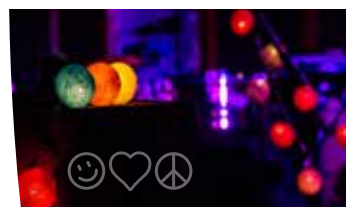
## Clases de Yoga para embarazadas

“para vivir tu embarazo de la mejor manera”



## Clases de Yoga

“uniendo cuerpo, mente y alma para lograr  
un estado de paz, concentración y estabilidad”



## Taller de Fotografía digital

“dale más vida a tus fotos”



## Grupos de Crianza

Padres con sus hijos

“la crianza no tiene recetas... es un arte”

ESPACIO  
**MASVIDA**



## Sesiones Energéticas y Registros Akáshicos



## Cursos de Gemoterapia

“un poder puesto a nuestro servicio”



## Curso holístico de Masaje Terapéutico (3 Niveles)



## Curso de Astrología

“una ciencia que contiene  
el conocimiento que nos ilumina”



## Cursos de Numerología

“el significado de los números”



## Curso de Terapeuta Floral

(2 Niveles, Post grado y Máster)



## Curso de Radiestesia

“la facultad de percibir radiaciones electromagnéticas”

# Simple Mente Más Vida

Concierto íntimo de Gustavo Ripa



Viernes 10 de mayo · 21 horas

ESPACIO  
**MASVIDA** 

092 630063  Cupos limitados



# la fuerza del **inicio**



## ¿Qué determina el momento de un inicio? Y... ¿qué de un final?

Cada fin de año una buena parte de las personas en el planeta Tierra nos disponemos a realizar una evaluación, a cerrar un ciclo, a parar, descansar... Un sinfín de convenciones, acuerdos, y motivos para en realidad no detenernos en absoluto. Todo se deja llevar por lo que se supone que sucede a fin de año.

Entonces nos proponemos realizar lo que consideramos pendiente, revisamos la agenda, los proyectos que nos propusimos... incluso algunas personas realizamos un balance entre lo que nos pareció positivo y lo que nos pareció negativo.

Como si al ritmo de la vida pudiéramos ponerle un tiempo exterior, un condicionamiento calendario. Es más, hasta olvidamos que para muchas personas no estamos en el segundo milenio, sino en el cuarto...

y quien sabe en el Universo... aproximaciones, acuerdos.

Esta constatación que se reitera año a año me convoca a una también reiterada reflexión. Siempre me pregunto: ¿y qué diferencia real profunda existe entre el 31 de diciembre y el 1º de enero? Ninguna. Mismo así.

Y una vez más constato que algo es diferente. Tantos de nosotros en ese movimiento de cierre de ciclo, algo mueve, algo se genera. Muchas veces lo que se genera no es lo que más nos alivia. Hay sensación de frustración, recuerdo de seres queridos que ya no están con nosotros en este plano, repaso de metas no logradas, y por qué no decirlo mucho, mucho consumismo. Muchas veces la sensación es alivio. Oímos decir: “Que se termine este año que no ha sido bueno para mí”, incluso decimos “que se termine de una vez” con notoria ansiedad y fantasía de que algo mágico sucederá el año siguiente o de que pudiéramos acelerar el transcurso del tiempo.

Estas energías mentales condicionan nuestras acciones en lo personal y colectivo. Percibimos lo que acordamos percibir. Esperamos lo que acordamos esperar. Deseamos lo que acordamos desear. Así unos celebran y otros caen en una profunda desesperanza. Entonces al inicio del año la fuerza de los proyectos, de los sueños para este nuevo ciclo, la idea de dejar atrás las cosas que no queremos vivir... solo porque pasó un día calendario. Y ahora todo en movimiento de inicio, casi por un arte de extraña magia que deja atrás todo. Y nuevamente constato una realidad casi onírica de que todo cambió... y finalizadas las Fiestas de cierre, en caída libre, nos deslizamos hacia las fechas que marcan el inicio. Y digo caída

¿qué  
**diferencia  
real**  
hay entre  
el 31 de  
diciembre  
y el 1º de  
enero?

movernos  
hacia  
donde  
nuestra  
alma nos  
pide

libre en honor al concepto de no tener la más mínima idea de hacia dónde nos conduce y no aludiendo a la libertad de dejarse caer... de dejar entrar... de dejar comenzar...

Todos vamos movidos hacia... no por algo más grande en el sentido del Gran Movimiento, sino por una construcción social que nos impulsa a comportarnos de determinada manera. Muchas veces justo en un movimiento inverso a lo que nuestra libertad desearía, a lo que nuestra alma nos pide.

Y nuevamente constato la existencia de una especie de conspiración en la cual todo se expresa en una suerte de fuerza de inicio. Cuando podemos reconocer esta fuerza de inicio, de nacimiento también podemos tomar un cierto rumbo. Hacernos algunas preguntas que nos permitan creativamente direccionar o “intencionar” ese movimiento. En este sentido somos libremente responsables, no solo de nuestra propia vida, sino de entrar en este movimiento de una manera caótica, que desordene lo esperado, que reconduzca lo acordado, que nos sacuda a todos en una ola de libertad hacia una vida que integra las experiencias vividas desde el momento inicial del soplo que nos creó hasta hoy, y hasta mañana... hasta siempre.

Siento la necesidad de convocarlos a esta responsabilidad y al desafío que implica pensarnos fuera de estas convencionalidades que nos quitan la libertad de vivir la vida en su infinito ciclo vida-muerte-vida, inicio-final-inicio. Esto es así en cada uno de los momentos de nuestra existencia. Y por tanto cada día se cierra un ciclo, cada día se inicia uno nuevo. Y pensarnos fuera es también estar dentro. Somos quienes fuimos... nada queda atrás. Somos también quienes seremos. No como individuos sino como un entramado de seres que transitamos juntos. Nacemos, somos creados. Vivimos,



# ¿FECHA ESPECIAL?

HAGÁMOSLA AÚN MÁS ESPECIAL. Descubrí porqué nuestros clientes nos definen como primer hotel #momentos friendly de Uruguay.



## MY MEETING ROOM

Sala con capacidad para hasta 24 personas.

- Servicios gastronómicos.
- Actividades de Wine Bar: Degustación, Taller de cata, Maridaje.
- Transfer.



## MY BODAS

- Suite King con decoración romántica, champagne y bombones artesanales
- Early check-in 12:00 hs. y Late check-out 16 hs.
- Uso de nuestros espacios relax: gimnasio, piscina exterior, solarium y sauna.
- Té completo en la tarde para 2 personas.
- Desayuno en la habitación.



## MISS 15 Estada Completa & DAY USE MISS 15 (12 a 21 hs)

- Hab. Full (máx. 4 personas). Early check-in 12 hs. Late check-out: 14 hs. (solo plan Estada Completa) Acceso a instalaciones del hotel (piscina, solarium, sauna). Té para 4 personas. Candy Bar y refrescos incluidos.
- Opción paquete "Balloon" para sorprender a cumpleaños!
- Desayuno en la habitación a la vuelta de la fiesta (solo Estada Completa).

**my**  
SUITES  
★★★★

Benito Blanco 674, 11300 | T.: 2712 3434\* | Montevideo, Uruguay  
mysuiteshotelmontevideo.com | info@mysuiteshotelmontevideo.com

 /mysuiteshotel |  MySuiteshotel



te amo a ti  
y a aquello  
que me  
guía a mí  
y que  
te guía a ti

creamos. Morimos, somos siembra de nuevo futuro. Con el Sol, podemos notar con más certeza, la realidad cíclica de nuestra vida, de nuestro hacer, de nuestro sentir como grupo.

¿Cómo podemos construir el intento de una nueva forma de vivir los finales y los inicios? Amando, en el eterno fluir entre la libertad y un Movimiento más Grande. En el respeto más profundo de mi alma y en conexión profunda con el Alma.

Así hemos de considerar el final-inicio-final. Y así el Amar. Y así intentar incidir en el movimiento y en el Movimiento juntos, creando un sentimiento juntos, creando una certeza juntos y unidos a todo lo que Es.

Quiero compartir con ustedes unas palabras: “Mi amor gana fuerza cuando no sigue solamente mi voluntad y no es sostenido solo por mí y cuando no se refiere solo al otro sino también a lo más Grande, aquello que determina tu destino y que lo reclama. Por ese motivo debo ampliar esa frase “Te amo” hasta que abarque y reconozca también otra dimensión. Porque entonces no solamente le digo a la otra persona “Te amo”, sino que le digo “Te amo a ti y a aquello que me guía a mí y que te guía a ti.”

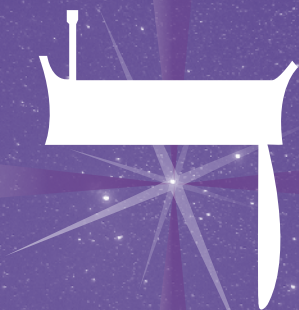
Bert Hellinger ☺❤️☺

## María del Carmen Crapelli

Asistente Social. Terapeuta floral Sistema Bach. Formación en Gestalt Centro Encuentro. Consteladora familiar del Centro Bert Hellinger Uruguay. Consteladora organizacional formada en Foco Sistémico. Facilitadora de procesos de fortalecimiento de equipos de trabajo. Integrante del equipo de Consultora GEMMA ([www.gemma.uy](http://www.gemma.uy))



Espacio holístico  
**Daleth**



**TERAPIAS**  
complementarias

El tiempo del aprendizaje es siempre largo y hermético. De este modo, amar será durante mucho tiempo y a lo largo de la vida, soledad, recogimiento prolongando y profundo para aquel que ama. Amar, sobre todo, no es nada que signifique evadirse a sí mismo, darse y unirse a otro, porque ¿Qué sería la unión de unos seres aún turbios, incompletos, confusos? Amar es una sublime oportunidad para que el individuo madure, para llegar a ser algo en sí mismo. Convertirse en un mundo, transformarse en un mundo para sí por amor a otro, es una pretensión grande y modesta a la vez, algo que elige y que da vocación y amplitud.

*Frases de "Cartas a un joven poeta"  
(1929 · Rainer Maria Rilke)*

**Juan Ramón Gómez 2703** · Tels: 2487 3707  
094 293659 · 094 919720 · [info@espaciendaleth.com](mailto:info@espaciendaleth.com)



A photograph of a person sitting on a wooden path, looking out over a sunset over the ocean. The person is wearing a dark jacket and a light blue hood. The path is bordered by a simple wooden fence. The sky is filled with vibrant colors of orange, yellow, and pink, with the sun low on the horizon. The ocean waves are visible in the distance.

# consejos de un compañero viejo

Tiempo atrás tuve la dicha de hablar ante una nueva generación de egresados del colegio en el que yo mismo estudié hace más de tres décadas. Me permití el atrevimiento de intentar transmitirles algunas cosas que me enseñó la vida. No se trata de sabiduría sino de kilometraje. Esto es un resumen de lo que les dije.

Ustedes acaban de salir de este colegio, donde muchos pasaron muchos años y vivieron cosas importantes. Eso deja una huella que va a durar toda la vida. Pero no dediquen más de un

segundo a sentir nostalgia por lo que acaban de dejar. Ahí afuera, del otro lado de esas paredes, hay un mundo que los espera. Un mundo que empieza aquí y termina en el Polo Norte, en la Luna, o donde ustedes quieran. Es ciertamente un mundo imperfecto y por momentos duro, pero es también un mundo cargado de desafíos apasionantes. Salgan a explorarlo, a conocerlo, a aprovechar las oportunidades que les ofrece, a intentar transformarlo y mejorarlo.

Hasta ahora ustedes han vivido en espacios protegidos. Y está bien que así sea, porque eso es lo que necesitamos para crecer en seguridad. Pero esa etapa se cerró, y lo mejor que pueden hacer ahora es salir de su zona de confort. Sean ambiciosos en el buen sentido del término. No la ambición que funciona como un arma de destrucción de los demás, sino la ambición que abre horizontes y nos enriquece a todos. Traten de ser creativos. Traten de ser especiales. Muy especialmente, en el mundo globalizado en el que les ha tocado vivir, traten de ser globales. No se queden encerrados en el rinconcito de lo ya conocido. No se trata de ignorar la sociedad en la que nacieron ni de cortar lazos con ella. Se trata de entender que el mundo de hoy es, como nunca fue antes, un mundo de horizontes amplios y de oportunidades enormes. Y, como les dije recién, el mundo empieza justo del otro lado de estas paredes. El mundo no es solo lo lejano, sino también lo cercano que todavía no conocemos. Ábranse a todo eso. Salgan a medirse con ese mundo que los espera.

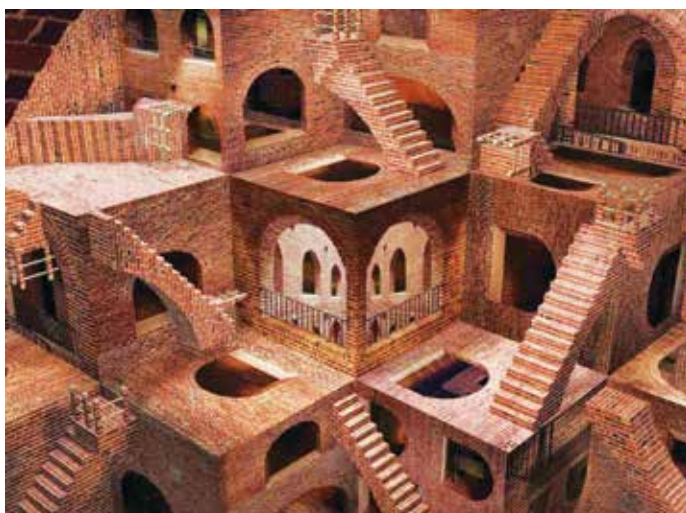
Lo segundo que quiero decirles es que acepten correr riesgos. A ustedes les tocó nacer en un país muy conservador. Mucha gente les va a decir: “no te arriesgues”, “jugá seguro”, “buscate un empleo público, así estás tranquilo”.

Por favor, no les hagan caso. Es probable que

no se  
queden  
encerrados  
en el  
**rinconcito**  
de lo ya  
conocido

arriesguen,  
**piensen**  
**en grande**  
traten de  
hacer las  
cosas de  
las que  
puedan  
sentirse  
sanamente  
orgullosos

quienes les dicen eso lo hagan movidos por el cariño y la buena voluntad, pero les están poniendo un techo demasiado bajo que después va a pesar sobre sus cabezas. No les estoy diciendo que sean irresponsables ni que hagan cualquier locura. Pero sí les estoy diciendo que acepten riesgos, que se expongan a la incertidumbre y a la posibilidad del fracaso. El momento de hacerlo es ahora.



Ya va a llegar un tiempo en el que les va a tocar ser más prudentes. Va a llegar un momento en el que otros van a depender de ustedes, o en el que ustedes mismos ya no van a tener la capacidad que tienen hoy de aprovechar las oportunidades que se les abren. Pero eso va a llegar más adelante. En este momento arriesguen, piensen en grande, traten de hacer cosas de las que puedan sentirse sanamente orgullosos. Y si alguna vez les toca perder, no se desesperen. Todos nos llevamos revolcones en la vida. Y a los revolcones se sobrevive. Y de los revolcones se aprende. No se dejen paralizar por el temor. Sepan que, hagan lo que hagan, solo van a conseguir realizar una parte de lo que se propusieron. Si se proponen mucho, van a poder realizar unas cuantas



Vení y conocé la  
**Casa Camino Verde**

**MODA Y DISEÑO  
SUSTENTABLE**

**25 y 26 de Abril**  
de 12:00 a 21:00 hrs.

**JARDÍN ECOLÓGICO**

**17 y 18 de Mayo**  
de 12:00 a 21:00 hrs.

**Sarandí 326 esq. Colón**  
ENTRADA LIBRE



cosas. Si se proponen muy poco, correrán el riesgo de vivir una vida demasiado gris.



prepárense  
para ser  
buenos en  
la actividad  
que elijan,  
porque  
eso los va  
a ayudar a  
ser **mejores**  
**personas**

Lo tercero que les quiero decir es esto: estudien mucho, esfuércense, prepárense para ser buenos en aquello a lo que elijan dedicarse. Sé que muchas veces han escuchado esto, pero permítanme justificar la misma idea con un par de argumentos que tal vez no hayan escuchado.

El primer argumento puede resumirse así: ser buenos en aquello a lo que decidieron dedicarse es una condición importante para ser buenas personas. Voy a usar una metáfora futbolera para explicarlo.

Piensen en un defensa de un equipo de fútbol. Ese jugador tiene un papel muy importante, que es neutralizar los ataques del equipo rival. Si ese jugador es técnicamente bueno y está en buen estado físico, no va a necesitar cometer faltas porque no lo van a superar en velocidad ni lo van a eludir fácilmente. Pero si ese defensa no es técnicamente bueno, si está mal entrenado o un poco pasado de quilos, entonces es seguro que va a empezar a golpear o a colgarse de la camiseta de los rivales para que no lo superen. En una palabra: cuanto peor es un jugador, menos probable es



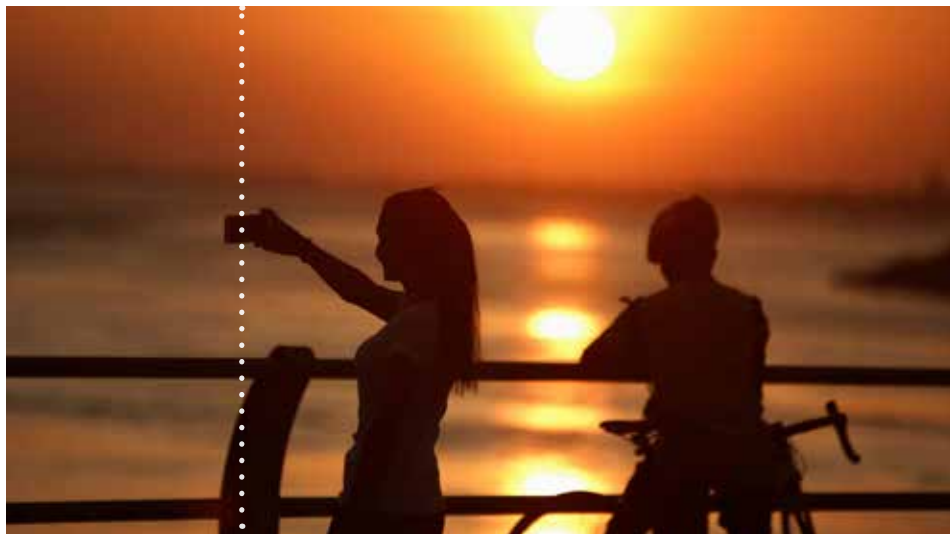
que sea un ejemplo de juego limpio.

Lo mismo pasa en la vida profesional y laboral. Cuando ustedes se incorporen a esa vida van a conocer a mucha gente. Alguna va a ser gente leal, confiable, sincera, que avanza en su carrera gracias a méritos legítimos. Otra va a ser gente menos confiable, que recurre a métodos poco admirables para sobrevivir. Y con bastante frecuencia van a ver que muchas de esas personas poco confiables son como los defensas pasados de peso: juegan sucio porque no tienen muchas chances frente a las capacidades de los demás. Sienten temor a ser desplazados, no se tienen fe para progresar por medios legítimos o no se creen capaces de encontrar otro empleador. Entonces recurren a prácticas poco sanas para tratar de sobrevivir profesionalmente. Mucha de la gente éticamente más admirable que hay en este mundo no es gente que se pase hablando de la moral ni de los valores, sino gente que se dedica a hacer calladita lo que sabe hacer bien. No se trata de obsesionarse por ser el mejor. Se trata de incorporar el equipamiento necesario para estar seguros de tener oportunidades en la vida sin tener que abandonar el juego limpio. Ser buenos en lo que cada uno ha elegido hacer es una condición para ser personas en las que se pueda confiar.

Por eso les digo: prepárense mucho. No les crean a los que dicen que la excelencia no importa. No les crean a los que dicen que el esfuerzo no vale la pena. No les crean a los que igualan para abajo. Muchos de los que dicen esas cosas terminan jugando sucio, porque al final es lo único que saben hacer. Ustedes prepárense para ser buenos en la actividad que elijan, porque eso los va a ayudar a ser mejores personas.

La otra razón para esforzarse en ser buenos tiene que ver con la solidaridad. Hoy vivimos en una época en la

intenten  
**mejorar**  
la sociedad  
en la que  
les ha  
tocado  
vivir



Lo último  
que quiero  
decirles  
parece muy  
simple pero  
es muy  
importante,  
**traten de  
ser felices**

que se habla mucho de solidaridad, y sin duda es un valor muy importante. Pero la solidaridad deja de ser tal cuando se convierte en la pretensión de que los otros me ayuden sin que yo haga mayores esfuerzos.

Hay una verdad que a veces olvidamos, y es que el primer deber de solidaridad consiste en no volvernos una carga para los demás. Nuestra primera responsabilidad es prepararnos para ser útiles, para sostenernos a nosotros mismos y sostener a aquellos que dependen de nosotros. A veces perdemos de vista ese acto de heroísmo que consiste en trabajar todos los días, asegurarse el propio sustento y asegurárselo a los demás miembros de la familia sin pretender que nadie haga ese esfuerzo en nuestro lugar.

Nada de esto significa olvidar que otros pueden necesitar de nuestra ayuda o que nosotros podamos llegar a necesitar la ayuda de los demás. Los seres humanos somos frágiles y vulnerables. A cualquiera le puede pasar que en cierto momento no pueda asegurar su propio sustento o el sustento de los suyos. Y, cuando

# Perú Sagrado

Viaje a tu interior



Más Vida se une a BITÁCORAS de Viaje para ofrecerles un destino muy espiritual con la calidad y el cuidado que nos caracteriza. Una experiencia inolvidable que vivirás junto a nosotros durante 8 días y que te conectará con tu esencia y alimentará tu alma.

**u\$d 1.450 más aéreo**

Meditaciones en el Valle Sagrado, rituales a la Pachamama, comida saludable, respeto por el medio ambiente, caminatas por Machu Pichu guiadas por nuestro equipo y más. Incluye alojamientos, desayunos y actividades.

1<sup>a</sup> quincena de  
octubre 2019




**BITÁCORAS**  
*de Viaje*



**MASVIDA**  
lectura para crecer con Sentido

Consultá por financiación  
Agencia sugerida para aéreos: NEXTRIP  
Pedinos el itinerario completo

092 630063  [hola@bitacorasdeviaje.com](mailto:hola@bitacorasdeviaje.com)

eso ocurre, es moralmente admirable que nos ayudemos. Pero lo que no está bien es que lo primero que se nos ocurra sea esperar que otros salgan en nuestro auxilio para pagar el costo de nuestras necesidades y decisiones.

Ese es otro motivo para esforzarnos por ser buenos en aquello que hemos elegido hacer: si ustedes lo consiguen, no solo van a ser solidarios en el mejor sentido del término, sino personas constructivas que estarán en condiciones de mejorar la sociedad en la que les ha tocado vivir.

Lo último que quiero decirles parece muy simple pero es muy importante. Traten de ser felices. A veces parecería que hay algo vergonzoso en buscar la felicidad personal. Parecería que el sacrificio y la entrega están muy bien, pero la búsqueda de la felicidad propia fuera algo que apenas se puede confesar. Sepan que no es así. Buscar la felicidad es algo bueno para cada uno de nosotros y es también algo bueno para los demás. En general, la gente feliz es más generosa, más constructiva y menos complicada que la gente que no lo es. Y también es verdad lo opuesto: con mucha frecuencia, la gente que no es feliz anda por ahí cobrándole cuentas al mundo y tiende a tener relaciones complicadas con los demás.

.....

**Por cierto, conseguir ser feliz puede resultar más difícil de lo que parece. También en este terreno hay revolcones y nuevos comienzos. Pero lo importante es no dejar de intentarlo. Sea lo que sea que les toque vivir, no renuncien a ser felices.** 😊❤️☺

Pablo da Silveira

Doctor en Filosofía por la Universidad de Lovaina (Bélgica). Profesor de Filosofía Política y Social en la Universidad Católica del Uruguay. Programa de Gobierno de la Educación, Universidad Católica del Uruguay.



sea lo que  
sea que  
les toque  
vivir, no  
renuncien  
a ser  
felices

Creemos en el poder de las empresas  
para crear las soluciones  
que necesitamos como humanidad

Un mundo  
diferente  
es posible

• SUSTENTABILIDAD • COMUNICACIÓN • FORTALECIMIENTO  
DE EQUIPOS DE TRABAJO • FORMACIÓN EMPRESARIAL



Si te interesa recibir nuestras novedades suscribite a nuestro boletín a través del código QR.



    
ConsultoraGemma

[www.gemma.uy](http://www.gemma.uy)

  
UruguayNatural

Empresa **Best For**  
 **The World**  
Certificada **2018** **Changemakers**  
Honoree

Todos somos hijos, en este sentido desde los inicios de nuestra vida hemos vivenciado el aprendizaje con nuestros padres. Tenemos esta memoria en nuestro cuerpo, en nuestra alma. Es un registro inmenso de sensaciones, certeza, temores, seguridades, afectos, apegos, desapegos... Las vivencias de crianza, y de la nuestra propia, es nuestra mayor fuente de saber a la hora de criar.

## grupo de crianza

“Los Órdenes del Amor en los vínculos de aprendizaje”



¿Qué se mueve en nosotros ante la responsabilidad y el vínculo con nuestros hijos?  
¿Será que todo lo que se pone en juego lo podemos hacer de manera consciente?  
¿Será que hay momentos en los cuáles sencillamente lo hacemos como aprendimos, así casi sin pensar?



# EDHUCA

Escuela de Desarrollo Humano Casagrande

## SEMINARIOS 2019

### Introducción a los Órdenes del Amor

Desde el enfoque sistémico-fenomenológico de las Constelaciones Familiares desarrollado por Bert Hellinger, el objetivo de este seminario es ampliar la conciencia personal desde el reconocimiento de las "leyes" que rigen las relaciones humanas para profundizar en el desarrollo personal y profesional. Ampliar estos conocimientos nos permitirá encontrarnos con nuestros dolores y recursos, mirar la historia de nuestras familias, relaciones y construir nuevos entendimientos de dichos vínculos.

6 y 7 de abril / 4 y 5 de mayo

**A cargo del Dr. Miguel Schiavo (Argentina) y los  
Lics. Danielo Genoud y Víctor Vela (Uruguay)**

**ampliar información en [www.edhuca.edu.uy](http://www.edhuca.edu.uy)**

#### Informes e inscripciones

Calderón de la Barca y Shakespeare, chalet "Piccola", Punta del Este

093.921.969 - 094.458.412 - 099.268.188

[info@edhuca.edu.uy](mailto:info@edhuca.edu.uy)

[www.edhuca.edu.uy](http://www.edhuca.edu.uy)

### PRÓXIMOS SEMINARIOS

#### ECOGESTALT

20 y 21 de julio / 3 y 4 de agosto / 17 y 18 de agosto. A cargo de los Lics. Patricia Genni, Claudia Pires, María Allende y Fernando Bianchi (Argentina)

#### FOCUSING

7 y 8 de septiembre / 19 y 20 de octubre / 9 y 10 de noviembre. A cargo de la Clor. Mag. Elena Frezza y su equipo (Argentina)



el amor  
crece en  
el orden,  
lo necesita  
para fluir  
con dicha

Quienes tenemos hijos hemos de hacer consciente nuestro lugar como primeros educadores de los niños/as. ¿Y cómo nos posicionamos en este lugar? Es imprescindible integrar a nuestros padres, tomarlos tal y como fueron, para poder estar totalmente disponibles para nuestros hijos, como padres. Dejando que la vida fluya a través de nosotros hacia nuestros hijos en la plena consciencia que la recibimos de nuestros padres, de nuestros abuelos, de nuestros bisabuelos... así hasta el Comienzo.

Quienes elegimos la educación como profesión, o desarrollar nuestra profesión en ámbitos educativos tenemos la posibilidad de ampliar la perspectiva de nuestra tarea haciendo conscientes estos Órdenes y conociendo cómo éstos pueden ir a favor de la construcción del vínculo de aprendizaje.

Quisiera compartir algunas palabras de quien ha sido uno de los tantos maestros que me acompañaron en mi aprendizaje:

“El enfoque sistémico nos enseña que, además de tener una identidad individual, formamos parte de un colectivo mayor”. Todos estamos insertados en una mente común mayor: un Alma Familiar, como se



denomina en el trabajo de Constelaciones Familiares. Y esta alma tiene sus reglas. Una de ellas es amar a nuestros padres y combatir la debilidad de sacrificarnos por nuestros mayores creyendo falsamente que así los ayudamos. Cumplir esta norma es el principio de continuas olas de bienestar y genuino sostén en la vida. Como enseña Bert Hellinger, creador de las Constelaciones Familiares, el Amor crece con el Orden. Lo necesita para fluir con dicha.

Y el Orden sugiere su geometría y su jerarquía:

- Que los padres sean padres y grandes y que den, principalmente, la vida. Y que los hijos sean hijos y tomen.
- Que los hijos no se inmiscuyan en los asuntos de sus mayores.
- Que los hijos honren a sus padres, principalmente haciendo algo bueno con su vida y, por lo tanto, renunciando a las implicaciones trágicas con los que sufrieron antes o fueron desterrados del amor familiar. Deben abandonar la tendencia a repetir los destinos fatales presentes en todas las familias.



Tenemos que reconocer que el amor bueno, el amor que ayuda de verdad, es el amor que mira, ve a los demás y es capaz de respetar sus dificultades. Sobre todo es el amor que puede ver en los ojos de los seres que ama, especialmente en los de sus padres, el deseo de que su hijo esté bien y crezca libre y feliz. Solo de este modo se respeta el Orden y puede fluir el Amor que libera” - Joan Garriga Bacardí

Porque nuestros primeros años de vida son el cimiento de nuestro viaje. Porque no hay una mejor manera de vivirlos que la forma en cómo lo hemos hecho, y la forma como lo harán nuestros hijos. Porque para cada ser es una experiencia única e irrepetible.

el amor  
bueno, el  
amor que  
ayuda de  
verdad, es  
el amor  
que mira

nuestros  
primeros  
años de  
vida son  
el cimiento  
de nuestro  
viaje

Todos conocemos y valoramos la importancia que tienen nuestros primeros años de vida, cuando somos “los chiquitos/as” que han de ser cuidados y también cuando somos los “adultos” que hemos de cuidar y acompañar el desarrollo de la crianza. Es muy enriquecedor estar acompañados en este recorrido como madres, padres, como familia, como adultos que asistimos a la crianza, como niños/as... todos quienes hacemos posible el maravilloso impulso y desarrollo de esa fuerza que llamamos VIDA.

La crianza compartida, como un retorno a lo tribal, es una oportunidad para compartir experiencias, dudas, certezas, aprendizaje. Desde el sentimiento, desde la experiencia, desde el saber. Es construir una entidad cualitativamente diferente e infinitamente más nutritiva que la experiencia individual de una pareja, es criar en sintonía con la esencia grupal de nuestra especie conectando con lo más primitivo y sensible de cada uno de nosotros en el todo. 😊❤️☺

La crianza no tiene recetas... es un arte, una danza que se aprende danzando.



María del Carmen Crapelli

Asistente Social. Terapeuta floral Sistema Bach. Formación en Gestalt  
Centro Encuentro. Consteladora familiar del Centro Bert Hellinger Uruguay.

A photograph of a woman with long brown hair and a young girl with her hair in a bun, both looking down at an open book. The woman is wearing a pink top, and the girl is wearing a blue patterned shirt. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting.

# CALIDAD DE VIDA ES DISFRUTAR DE UNA BUENA LECTURA

Más de 100 años de comunicación responsable,  
produciendo libros y revistas de excelente terminación,  
llevando de la mejor manera las ideas al papel.



LIBROS / REVISTAS / CATÁLOGOS / FOLLETOS / PACKAGING

» [graficamosca.com](http://graficamosca.com)



[grafica mosca](https://www.linkedin.com/company/grafica-mosca)



[@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)



[graficamosca](https://www.facebook.com/graficamosca)

**YO  
TENGO  
EL PODER**

*De elegir  
lo mejor para  
la salud de  
mi familia*



En SUMMUM podés elegir a los mejores médicos en cada especialidad y disponer de un rápido acceso a más de 60 clínicas, centros de estudio e internación del país y la región. Recibiendo prestaciones médicas de excelencia y atención de calidad superior, siempre.

**SUMMUM**  
Excelencia para tu vida

    [summum.com.uy](http://summum.com.uy)

