



## CONCURSO CM

### GANAR LIBRO **CUANDO SEA FELIZ** de Mónica L. Esgueva, editorial Urano

Urano Ediciones y CM regalan el libro **Cuando sea Feliz**.  
Escríbenos a [viamail@conozcamas.cl](mailto:viamail@conozcamas.cl).  
Tienes plazo hasta el 31 de diciembre

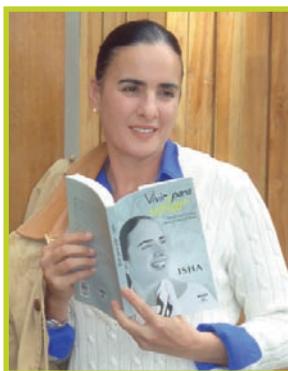
Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad. Podemos pagar a otros para que limpien nuestra casa, nos hagan la declaración de la renta, nos enseñen inglés o nos operen. Podemos permitirnos un buen masaje, incluso sexo o un viaje psicodélico con drogas para conseguir un atisbo de ese éxtasis que se nos antoja resbaladizo en la vida diaria. Podemos conspirar y manipular para prosperar en la empresa y acceder a puestos de poder con el fin de que nos obedezcan. Pero nadie puede hacernos felices, porque ese es un estado que ni se compra ni se alcanza a través de los demás. Dice la autora que no podemos fiarnos de los discursos que nos prometen la plenitud a golpe de billetero. Ni tampoco de las nuevas corrientes que aseguran la

conquista de los sueños más anhelados gracias un cursillo de fin de semana y un par de visualizaciones. Nada cambia si antes no hemos cambiado nosotros profundamente. Tenemos que crecer, dedicarnos tiempo, esfuerzo e incluso cierta disciplina. Mónica Esgueva Viajera infatigable, lleva años estudiando filosofía budista y meditación con los grandes maestros tibetanos de India, Nepal y Tibet, y recibe regularmente enseñanzas de SS Dalai Lama. Trabajó durante años en la prestigiosa escuela de negocios Insead (Francia). Además de dedicarse al Coaching ejecutivo y personal, es profesora del MBA del CEU en las ramas de Inteligencia Emocional y Liderazgo, y da conferencias en distintos países <http://www.monicaesgueva.com/>

Los ganadores serán notificados vía e-mail o teléfono y para retirar tu libro tendrás que acudir a las oficinas de Editorial Televisa, ubicadas en Rosario Norte 555, Piso 18, Las Condes. Deberán traer esta revista junto al carnet de identidad, de lo contrario, no podrán ser los afortunados ganadores. Promoción realizada por Editorial Televisa Chile S.A, Revista Conozca Más (Rosario Norte 555, Piso 18, Las Condes, Santiago).

## COLUMNA ISHA

### UN CAMBIO DE IMAGEN EN TU MENTE



La cultura moderna está obsesionada con los cambios de imagen. Nos incita a cambiar nuestros hogares, nuestros vestuarios, nuestras caras y hasta nuestras caderas con tanta frecuencia como cambiamos de ropa. Teniendo en cuenta esto, es sorprendente ver cuánto nos resistimos al cambio interno. ¡Es hora de permitir un cambio de imagen en tu mente! Dentro de nuestras mentes, tenemos un revoltijo de trastos viejos y gastados, de ideas y opiniones subconscientes que pasaron de moda ¡hace ya

más de medio siglo! Es como si nuestra mente se quedara estancada en la comodidad decadente de un sofá viejo y presuntuoso. Está raído, cubierto de manchas y polvo, con una pulga saltando de vez en cuando, migas de pan viejo metidas entre los almohadones, goma de mascar entre sus grietas, un desastre, pero es familiar. A pesar de que se esté cayendo a pedazos y necesite desesperadamente ser reemplazado, estamos acostumbados a él. Nos hemos sentado en él durante tanto tiempo que ya ni nos damos cuenta de su olor desagradable.

¿No crees que es hora de re-decorar? ¿Y si tiramos el viejo sofá al basurero y empezamos de nuevo? Puede que lo familiar lo sintamos cómodo, pero si nos quedamos estancados en lo conocido, nunca experimentaremos nuestro

potencial completo. La inercia nunca te da alegría: en última instancia te lleva a la insatisfacción. ¿Qué pasaría si la vida se convirtiera nuevamente en liviana, alegre, inocente, una celebración de la felicidad presente en cada momento? ¿Qué pasaría si la vida pudiera pasar del drama y la tragedia al entusiasmo y la aventura, de una película de cine negro y angustiante a una comedia romántica y ligera en el que finalmente descubres que tu único y verdadero amor, todo el tiempo, fuiste tú?

Quien seas en el futuro será definido por quien estés siendo ahora. Tu evolución se define por tus respuestas ante lo que sucede cada día y la evolución es la dicha. Pregúntate: ¿Me estoy amando? ¿Me estoy volviendo la persona que mi corazón anhela ser? ¿Estoy siendo más amor? Mientras estés esperando algo, ya sea un milagro o un desastre, estás rechazando la oportunidad de elegir algo nuevo en este momento y así activamente generar transformación en ti y en el mundo.

Mientras inicias este viaje tan emocionante y estimulante conmigo, mi querido lector, esta gran búsqueda en las profundidades de tu ser, te pediré algo: en lugar de esperar a ver resultados en el futuro, define quién vas a ser en este momento. Esta es la diferencia entre ser víctima y ser creador. Un creador determina quién será, mientras la víctima espera a ver lo que suceda. Cada momento que pierdes en pensar en tu futuro, es energía que podrías utilizar para transformar tu realidad actual.

ISHA, maestra espiritual y autora de POR QUÉ CAMINAR SI PUEDES VOLAR, comparte en esta columna un extracto de su nuevo libro VIVIR PARA VOLAR, disponible ya en todo Chile. Más en [www.isha.com-chile@isha.com](http://www.isha.com-chile@isha.com)