

EXPERTA AL HABLA

ROXIE NAFOUSI

"MANIFESTAR PARA CAMBIAR TU REALIDAD"

Un nuevo verbo llega al mundo del coaching profesional y personal: Manifestar. «Una hoja de ruta para una vida más positiva», según "Financial Times", que elogia el bestseller internacional de esta coach embajadora de la Mental Health Foundation. La entrevistamos para saber más.

¿Qué significa y en qué consiste?

Manifestar es, literalmente, «hacer que pase», y la manifestación trata del poder de tu mente para cambiar y crear la realidad que experimentas. Para mí, es una práctica autodesarrollada. No es un ritual que realizas diez minutos al día, sino que vives y respiras su práctica. Implica mucho, desde tener una visión clara hasta la autoconfianza y el amor propio, atreverte a salir de tu zona de confort, comprometerte con tus metas, cultivar una actitud de gratitud por todo lo que ya tienes, convertir la envidia en inspiración, alinear tu conducta y entender cómo tu energía influye en lo que atraes en la vida.

¿Va más allá de la psicología positiva, tan de moda en los últimos años?

Definitivamente. El pensamiento positivo es solo una parte. No puedes limitarte a pensar en positivo y esperar que las cosas te lleguen. Tienes que hacer tú el trabajo, pero



Roxie Nafousi alienta a cultivar la autoestima y visualizar para lograr objetivos.



BESTSELLER

Este fenómeno editorial y viral invita a afrontar la vida de forma proactiva, consciente y positiva. Urano, 17 €.

ayuda a programar tus creencias subconscientes acerca de lo que esperas, reentrenando tu mente y empoderándote para alcanzar el cambio que quieres ver en tu vida.

Una de sus herramientas es la visualización, ¿cómo la tenemos que practicar?

Es una técnica respaldada por la neurociencia. Cuando usamos nuestra imaginación para visualizar claramente el objetivo una y otra vez, preparamos nuestro subconsciente para lograrlo, al filtrar la información no deseada y buscar las oportunidades alineadas con esa visión. Si pasas 10 minutos al día (aunque solo sea dos veces a la semana) visualizando las metas que quieres manifestar, tu subconsciente trabajará para que pase.

NET WORKING

PERFILES 4.0

Para 2025, 85 millones de puestos de trabajo desaparecerán debido a la digitalización y automatización, pero surgirán 97 millones de empleos que se adaptarán mejor al nuevo entorno entre humanos, robots y algoritmos, según un informe del Foro Económico Mundial. «El mercado laboral necesitará expertos en tecnologías y comunicación, responsables de sistemas de mantenimiento y personas curiosas y resolutivas», indica Joan Melià Seguí, profesor de la UOC y organizador de la VI Jornada Industria 4.0, donde se han debatido retos como que el desplazamiento de las personas en pro de los robots no se convierta en un problema.

- EL EVENTO - EWOMAN BUSINESS

Con el eje principal "**Reinventarse para seguir adelante**" se celebra el 3 de noviembre una nueva edición de eWoman Business Powered by Womenalia, una jornada enfocada en la mujer y en el **talento femenino**. Organizado por la revista WOMAN, la plataforma Womenalia y el grupo editorial **Prensa Ibérica**, el encuentro –moderado por la periodista Silvia Tomás– se desarrollará en el auditorio Beatriz Madrid y contará con la presencia de destacados profesionales, que compartirán experiencias y puntos de vista con los asistentes.



INSCRIPCIÓN
GRATUITA