

<h1>Mujer hoy⁷</h1>		Tirada: 1.331.036	Sección: -	
		Difusión: 1.081.043 (O.J.D)	Espacio (Cm ₂): 520	
Nacional	Dominical	Audiencia: 3.783.650 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Semanal		07/03/2009	Valor (€): 19.850,00	
			Valor Pág. (€): 19.850,00	Imagen: No
			Página: 44	

Vivir en **positivo**



Foto: GETTY IMAGES

Con espíritu **emprendedor**

En chino, la palabra "crisis" significa "peligro" y "oportunidad". Es un buen momento de tomar las riendas de tu vida. Por **Paloma Corredor**

➔ **Reciclarse o languidecer**

- **No podemos cambiar** la actual coyuntura económica, pero sí elegir si la tomamos como excusa para permanecer en el inmovilismo o como una ocasión para evolucionar.
- **La sociedad** de hoy es cambiante e insegura, pero también tiene sus ventajas: los

modelos de gestión basados en el miedo y el control se están quedando fosilizados, mientras el mundo es cada vez más globalizado, consumista y ávido de novedades, lo que nos permite desarrollar nuevos negocios, potenciando nuestras aptitudes y cualidades únicas.

➔ **¿Por dónde empiezo?**

- **Toma las riendas.** Cuando estás cansada de tu trabajo, tu empresa peligra o no te compensa lo que te ofrece, seguir quejándote o esperando "a ver qué pasa" te hará sentir frustrada y vencida. Empieza a concebir la idea de que puedes ganarte la vida de otra forma: imagina, fantasea, visualízalo en tu cabeza, considera empezar con un negocio paralelo a tu actual empleo... El caso es ir abriendo puertas.

- **Pule tus talentos.** Si vas a ser tu propia jefa, lo que más satisfacción te dará es hacer lo que se te da bien. ¿No sabes qué es? Claro que sí: aquello que te apasiona y/o haces con facilidad, poniéndole un toque que todo el mundo clasifica de "único" o "especial".
- **Con fundamento.** Dar el paso de trabajar por tu cuenta no significa hacerlo a la ligera. Busca todo el apoyo y la ayuda que puedas. Tampoco descui-

- **Así, optar** por el autoempleo, idear un negocio o crear una empresa conlleva riesgos y vértigo, pero es un desafío excitante: una oportunidad de superar miedos, aumentar la seguridad en ti misma, desarrollar tus mejores cualidades... y salir de ese trabajo cómodo y rutinario que anula la creatividad, la comunicación y la evolución personal.

des tu formación: puede ser muy rentable invertir en sesiones con un buen "coach", que secunde tu proyecto y te ayude a sortear los obstáculos, acudir a talleres o leer libros inspiradores sobre "nueva empresa" o gestión económica.

- **Lo mejor de ti.** Trabajar para una misma tiene sus dificultades, pero las ventajas pueden ser enormes. Porque atreverte a trabajar en lo que te gusta y ser tu propia jefa implica sacar lo mejor de ti y compartirlo con los demás, lo cual es una fuente de satisfacción.

Todo un éxito

Libros

"No elijas: vive y trabaja"

■ Consejos del psicólogo

Luis Muño para conciliar la vida personal y la laboral. Eso sí, el autor insiste: no hay respuestas globales, sino que cada cual debe encontrar sus propias soluciones a partir de un trabajo de autoconocimiento.

Ed.: **Debolsillo**. Precio: **6,95 €**



"Libertad financiera"

■ La voz del "coach" y experto en finanzas Raimón Samsó nos guía a través de este audiolibro por cuestiones tan sugerentes como "Lo que nadie te enseñó sobre el dinero" o "Conquista tu independencia y tu tiempo".

Venta en: www.raimonsamsó.com.

Precio: **18 €**.



"El arte de inventarse profesiones"

■ Sergio

Bulat, abogado especializado en resolución de conflictos, nos invita en este libro a encontrar el matiz que puede convertir una idea brillante en un negocio rentable.

Ed.: **Urano**. Precio: **12 €**.



i Para saber más...

- ✓ Mujeres con iniciativa. www.emprendedoras.com.
- ✓ Formación, ayudas... www.migualdad.es.