

Autoayuda

Rompe barreras, descubre el poder de la confianza

Todos podemos elegir entre vivir con miedo o vivir con amor



L.B. **estar bien**

“Estoy pasando por uno de los peores momentos de mi vida, tengo una mezcla de ansiedad con una falta de motivación total... no sé lo que significa tener confianza, hace tiempo que dejé de creer en mí”. Podemos identificarnos con estas expresiones en algún momento de nuestra vida pero si sabemos manejar las dos poderosas fuerzas que rigen el mundo podremos salir victoriosos y es que, parafraseando a Albert Einstein, “todos tenemos dos elecciones: estar llenos de miedo o estar llenos de amor”. De esta premisa parte el libro *Confianza Total* (Ed. Zenith), para sus autoras —Verónica de Andrés y Florencia Andrés—, todos podemos elegir si queremos que sea el miedo quien rija nuestra vida, o por contrario que sea el amor. En este sentido, la confianza es lo que tenemos —o nos falta— cuando las cosas salen mal, es lo que necesitamos para alcanzar nues-

tros sueños y es algo que se consigue desde el paradigma del amor y se destruye desde el paradigma del miedo.

En función de esta elección, las autoras contraponen conceptos que ayudan a la confianza o generan su falta: flexibilidad frente a rigidez, motivación frente a desmotivación, optimismo frente a pesimismo, excelencia frente a perfeccionismo, esfuerzo frente a sacrificio, perdón frente a resentimiento o paz interior frente a violencia.

La vida es un diez por ciento de lo que nos sucede y un 90 por ciento de cómo respondemos frente a ello. Por eso ante situaciones de crisis como la actual hay dos alternativas. Por un lado, se puede ver lo que sucede como una catástrofe y convertirse en víctima, o bien mirarlo como una oportunidad de crecimiento y convertirse en protagonista. Por tanto, la fórmula ante un hecho o una situación desafiante es preguntarse qué respuesta o interpretación viene mejor elegir y cuál nos acerca más a la felicidad.



¿Qué harías hoy si supieras que no vas a fracasar?

Hay determinadas medidas para construir la confianza, por ejemplo, cumplir con las promesas, aceptar la responsabilidad de cada uno, atravesar los desafíos o reconocer los logros. En este sentido, la autoestima juega un papel muy importante y hay que saber construirla. Es fundamental, por tanto, dejar de compararnos y saber que somos seres únicos e irrepetibles, reconocer nuestros talentos y usarlos, identificar nuestras áreas de mejora y tratarlos siempre con cariño.

En definitiva, el libro plantea que la felicidad no es una meta a alcanzar sino el resultado de vivir con confianza. Para ello habla de *coaching*, neurociencia, liderazgo, motivación, autoestima o inteligencia emocional. Nuestra vida es nuestra y nadie la puede vivir por nosotros, por eso apuesta por despertar al líder que hay en nosotros y transformarnos en nuestro mejor consejero. Te has preguntado alguna vez ¿qué harías hoy si supieras que no vas a fracasar? ¿tendrías valor para hacer cosas a las que normalmente no te atreves? Piénsalo y comienza a afrontar la vida desde la confianza total.

Pasos para superar el miedo

- Vivir sin miedo no consiste en no sentir temores sino en sentirlos sin permitir que nos detengan. Estos son los pasos para conseguirlo:
- 1.- El poder de la visualización:** imaginar lo que quieres en lugar de lo que temes.
 - 2.- La desidentificación:** yo soy yo y estoy bien. No confundir nuestro ser con nuestro hacer.
 - 3.- Las tres A:** ¡Admítelo, Atómelo y Atrévete!
 - 4.- La reinterpretación de los fracasos.**

Novedades editoriales

Lecturas para el otoño

T. Rey **estar bien**



Psicología. *50 preguntas y respuestas para combatir la ansiedad* (Ed. Paidós) es una guía básica y clara escrita por el psicólogo Domènec Luengo para comprender mejor este problema.



Pareja. Paula Szuchman y Jenny Anderson dan las claves para sacar adelante una empresa tan compleja como el matrimonio, en su nueva obra *El negocio del matrimonio* (Ed. Urano).



Sostenibilidad. Escrito por varios autores *Convivir para perdurar* (Ed. CIP-Ecosocial e Icaria), aborda los conflictos derivados de la desigual apropiación de la naturaleza y propone un modelo de convivencia basado en la sostenibilidad.



Naturaleza. Lunweg Editores deleita al lector con *Bosques del mundo* de Joaquín Araujo, un libro ilustrado que a través de impresionantes fotografías presenta toda la belleza y diversidad de bosques de los cinco continentes.

Pasen y vean



Exposición. La asociación Acción Psoriasis presenta *Psoriasis: la verdad al desnudo*, una exposición fotográfica que tiene como objetivo concienciar a la población sobre el impacto físico y emocional de esta enfermedad. **Hospital Universitario Puerta de Hierro-Majadahonda.** Manuel de Falla 1, Majadahonda, Madrid.



Nunca es demasiado tarde ¡ACTÍVATE!

¿Te falta energía? Aportar un extra de Q10 al organismo nos puede incrementar nuestra energía natural. Se sabe que el envejecimiento, así como bloqueadores de colesterol y otros factores, reducen los niveles de Q10 que el cuerpo sintetiza de forma natural. ActiveComplex Q10 GOLD ha sido desarrollado para ayudar a reactivar tu energía natural.

Bioactividad –buena asimilación!
ActiveComplex Q10 GOLD fue el primer preparado de 100 mg de Q10 en Europa, y gracias a la exclusiva fórmula que ha demostrado tener una muy alta y documentada bioactividad, sigue siendo líder de mercado.

Consulte en su farmacia o parafarmacia



C.N. 237802.5
ActiveComplex® Serie Pharma Nord
Tel. 902 103 934 - www.pharmanord.es