

Tú también puedes reinventarte...

Dinero, cargas familiares, insatisfacción... Son algunas de las cosas que nos hacen replantearnos la vida. No es tarea sencilla, pero podemos recurrir a algunas ayudas y aprender de los que ya lo han conseguido

Recurrir a un 'coach'

Conocernos, descubrir nuestras aptitudes y eliminar lo que nos limita es el punto de partida para cambiar nuestras vidas. Recurrir a un *coach* nos ayuda a marcar objetivos y cómo alcanzarlos:

Merce Lozano organiza cursos para ampliar nuestras capacidades (formacionconfiaccoaching.es).

José Barroso es un entrenador para la vida personal y profesional (coachingparatodos.com).

Lecturas recomendadas

1. Cambiar la forma de ser y estar en el mundo es lo que recomienda el cirujano Mario Alonso Puig en *Reinventarse* (Plataforma Ed.).

2. Recuperar la ilusión a cualquier edad es la finalidad que persigue Tom Butler-Bowdon en *Nunca es demasiado tarde* (Ed. Urano).

3. Conseguir lo que queremos es el objetivo de Jesús Alcoba en *Conquista tu sueño* (Edaf).

Internet

Webs para nuevas empresarias o mujeres que quieren renovar algún aspecto de sus vidas:

emprendedores.es con ideas y consejos.

e-empresarias.net asesoramiento *online*.

quieretebien.com un portal en el que se abordan los problemas del universo femenino.

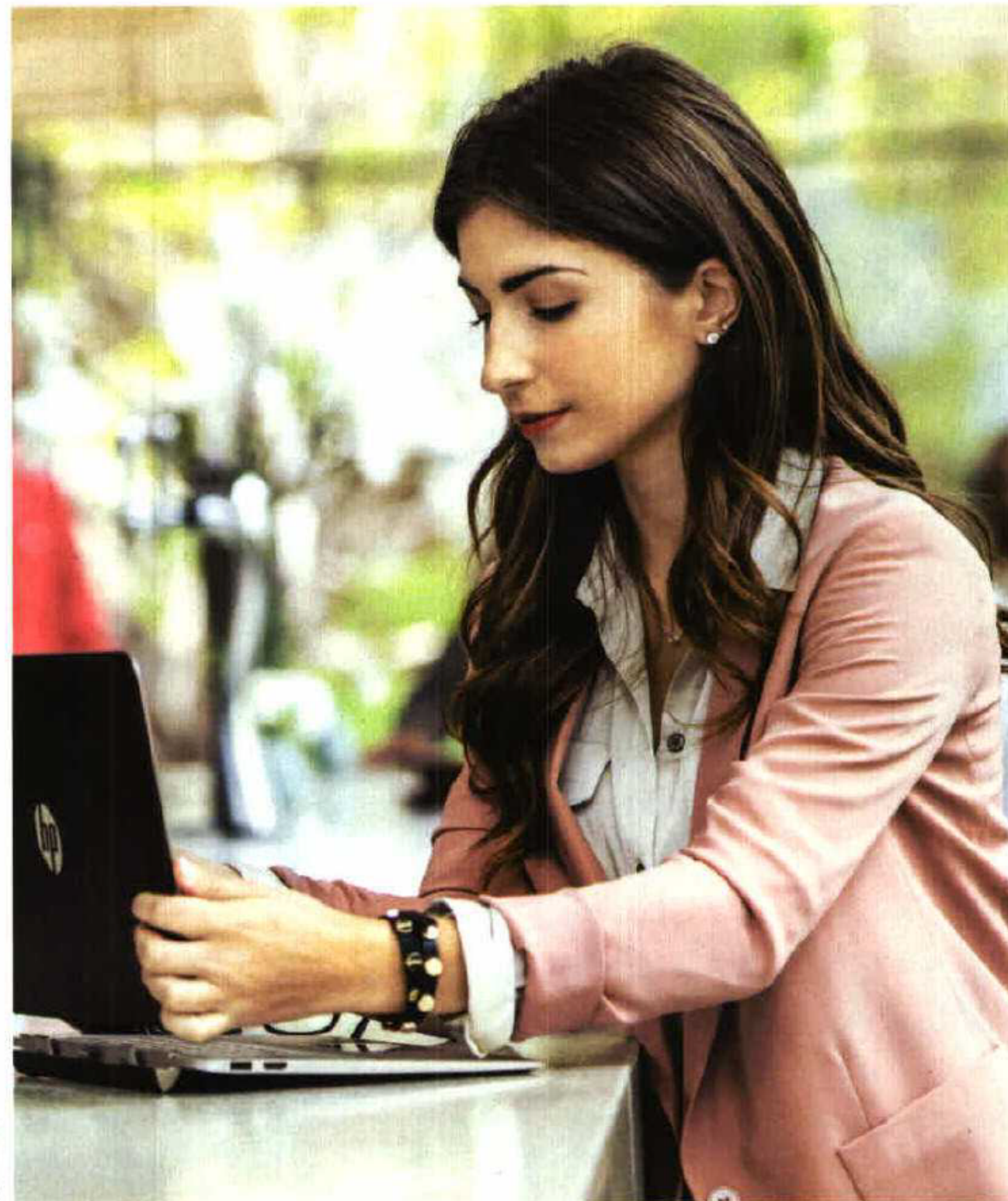


FOTO: H.P.



Sam Peñalver



Mª Ángeles Fernández



Mª Ángeles Torres



Montse Clavero

Aprende de ellas

Valentía, superación, ganas y pasión son las cualidades que han demostrado las ocho participantes del primer premio **Tena Lady** a las Mujeres que Triunfan. Mujeres que, a partir de los cuarenta y cinco, han sabido reinventarse y cambiar su vida para hacer frente a las adversidades y hacer realidad sus sueños, deseos o inquietudes.

Son historias como la de Sam Peñalver, que decidió dejar su trabajo como ejecutiva de una gran empresa y montar una ONG en África; de Mª Ángeles Torres, que cambió tajantemente de vida y recuperó el

tiempo que había perdido con sus hijos; de Montse Clavero, que ha creado un centro de día para estar más tiempo con su madre, enferma de alzhéimer; y de Mª Ángeles Fernández, que cumplió su sueño de ser actriz a los sesenta años.

Puedes conocer las experiencias de estas triunfadoras en el *microsite* **centradaenti.es**, donde además podrás votar la historia que más te guste. La que más votos acumule será ganadora de 3.000 €. Además, entre las participantes de la web se sortearán 1.500 €, para que también cumplan su sueño.