

Obtenga un mejor entendimiento con audífonos Maico

Avanzada tecnología digital que mejora claramente la calidad auditiva



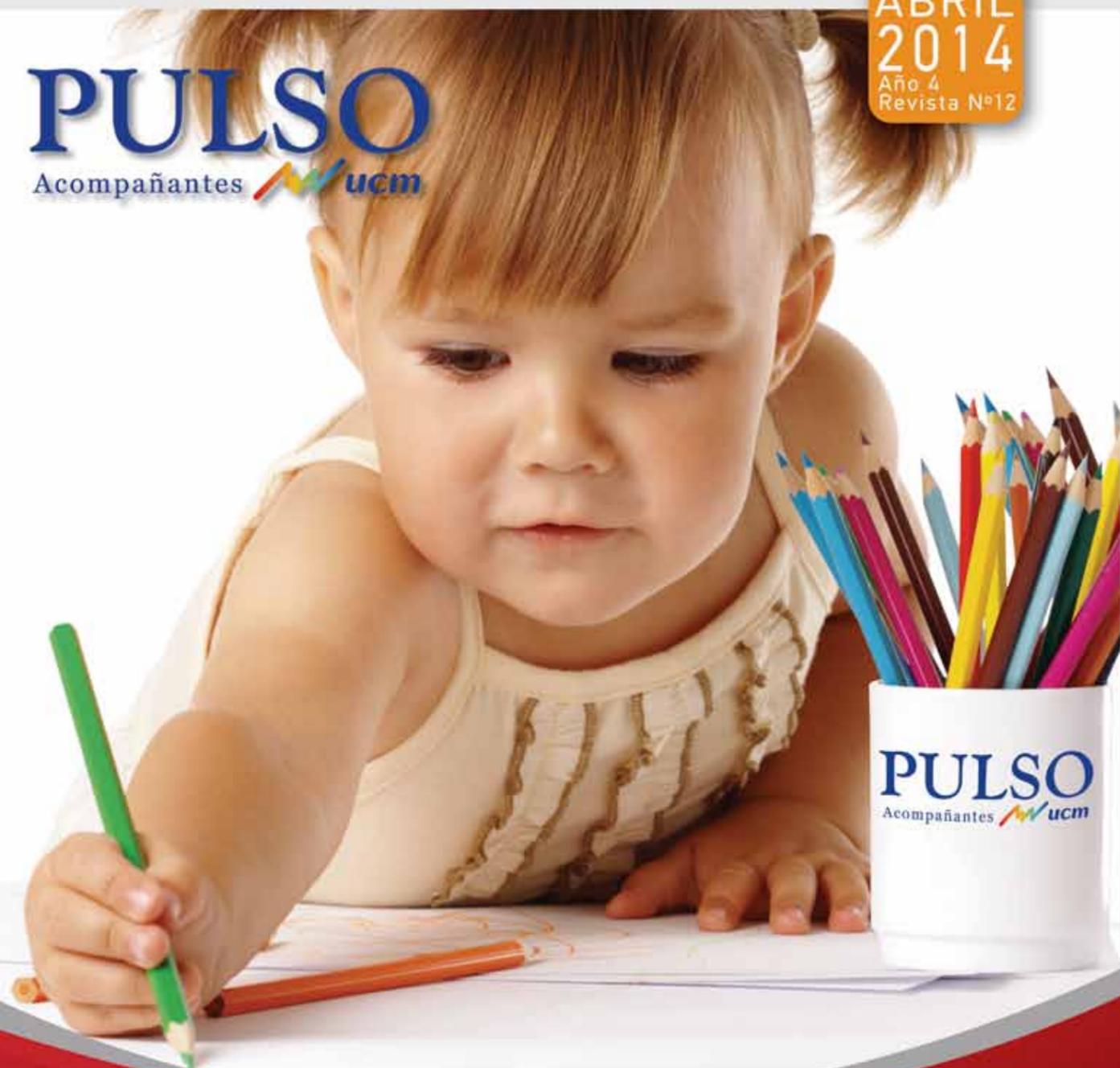
Sistemas Auditivos

65 años
1948 - 2013

18 de Julio 1026 | Piso 2
Tels: 2900 2100*

ABRIL
2014
Año 4
Revista N°12

PULSO
Acompañantes 



PULSO

Una mirada hacia adentro

MEDICINA

La piel después del verano

Qué es la litiasis

Salud Postural

EL RINCÓN DE LA FELICIDAD

Convertir los sueños en realidades

DESTINOS TURÍSTICOS

Camino al mundial

CONVERTIR LOS SUEÑOS EN REALIDADES

Algunos pasos que le van a ayudar a que tus sueños se cumplan.

¿SE PUEDE CONVERTIR UN SUEÑO EN REALIDAD?

Si te estoy escribiendo es porque creo que se puede y confío en que tú también lo puedes lograr. En mi caso, escribir a pesar de algunos errores de sintaxis, de ortografía e incluso que a muchos les guste y a otros no, es un sueño hecho realidad.

Por eso te digo que si otros lo lograron, si yo lo logre, tú también puedes hacerlo.

Voy a compartir contigo algunos pasos que te van a ayudar a que tus sueños se cumplan.

Lo primero es SOÑAR, crear en algo y desear que se cumpla. Este sueño debe ser concreto, específico y realista. Los sueños nos mantienen vivos y se disfruta durante todo el camino, no solo la llegada.

Debes plantearte: **¿Qué es lo que quieres, qué es lo que TÚ quieres?**

Muchas veces hacemos cosas para cumplir el sueño de los demás, que pueden ir desde supuestos objetivos de otros, de los padres, los amigos, tu pareja, etc. Y vamos tras esos sueños, creyendo que allí está nuestra Felicidad. Sin embargo en realidad nos estamos alejando de nuestros sueños y lo único terminamos buscando y no siempre lográndolo es la aprobación de los demás. No necesitas ser aprobado por nadie, más que por ti mismo y es imposible contar con la aprobación de todos. Por lo cual, debes encontrarte contigo mismo, con tu persona, con tus gustos, tus ideales, tus valores e identificar qué cosas son las que te apasiona, lo que te mueve, lo que definitivamente deseas para ti mismo, de lo contrario será como querer ir a la casa de alguien sin la tener su dirección.

Dependerá de esos objetivos que te fijes, y las metas que te impongas el camino a seguir. Recuerda que estas metas puede que debas dividir las en pequeñas metas para poder tener éxito.

Cada paso que das te aproxima a tu sueño. Es bueno premiarse en cada pequeño logro, para estimularnos a seguir. Por ejemplo si quieres bajar de peso. Vas a dividir la meta, en metas orientadas a la baja de peso.

Escribe tus sueños, para luego ir midiendo el logro de los mismos, no te frustres si alguno no lo consigues, siempre mira el medio vaso lleno y no la mitad vacía!!

Visualízate como si ya lo hubieras logrado y obviamente trabaja en ese sueño. La visualización va de la mano de la motivación. Si nos imaginamos logrando lo que queremos, daremos la imagen de una persona con la confianza suficiente como para lograr los objetivos. Pero si pensamos que no lo vamos a lograr, sin actitud y nos damos por vencidos antes de empezar, daremos la imagen de alguien derrotado.

Aléjate de aquellas personas que te tiran abajo. A veces las personas que más nos quieren como la familia, sin querer tiran abajo nuestros sueños con comentarios como estos: "de eso no vas a vivir", "es una locura", etc. Ya que no es lo mismo ser realista que pesimista. Aléjate quiere decir, que hagas oídos sordos y no necesariamente que te distancias de ellos, sigue creyendo en ti.

La única limitación que tienes eres tú mismo. ¿Se acuerdan del cuento de "Elefante encadenado, de Bucay? Este elefante cuando era muy chiquito, fue encadenado y luchó con muchas fuerzas para escapar, pero no lo logro. Ya de grande se ve al elefante atado a una estaca. El elefante es grande y poderoso, por lo que bastaría con que solo diera un paso para liberarse. ¿Por qué no lo hace? Porque cree que no puede. Tal vez eso pueda pasarnos en más de una oportunidad, liberémonos de esas cadenas que solo están en nuestro interior.

Rodéate de gente positiva, sé tú mismo positivo, sonríe, ríe, haz chistes, anímate a quedar en ridículo, ya que la gente que triunfa, no solo es por su inteligente, sino también la más creativa. Cuantas veces la gente busca trabajo, envía un par de Curriculum Vitae y como no los toman dicen que "nadie me da trabajo", "nada me sale bien", "tengo mala suerte", etc. Acaso con un par de intentos frustrados ¿vas a abandonar tus sueños? Las personas que triunfan son las que se levantan y aprenden de esos fracasos.

Convierte los problemas en desafíos. Muchas veces, la necesidad de salir adelante, el querer cambiar una situación adversa es el motor para grandes y positivos cambios.

Busca mentores. Hay personas, que ya lo han logrado. Acércate, pregunta, aprende y comparte tú también lo bueno. No tienes porque envidiar a quien ya lo logro, sino que desde la sana admiración, puedes aprender algo.

Mantén la esperanza, se positivo, inténtalo y date permiso para lograr lo que tú quieres, te lo mereces.

TE VOY A CONTAR ALGO:

- Cervantes escribió "El Quijote" a los 68 años
- Miguel Ángel pintó "El Juicio Final" a los 65 años.
- Sófocles escribió "Edipo" a los 80 años.
- Da Vinci pintó "La Mona Lisa" a los 67 años.

El éxito está en ti.

Psic. Viviana Vaisenberg
Terapeuta Cognitiva Comportamental
www.terapiaonline.com.uy



2014 • 2015

➔ + de **2.500 productos**

➔ + de **70 laboratorios**

➔ + de **600 páginas**

AUSPICIAN:

E-mail: guiav@adinet.com.uy
www.guiav.com.uy

NUEVA EDICIÓN

CONSULTE LUGARES DE VENTA EN WWW.GUIAV.COM.UY