

C L A

JUNIO / JULIO 2012 Nº 8 / \$ 120

WORKING GIRL
PARA TRABAJAR
CON ESTILO

QUÉ REGALARLE
A PAPA

EL SEXO
DESPUES
DE LOS 50

la llegada
del primer hijo

TODO EN
belleza

BEAUTY RUTINA,
PERFUMES,
MANOS Y ¡MÁS!

DECORACIÓN
Shabby Chic
POR FOSSATI-GALLI

GUÍA
PARA DEJAR
DE FUMAR

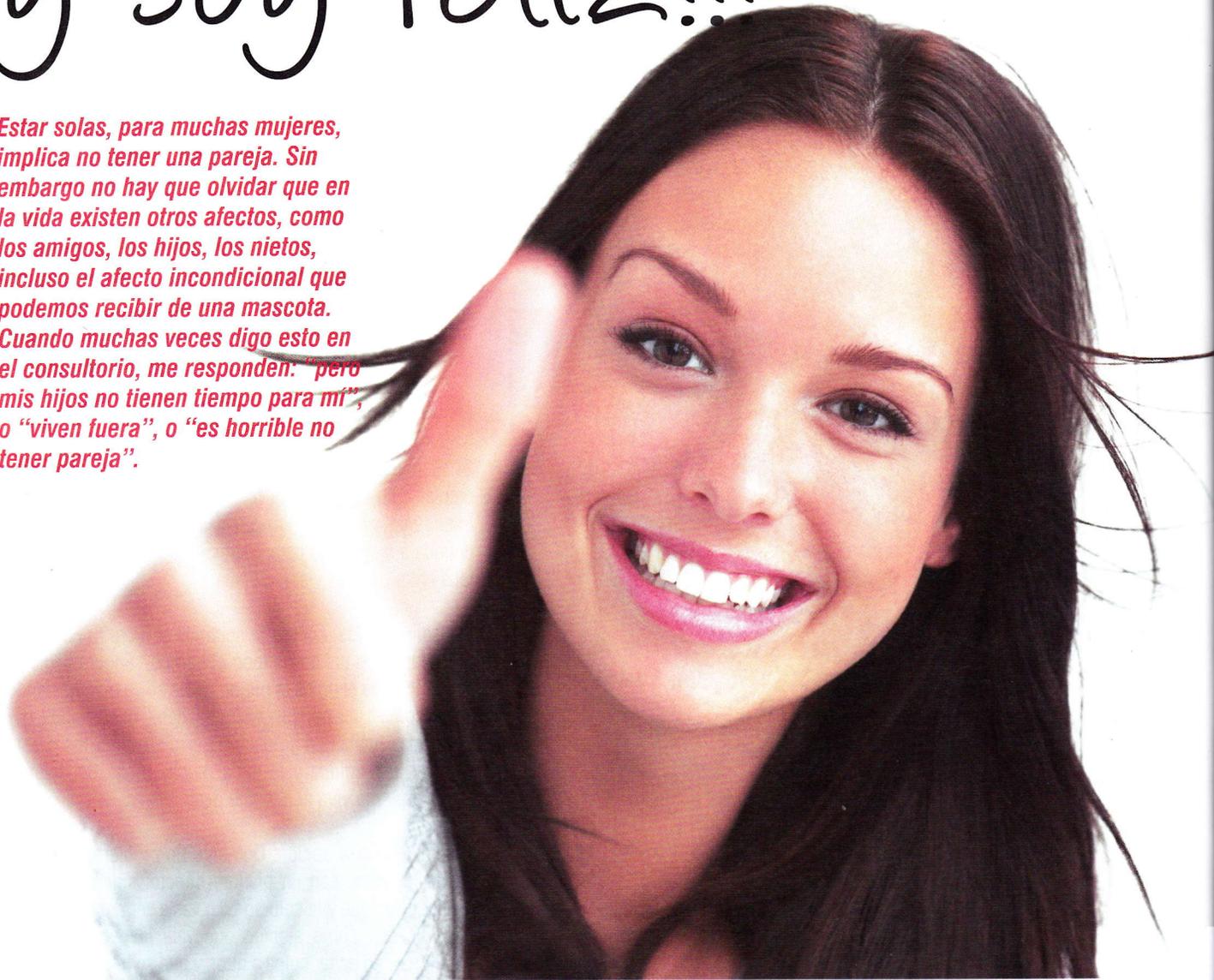
**LAS MUJERES
AL PODER**

ENTREVISTA IMPERDIBLE A
CINCO REFERENTES
DE LA COMUNICACIÓN



Estoy sola... y soy feliz!!!

Estar solas, para muchas mujeres, implica no tener una pareja. Sin embargo no hay que olvidar que en la vida existen otros afectos, como los amigos, los hijos, los nietos, incluso el afecto incondicional que podemos recibir de una mascota. Cuando muchas veces digo esto en el consultorio, me responden: "pero mis hijos no tienen tiempo para mí", o "viven fuera", o "es horrible no tener pareja".



Lo primero que hay que hacer es cambiar esa forma de ver la vida. Este tipo de pensamientos puede llevarnos a deprimarnos sin necesidad. Tal vez, no tener pareja, sea algo que no nos guste, pero, déjenme decirles que se puede vivir con ello y ser feliz. De hecho, valga la aclaración, no todas las personas que están en pareja son felices. Muchas solo se soportan.

Cambiar la mirada implica aprender a disfrutar y aprovechar de la libertad, pasarla bien mientras, tal vez, aparezca la persona indicada. Aunque siempre es recomendable ayudar al destino, y esto se logra con una actitud activa.

Una forma es utilizando la tecnología donde hay muchos sitios de encuentro o foros donde podemos conversar y entretenernos. No siempre conoceremos a todas las personas que están en la red, pero es válido tener algún que otro amigo "online".

También hay que salir a la calle y animarse a hablar. Si sos tímida recordá que la otra persona también puede serlo y se alegre de que tú inicies el diálogo.

¿Con quién hablar?

Con la persona que está sentada a tu lado en el ómnibus, con quien está en el ascensor, mientras se observa una vidriera, paseando al perro podemos comentar algo sobre el parque y si es la otra persona quien está en compañía de su mascota, podemos preguntar su raza, su edad, o lo que se nos ocurra.

¿Cómo empezar un diálogo? ¿Qué tal un simple "hola" o el clásico comentario del tiempo?

Es importante hacer preguntas abiertas, o sea, que no se respondan con un simple sí o no. ¿Cómo saber cuándo la conversación va por buen camino? Justamente, si las respuestas son siempre monosilábicas, SI, NO, hay que dejarlo pasar y seguir intentando. Alguien se alegrará de entablar diálogo contigo.

Buscar una actividad benéfica, política, o alguna que haya sido de nuestro interés en el pasado puede ayudarnos a canalizar esa energía. En talleres de distintas temáticas podremos conocer a otras personas, y si no se conoce a nadie la actividad en sí misma puede ser gratificante.

Estar sola es un momento para aprender a amarnos, a ser felices con nosotras mismas, recién ahí podremos ser felices con alguien más. La felicidad verdadera solo viene desde adentro. ¿Cuántas veces hemos estado en una fiesta rodeadas de gente e igual nos hemos sentido solas?

Aprender a estar sola, sin lugar a dudas, ayuda a mejorar la AUTOESTIMA. Poder conocernos, descubrir o redescubrir que es lo que nos interesa en la vida, es un camino interesante de recorrer. Solo estando solas tenemos la libertad de hacer lo que queramos sin tener que rendir cuentas a nadie.

¿Cómo saber si estamos teniendo éxito en disfrutar de estar solas?

Fácil, lo sentimos cuando el hecho de tener una pareja deja de ser el único objetivo importante en la vida. Muchas veces este objetivo persigue el evitar estar sola más que el de compartir la vida con alguien. Por eso, es importante aprender a estar con uno y sentirse pleno antes de estar con alguien.

Para aprender a estar sola es necesario dejar de sentir todo el tiempo la necesidad de estar con gente. Muchas personas asocian el estar solo como un sinónimo de fracaso y es necesario cambiar de mentalidad.



La felicidad se encuentra en muchas cosas, cada uno debe encontrar la propia. No podemos depositar la felicidad a la espera de una persona, porque mientras llegue podemos hacer grandes cosas con nuestra vida, como encontrarle un nuevo sentido. Hagamos, actuemos, disfrutemos y vivamos.

Psic. Viviana Vaisenberg / Terapeuta Cognitiva Comportamental
Consultorio: 2.710.25.01 / Cel 099.380.379
www.terapiaonline.com.uy

Campanario
Estética

presenta en Uruguay

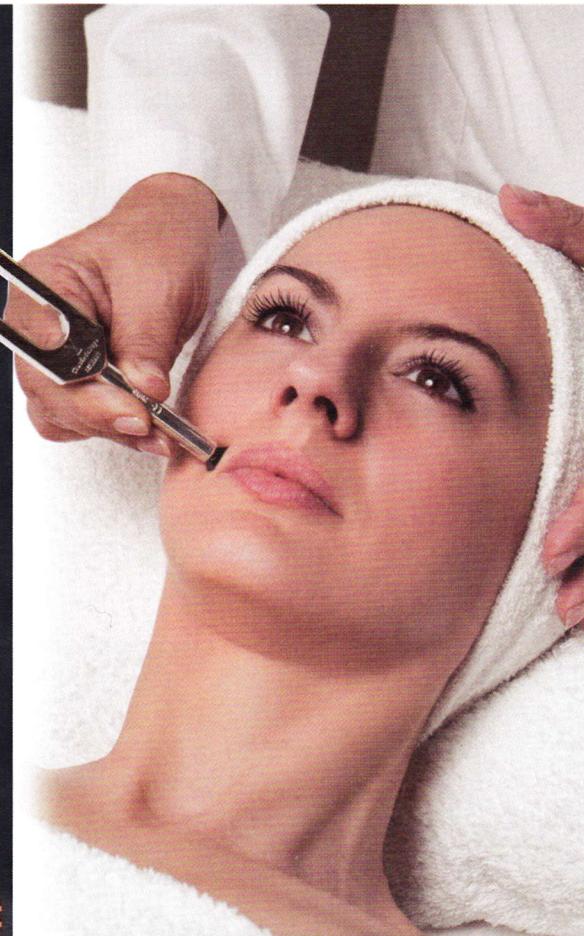
Touche le Mirage

- ✓ Sin agujas
- ✓ Sin dolor
- ✓ Sin cirugías

El método de rejuvenecimiento facial que está revolucionando el mundo de la estética.

Un agradable masaje le dará luminosidad a tu rostro, elevará tus pómulos y disminuirá las líneas de expresión.

Con la presentación de este cupón obtendrás **el 50% de descuento** en las dos primeras sesiones



D: Luis A. de Herrera 1052 apto 111 - Torre C - Torres del Puerto
T: 2622.2799
C: 091.217.205
M: consultas@esteticacampanario.com