



PULSO

Un paso más lejos cada día

MEDICINA

Dermatitis seborreica
Cuidados con el exceso de calor
Ver bien y verse bien
Maquillaje somato-emocional

EL RINCÓN DE LA FELICIDAD

La vida no es buena ni mala, la vida ES

DESTINOS TURÍSTICOS

Esculturas creativas en el mundo

BIENVENIDO 2016

Se acerca fin de año y para muchos es una época de festejos, a otros les genera estrés y están quienes ven la llegada del 2016 como un alivio, lo que implicaría el fin de una etapa y el comienzo de otra.

De hecho yo me encontraba en las personas que querían que pasara rápido el 2015 y que esperaba con ansia que llegara el 2016. Luego me di cuenta, que lo que en verdad quería eran cambios y estos no iban a venir con un calendario sino con un cambio de mentalidad, que se reflejaría en mi actitud, trayendo de esta manera consecuencias positivas a mi vida. Supongo que muchos de Uds. pueden identificarse con esto. Estamos esperamos que pase algo "bueno", "mágico", pero para eso debemos hacer algo.

Lo primero que les aconsejo es dejar de esperar, les propongo **actuar**. Empezar ahora a generar esos cambios para mejorar el estado de ánimo. Para eso debemos tener una mirada más alentadora del futuro y si bien van a haber cosas que no nos gustaron este año, nos toca hacer el esfuerzo por rescatar las que si nos gustaron y aprender de las otras, para no cometer los mismos errores.

Falta muy poco para que termine el año, tal vez es el momento para empezar ese proyecto que habías dejado de lado, empezando de a pequeños pasos, como primero tomar un lápiz y escribir que es lo que planeas y dejarlo en lugar visible.

Subdividir la meta en varios pasos y empezar por los pasos más fáciles.

Llama a esos amigos/as que hace tiempo que estas por llamar pero aún no lo has hecho. Tu y ellos se alegraran de estar en contacto.

Los días empiezan a ser más largos y luminosos. Busca tus champions y si no vas al club, sal a dar una vuelta manzana. Oxigénate . Estarás generando endorfinas al hacer deporte, no importa que deporte , la intensidad ni nada, sino el hecho de que antes de terminar este año vas a cumplir la meta de agregar el deporte a tu vida que sabes que genera endorfinas y por ende estarás más feliz.

Otra manera económica, sana y natural de generar endorfinas es a través de la risa. Acostúmbrate a levantarte con una sonrisa, sonríe a aquellas personas con quienes te encuentras y di algo agradable.

Sabemos que diciembre genera estrés de haber cumplido con ciertos, trabajos, metas, se sumaran los encuentros de fin de año, los cuales tienen que ser vistos como oportunidades de compartir con otros y no con angustia o como un compromiso del que no puedes zafar, aprovecha para disfrutar.

Estás con ¿dolores de cabeza?, ¿dolores musculares?, ¿insomnio?, o ¿o hipersomnia?.

El deseo y las ganas de lograr algo mueven al mundo y una vez logrado, buscaras otros objetivos, ya que así es la vida.



Pues consulta a tu médico de cabecera, tal vez estés desbordado y hablar con un profesional, aliviara tu malestar. Tal vez es el momento para empezar una terapia, ya que el cuerpo expresa lo que tú no dices. Y recuerda siempre los amigos.

Haz algo por los demás sin esperar recompensa, la recompensa es sentirse satisfecho de haber hecho algo bueno por otros y se reflejara en tu salud, en tu vida.

En definitiva poder estar aquí leyendo este artículo implica un año más, para vivir, reír, rodearnos de seres queridos, seguir con metas que nos han quedado pendientes, ya que siempre tendremos algo pendiente para hacer, eso significa que estamos vivos, que somos seres de deseo. El deseo, las ganas de lograr algo mueven al mundo, por lo cual si aun no has logrado tus objetivos, " Bienvenido 2016", para poder lograrlo y una vez logrado, buscaras otros objetivos, ya que así es la vida.

Honra a las personas que ya no están, siendo feliz.

Todos, si digo todos, pasamos por momentos mejores que otros, pero tú tienes la fortaleza para salir adelante. Aquí te dejo varios tips, para que lo hagas con alegría, para que valores lo que tienes y para que disfrutes cada momento que la vida, te regala. No podemos volver atrás, pero si podemos mirar hacia adelante y celebrar la vida con quienes te rodean.



Planifica con anticipación que harás en Navidad y Fin de Año, evita pasar solo. Pregunta a tus allegados que es lo que harán y tú mismo díles que te gustaría pasar con ellos, siempre es bienvenido a la mesa alguien más.

Y aunque digas: "que solo es un día más", creo que pasarlo en compañía ya sea de familia, o amigos, te harán pasar mejor estas fiestas.

Recuerda que el 2016 es una oportunidad que nos dio la vida para valorar la misma y ser felices.

La gente feliz no es la que no tiene problemas, sino la que a pesar de tenerlos, ya que todos tenemos, valora lo bueno, lo ve, lo comunica, lo comparte y como dije más arriba, sonríe cada vez que puede.


Muy Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo.

De todo corazón,

Psic. Viviana Vaisenberg
Terapeuta Cognitiva Comportamental
Tel: 099.380.379
www.terapiaonline.com.uy

MÁS DE 25
AÑOS DE EXPERIENCIA

CONSÚLTENOS
2309 7226
097 087 225
095 779 560
096 429 122



PRO-DISA
CORTINAS Y BURLETES

PRESUPUESTO

La atención personalizada, seriedad y compromiso con nuestros clientes nos destacan.
Presupuestamos y asesoramos a domicilio SIN CARGO.

INSTALACIÓN

Nuestra amplia experiencia y la variedad de nuestros productos garantizan una correcta instalación y buen funcionamiento.

MOTORIZACIÓN

Líderes en motores de cortinas hogareñas de enrollar, de exteriores e interiores. Tenemos todos los sistemas y automatismos. Motores con reductores de peso. Somos la única empresa que importa motores EUROTRONIC con garantía 5 años.

REPARACIÓN Y VENTA

- Plástico
- Madera
- Aluminio
- Venecianas
- Cortinas Rollers
- Puertas plegables
- Cortinas sin albañilería
- Variedad de colores y modelos

AUTOMATIZAMOS

todo tipo de cortinas.

BURLETES

Son una solución económica, sencilla y rápida de instalar.

Te proporciona un ahorro energético y evita filtraciones de aire porque aísla del calor y el frío.

PRO-DISA, BALANCE ENTRE CALIDAD Y PRECIO.

