

PO*si*TIVA

OTRA MIRADA

Ale Rival y los secretos de la organización.

La Lic. Sadaniowski motiva a cuestionar y cuestionarse.

Jimena Soliani viaja en combi con Leo, su pareja

«El viaje empezó cuando nos conocimos»



Llegamos a la 10ª edición... ¡Gracias!

La flamante madrina de Positiva, quien participó del número 1 y acompaña en todo momento, nos anima a celebrar las primeras diez ediciones. A florecer con lo nuevo y a dejar atrás las viejas formas de hacer, pensar y sentir. ¿Y si le hacemos caso?

«CUANDO NACÉS A LO NUEVO OCURREN LOS MILAGROS»

Por Gabriela Arias Uriburu



¿Cómo no iba a estar con ustedes para festejar los primeros diez números? Uno tiene que celebrar cuando la creación y la inspiración se materializan, como en este caso.

Esta aventura empezó en un momento de crisis fundamental. En todo el mundo, murió una forma de relacionarnos, un sistema de vida, un modo de tratarnos, de trabajar... Y en ese duelo, tras esas muertes, se fue creando vida. Eso es Positiva. Es creer. Crear.

Se dice que, cuando dejás que se vaya lo que se tiene que ir y nacés a lo nuevo, ocurren los milagros. De esto sé mucho porque he tenido que atravesar varias transformaciones.

La pandemia nos vino a mostrar muchas cosas que no van más en nuestra vida. Puso en evidencia que tenemos que vivir, relacionarnos y mirarnos de otra manera. Ser creadores de un nuevo mundo, capaces de asumir nuestras responsabilidades. En ese contexto, en medio de algo que no iba más, esta revista se abrió paso a lo nuevo. Por eso Positiva tiene una potencia muy fuerte.

Nació en un momento crucial para nuestro planeta, nuestra humanidad y para cada persona. Cada uno está viviendo hoy una experiencia parecida. Estamos todos en este mismo barco.

Me sale recitarles casi una poesía. Si estás vivo, se puede. Animate a ver lo que necesite ser integrado. Para que vuelva a cotizar en bolsa el amor, el respeto, el amor por uno mismo, el cuidado, la verdad y la honestidad.

Agradezco que me hayan permitido mostrar toda mi resiliencia al contar mi historia. Me siento parte de Positiva. ¡Gracias y brindo por muchas más ediciones!

Vamos a celebrar las primeras 10 ediciones juntos. Para eso, Laura Zavoyovski, periodista, psicóloga y creadora de Positiva, charlará con Gabriela Arias Uriburu, nuestra madrina.

¿Cuándo? **Sábado 15 a las 15 horas de Argentina (20 horas de España).**

A través de la cuenta de Instagram de Gabi: @ariasuriburu. Agradamos tu presencia. Sé puntual, así no te perdés de nada.



Actividad OnLine
Miércoles 19 y 26 de Agosto y Miércoles 2 y 9 de Septiembre
hs 18:00 a 20:00hs

Jornada intensiva
sábado 12 de septiembre
de 9:30 a 12:30 hs

Programa
Intensivo de Mindfulness
para el manejo de estrés y ansiedad

infotybargentina@gmail.com
1534180575

train your brain



DE TIERRA DEL FUEGO A ALASKA... O LO QUE DÉ

Por **Laura Zavoyovski**

Jimena Soliani y Leo Congregado se conocieron el año pasado y, a poco de estar juntos, decidieron emprender un viaje desde el Río de la Plata hasta el mar de Alaska. Y bueno, en eso están.

Desde marzo viajan a bordo de "la Caracola", una camioneta Mercedes Benz modelo '95 que acondicionaron y convirtieron en flamante casa rodante. Ellos quieren demostrar con este viaje que una vida diferente es posible.

Jimena, ¿qué pasó en sus vidas para que dijeran "compramos una combi y nos vamos"?

Los dos somos viajeros. Nos conocimos el año pasado, en un espacio cultural en el que muchos artistas fuimos a compartir lo que hacíamos. Quizás en nuestros primeros viajes nos escapábamos de lo que no nos gustaba y, al mismo tiempo, íbamos en busca de aquello que sí nos gustaba. El viaje es siempre aprendizaje, y aunque uno se esté escapando o buscando, también está aprendiendo. Hoy, lo que nos moviliza a nosotros, como pareja, es aprender juntos. Por eso quisimos volver a viajar. En La Plata, donde nos conocimos, ya no teníamos nada para aprender y eso, en un punto, nos aburría. Somos artistas y para crear necesitamos del movimiento y de la naturaleza, que es nuestra mayor fuente de inspiración. Tal vez por eso compramos una camioneta y nos largamos a la aventura, para poder seguir creciendo, sobre todo, espiritualmente.

¿Cuándo iniciaron la travesía y cómo fue "tropezar" en el camino con la bendita pandemia?

Creemos que el viaje empezó cuando nos conocimos. Los dos volvíamos de otros viajes (yo había estado por Europa y Leo por Latinoamérica) con el fin de aprender más sobre lo que nos apasiona. En el caso de Leo, su objetivo era aprender de fotografía y comprar los equipos para trabajar de eso íntegramente y, en mi caso, empezar a ganarme la vida con la escritura y la docencia. Compramos la camioneta el 5 de febrero de este año, aunque la soñamos desde el primer día. Desde agosto de 2019 estábamos buscándola, y llegó cuando tenía que llegar. Ni bien la compramos empezamos a armarla y, dos semanas después, estábamos en viaje.

Nos encontramos con la pandemia en Mar del Sud, un pueblo de pocos habitantes, entre Miramar y Necochea. Al tener domicilio en La Plata, nuestras opciones eran quedarnos o volver a la ciudad. Y decidimos quedarnos a vivir un tiempo acá. Adaptarse es parte del aprendizaje.



PH: @nosaimar

¿De qué viven y cuál es el plan? Si es que hay uno...

La verdad es que no hay un plan fijo, ni supertrazado. Nuestras ganas nos llevan a conocer el faro del fin del mundo (en la provincia argentina de Tierra del Fuego) como primer objetivo. Y obvio, como todos los viajeros, **soñamos con llegar hasta Alaska, hacer la ruta 40 de punta a punta** y mil cosas más, pero todo lo que pase va a estar bien.

Vivimos del arte, por suerte. Leo saca fotos, filma y genera contenidos para artistas reconocidos de La Plata, y yo escribo, hago diseño gráfico y doy talleres de escritura. Administramos webs, hacemos consultorías de comunicación y diseño, trabajamos con blogs y ONGs. La idea es que cuando todo esto pase podamos también vender nuestros productos: libros de literatura escritos por mí, libros de ejercicios creativos, postales y señaladores con fotos de Leo, calcomanías y otros artículos que vamos armando a lo largo del camino. Conjuntamente, estamos con un proyecto de impacto social, con el fin de llevar un cine al aire libre a los pueblos que menos recursos tienen, para compartir arte y, en lugares donde se pueda, cobrarlo "a colaboración". Estamos ahorrando para comprar el proyector, los parlantes y las películas, aunque tampoco descartamos la idea de conseguir algún patrocinador.

CAMBIAR PARA SEGUIR VIVOS

Dicen que viajando se fortalece el corazón, canta Litto Nebbia desde hace décadas. Y debe ser cierto. Al menos para Jime y Leo, el viaje es un maestro de vida y ellos se consideran eternos aprendices.

¿Aconsejarían a otros animarse a salir a la búsqueda de la novedad?

Cada persona es distinta y no todos se sienten cómodos con eso de soltar la rutina. Obvio que a todo aquel que tenga curiosidad o esté dudando, le diríamos que lo haga, que valen ciento por ciento las penas y las alegrías. No es una vida fácil, pero definitivamente es la que más nos gusta a nosotros. Es la que más enseña, la que más satisfacciones da, y siempre hay maneras de rebuscárselas para salir adelante.

Nosotros viajamos de muchas maneras diferentes antes de conocernos: de mochileros, en bicicleta, viviendo en otros países, a dedo, en carpa, en *hostel*, en hotel, con *couchsurfing* (servicio global de intercambio de alojamiento) ... Cada una de esas instancias nos preparó para lo que venía. Hoy sabemos que no queremos volver a vivir en *hostels* si podemos evitarlo, porque preferimos la comodidad de un hogar, por eso la casa rodante, pero también entendemos que si no lo hubiéramos pasado no podríamos saber qué es lo que realmente queremos en la vida.

¿Qué sienten que cambió a nivel personal, de la pareja y de la visión del mundo a partir de esta experiencia que, por lo visto, recién inicia?

Cambió todo. Y eso está bien. Somos personas que cambiamos todos los días. Nos despertamos siempre con humores y pensamientos diferentes, con ideas nuevas, con ideas viejas reformadas, con anhelos y tristezas nuevas. Cada día juntos es distinto; somos auténticos a cada minuto y eso hace que nos encontremos con muchas caras en la misma persona.



PH: @riosalmar

En la sociedad está mal visto cambiar, y creo que por eso muchas veces nos reprimimos y somos iguales toda la vida, pero dentro nuestro pasan muchas cosas, como también pasan cosas a nuestro alrededor. La energía se mueve, se transforma, y eso, inevitablemente, nos hace cambiar.

En lo que va del viaje, cambiaron nuestros gustos, nuestra manera de dar amor, nuestra forma de escucharnos y de habitar el mundo. Estar quietos nos hizo conectar con la naturaleza de una manera excepcional: hicimos una huerta, aprendimos los comportamientos de animales que viven en la zona, entendimos cómo fluye la energía de la luna en la tierra, cómo nos afecta a nosotros, cómo son nuestros ciclos y los ciclos de la tierra. Todo es aprendizaje, como decía antes, y eso es lo mejor que podemos sacar de esta experiencia. Ojalá sigamos cambiando, cada día, por el resto de nuestras vidas. Si no, ¡qué aburrido sería!

Para Jimena y Leo la búsqueda es vital. Es el motor que los hace levantarse cada mañana. Ya no importa si llegan a Alaska o permanecen el resto de su viaje circulando por suelo "argento". Lo que realmente les interesa y los motiva es seguir creciendo en el camino, en el mientras tanto.



Seguí paso a paso el viaje y la experiencia de Jime y Leo por las rutas argentinas (por ahora). Hacelo a través de sus redes sociales: @jimesoliani, @leocongregado y @riosalmar en Instagram. También chusmeá sus páginas de Internet: riosalmar.com (allí encontrarás relatos sobre el viaje) y jimesoliani.com



lectura

La mujer habitada
(Seix Barral)



Las novelas *La última niebla* (1934) y *La amortajada* (1938), y los relatos cortos "El árbol" (1939), "Trenzas" (1940), "Lo secreto" (1944), "Las islas nuevas" (1939) y "La historia de María Griselda" (1946) constituyen la obra narrativa en español de la chilena María Luisa Bombal.

La última niebla. Trata sobre una mujer casada con un hombre al que no ama, que fantasea una relación amorosa con un varón imaginario.

La amortajada. Ana María, en su féretro, mantiene un último diálogo con algunas personas significativas de su vida.

"El árbol". Brígida, fascinada por un gomero, permanece sujeta a una vida matrimonial triste hasta que cortan de cuajo el árbol y logra despertarse.

"Trenzas". En este relato, Bombal critica a las mujeres que han perdido conexión con lo profundo, al punto de cortarse las trenzas.

"Lo secreto". Sobre un niño que soñaba en grande y, al sentar cabeza, vive una vida sin brillo.

"Las islas nuevas". Aborda la distancia simbólica y real entre el hombre urbano y la naturaleza.

"La historia de María Griselda". Es la historia de la protagonista de *La amortajada*, una mujer triste y en soledad.

Esta escritora, destacada entre las plumas latinoamericanas, influyó a García Márquez y a Isabel Allende, fue elogiada por Borges y se animó a develar algunos enigmas de la feminidad allá por las décadas de 1930 y 1940. No dejes de leerla.



MANTENER TU CASA EN ORDEN ES POSIBLE

.....

Por Laura Zavoyovski

“A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar”, cantan las maestras jardineras para motivar a sus peques a recoger los materiales antes de sacar otros objetos. Pero, a los adultos, ¿quién nos incentiva a ordenar? La respuesta es sencilla: los organizadores profesionales.

En los últimos tiempos, la gurú japonesa de la organización Marie Kondo, a través de sus videos en Youtube y de su libro *La magia del orden*, ha inspirado a muchos a mantener sus hogares aseados y con todo acomodado. Por suerte, no es la única capaz de ayudarte en la difícil lucha contra el caos doméstico. Ale Rival también es organizadora profesional de espacios desde 2017, año en que creó TU CASA EN ORDEN. Vive en la localidad de San Fernando, en el Gran Buenos Aires (GBA), Argentina.

En esta nota revela algunos secretos para mantener todo en su sitio y, en consecuencia, los planetas alineados.

Ale, hace poco me dijiste “no es lo mismo una casa ordenada que una casa organizada”.

Claro, porque hay mucha diferencia entre ordenar y organizar. Ordenar un ambiente es guardar las cosas en algún lugar. En cambio, organizarlo supone la ardua tarea de guardar las cosas clasificadas; es decir, todo lo de la misma categoría junto, y donde lo usamos. Esto permite, además de tener todo limpio y prolijo, encontrar las cosas más fácilmente y de manera más relajada.

¿El orden exterior conlleva un orden interior o mental?

El desorden externo refleja algún tipo de desorden interno, y eso los psicólogos lo saben bien. Por mi parte, **puedo asegurar que uno, al ordenar sus espacios, comienza a sentirse ordenado por dentro**, más organizado con sus cosas, se torna más productivo y eso brinda una sensación de tranquilidad y bienestar.

¿La cuarentena despertó las ganas de tener todo en orden o reavivó el caos?

Hay gente que, por tener más tiempo en sus casas, se ha lanzado a poner orden en sus placares o en algún ambiente olvidado. Ojo, también están los que no se han tomado tan bien este encierro y, aun teniendo el tiempo, están más caóticos que nunca.

¿Es preferible limpio que ordenado, o al revés?

Si no se tuviese tiempo para orden y limpieza y hubiese que elegir una de las dos tareas, elegiría el orden, ya que en el desorden es muy difícil limpiar. Si uno tiene todo despelotado, todo tirado en el piso, ¿cómo limpia? Imposible.

¿Te tocó ayudar a gente realmente acumuladora?

Trabajé con una compradora compulsiva con problemas de movilidad y la casa explotada desde hacía dos años. Vivía en el absoluto desorden. Ella decidió poner fin a esa situación y me pidió ayuda.

Fueron tres meses de arduo trabajo, yendo a visitarla tres veces por semana en sesiones de 8 horas. ¡Y lo logramos! Ella dimensionó todo lo que poseía: lo que tenía de más, la cantidad de comida que tiramos porque estaba vencida, la cantidad de cosas rotas que había en su casa... Hicimos un excelente trabajo. Al tiempo, empezó a tejer nuevamente, a dar clases particulares y a recibir visitas. Ahora está feliz y de novia, algo impensado por ella. Le cambió la vida. La adoro y admiro por su valentía de cambiar.

También me han tocado un par de clientas acumuladoras que, en medio del proceso, se dieron cuenta de que no estaban preparadas. Es una decisión muy personal.

CONTRATÁ A UNA EXPERTA

Además de una apasionada del orden, Ale fue publicitaria y organizadora de eventos corporativos. Seguidora de la escritora y oradora Louise Hay, lleva ese pensamiento positivo a cada una de sus organizaciones. Hasta hoy, ha realizado más de 300 jornadas de organización y ayudado a unos 130 clientes de CABA y zona norte del GBA a organizar sus

hogares, *showrooms*, locales comerciales y oficinas. Según ella, existen cuatro tipos de desórdenes, a saber:

El desorden encubierto. Al entrar a la casa, parece todo ordenado. Sin embargo, si abris un placard, la alacena o un cajón, encontrás todo mezclado y guardado sin clasificar.

Kosovo. La casa está explotada y patas para arriba. Estos son los casos que más le gustan a Ale.

Kosovo sectorizado. La casa está en orden, pero hay un espacio que no se usa y que permanece desordenado (la baulera o el cuarto del nene que se fue a vivir solo).

Desorden rinconero. Los espacios están en orden, pero en algunos rincones se acumulan cajas y cosas que están ahí desde hace años y nunca encontraron su lugar en este mundo.

¿Cuál es su método? Acostumbra a trabajar en conjunto con la clienta o el cliente para evaluar juntos qué cosas deben descartarse, para recién después proceder a organizar el espacio. También brinda un servicio *online* en dos modalidades: asesoría exprés y servicio de sesión vía *zoom*.



PH: Ale Rival

LA LEY Y EL ORDEN

Los “5 pasos para que tu casa parezca ordenada” de Ale Rival han salvado de alguna urgencia a más de uno. A vos también pueden venirte bien. Cuando pase la cuarentena y alguien te caiga de improviso o a último momento, sin darte tiempo para limpiar a fondo, ponelos en práctica. ¿Cuáles son?

1. Mantené mesas de comedor y cocina despejadas.
2. Dejá la mesada de la cocina libre de objetos.
3. ¿La vajilla? Lavada, y la bacha sin platos.
4. Camas hechas.
5. Ropa guardada (no en rincones o sobre sillas).

Ale, ¿se ordena de adentro hacia afuera?

Para ordenar cualquier sector, primero hay que vaciar. Y todo lo que sacamos, ponerlo en una superficie plana (mesa, mesada o suelo). Ahí clasificamos por tipo, se hace descarte y recién después se ordena. En el caso de la cocina, la mesada se ordena al final, tratando de que haya lo menos posible sobre ella.

Cuanto más espacio para guardar se tiene, ¿más se acumula?

Siempre digo: “no tenés poco espacio, tenés muchas cosas”. La gente tiende a llenar sus espacios. Sean del tamaño que sean. Por eso es fundamental el descarte y solo conservar lo que usamos y nos gusta.

Compro una camisa nueva, ¿tiro una vieja?

Sí, es una buena forma de controlar nuestro guardarropa. También es fundamental revisar todo ante cada cambio de temporada, para ver qué se va.

¿Si tengo pocas cosas es más fácil ganarle al desorden?

Por supuesto. Menos cosas, menos desorden y más fácil de limpiar.

¿Las mujeres son más ordenadas que los varones?

Las mujeres son más desordenadas que los hombres. El 95 % de quienes me consultan son mujeres.

¿El estado del cajón de la ropa interior habla de una persona?

Cada interior de cajón, placar o mueble habla de nosotros. Si tenés todo impecable, pero el cajón “oh my god”..., eso habla de apariencias. Lo que, como te dije, llamo el desorden encubierto.

A través de sus redes sociales brinda *tips* superprácticos para ordenar placares, vestidores, cocinas, bibliotecas y cualquier espacio que lo requiera. Asimismo, da consejos sobre rutinas y técnicas de doblado.

Según Ale, vos tenés derecho a vivir la mejor versión de tu casa. Solo es cuestión de decidirte a hacerlo; sola o con ayuda de una organizadora profesional como ella.

Los SÍ y los NO del orden, según Ale Rival

SÍ

- + Mesas, mesada y bacha despejadas.
- + Canastos o cajas para organizar.
- + Guardar por categorías.
- + Cama hecha.
- + Donar cada tres meses.

NO

- + Sillas con montañas de ropa.
- + Rincones con cajas de cartón desde hace años.
- + Cajón con todo mezclado. El famoso cajón de las boludeces.
- + Cama tipo “nido de caranchos”.
- + Tener un cementerio de cosas rotas.
- + Acumular por las dudas.
- + Cosas tiradas en el piso.
- + Separar para donar y no hacerlo.

¿Por qué contratar a una organizadora profesional?

- Te acompaña en el proceso de descarte.
- Aprovecha los espacios.
- Conoce técnicas novedosas de guardado y doblado.
- Sabe por dónde empezar a ordenar.
- No se abruma ante el desorden.
- Se mantiene enfocada en un objetivo (no se dispersa).
- Es experta en clasificar.
- Maneja al dedillo los órdenes lógicos de cada categoría.
- Optimiza los tiempos.
- Ha realizado cientos de organizaciones en las casas más variadas.
- Tiene un criterio estético.
- Trabaja para darte la mejor versión de tu casa.



PH: Ale Rival

Seguí a Ale en sus plataformas digitales y conocí más sobre su trabajo y todo lo que puede hacer por vos: @tucasaenordenzonorte en Facebook y @tucasaenordenok en Instagram.

MICROCuentos
INSÓLITOS

UN HOMBRE DE FE

Por Luis Buero

Era su último día como cartero, después de haber recorrido durante treinta y cinco años las callecitas arboladas de Villa del Parque.

Sus compañeros le pidieron que se quedara para brindar, que ese día no saliera a repartir correspondencia y los ayudara simplemente a clasificarla.

Fue entonces cuando descubrió el sobre con un extraño destinatario: "Para Dios".

Santiago pensó que era una broma de despedida. Pero no, todos estaban sorprendidos: nunca habían tenido que llevar una carta destinada a Dios.

Finalmente la abrieron. En su interior, Santiago halló el pedido desesperado de un desocupado que requería el milagro de hallar mil pesos para comprar un remedio a su hijito, muy enfermo. Todos se miraron consternados, se llevaron las manos a los bolsillos, y con el guardia y un heladero de visita, juntaron ochocientos pesos.

Santiago se calzó el uniforme, montó su bicicleta y partió en su última misión. Al llegar descubrió una casita humilde, sigilosamente pasó el sobre debajo de la puerta y se marchó.

Al día siguiente, ya jubilado, Santiago no fue a trabajar. Sus compañeros, al abrir el saco del buzón, hallaron nuevamente una carta "para Dios" escrita por el mismo hombre. En su texto pudieron leer el siguiente mensaje: *Gracias Señor por haber escuchado mi ruego. Mi hijo sanará. Eso sí, de los mil pesos que me mandaste sólo recibí ochocientos. Los otros doscientos se los deben haber robado los del correo.*

Luis es escritor, periodista, guionista, psicólogo social y counselor (consultor psicológico). Seguilo en Facebook: Luis Buero.

En cuarentena, salí a caminar por una ruta conocida. Era temprano a la mañana y solo se escuchaba el canto de los pájaros. Iba marchando cuando me sorprendió ver un árbol bellissimo de corteza color gris blanquecino (como perlado), sin grietas o rugosidades (al menos a la distancia no eran visibles) y con hojas de un verde intenso. Era como si alguien lo hubiese pintado y expuesto su obra ante mí. Solo para mí.

PERMISO PARA PREGUNTAR (ME)

Por María Angélica Sadaniowski

Me llamó poderosamente la atención. He pasado por ese lugar infinidad de veces y, aunque siempre voy atenta al entorno, jamás lo había visto. Dado su tamaño y majestuosidad, fue plantado hace tiempo; es decir, ha estado ahí desde hace muchos años, pero yo lo descubrí recién ese día.

Es curioso. Me pregunté: ¿Cuántas veces he pasado por lugares mirando sin ver? Ya no importa; siempre está la posibilidad del reencuentro o la revelación.

Sentí alegría y agradecimiento por ese despertar.

Seguí cuestionándome. ¿Cuántas veces he estado delante de alguien, ligado o no a mí afectivamente, sin verlo de verdad? El darme cuenta marcó una diferencia. Siempre funciona y actúa como una bisagra.

Claro que también he sido capaz de estar con otros mirando con atención plena. A conciencia. Pienso en alguno de mis hijos, amigos, pacientes o nietos.

Estar frente a alguien de ese modo implica prestar al otro el cuidado que requiere acompañar a explorar las rugosidades del corazón (nuestros tesoros); del alma. Supone beber una taza de café muy cerca, en una mesa, y presenciar la conexión de los espíritus. De otro modo uno no es capaz de



advertir, en el brillo de los ojos de su interlocutor, que algo quieren decir.

Nuestra intuición sabe, si estamos predispuestos a ella. Es una excelente guía, solo que, en ocasiones, no nos damos el permiso para preguntar ni preguntarnos ¿cómo estás?.

Tal vez una sonrisa o el simple hecho de mirarnos a los ojos nos habilite a ser quienes somos. Estar presentes creo que es la clave para poder acercarnos y encontrarnos verdaderamente. Con autenticidad.

Como refirió Pierre Teilhard de Chardin (jesuita, paleontólogo y filósofo francés): "no hay nada valioso, salvo la parte de ti que se encuentra en otras personas, y la parte de los demás que está en ti".

El darme cuenta me permite elevar mi nivel de conciencia. Entonces, algo cambia y ahora sí sé todo aquello de lo que no me había dado cuenta hasta ahora. La conciencia más desarrollada nos da la oportunidad de crecer, evolucionar y alcanzar un plus de humanidad.

Te propongo un ejercicio. Tomate un minuto para vos. Para pensarte y preguntarte: ¿cómo anda la corteza de mi corazón? Esta clase de sabio interrogante que surge inesperada-

mente llega para demandar atención y una respuesta. Aceptalo como una oportunidad. Regalo significa presente. ¡Eso! Necesitás estar presente.

Seguramente opondrás resistencia al cuestionamiento. Probablemente tu mente (experta distractora) desee pasar a otra cosa, a lo que ya sabe (terreno conocido), evadir la pregunta y recordarte que necesitás volver a tus tareas. Pero date tiempo. Si observás heridas por sanar, dedicales amor, trabajo y perdón. La única manera de sanar es perdonarse a uno mismo y a los demás. Si hay cicatrices, lo bueno es aceptarlas y acariciarlas. Ya no duelen, forman parte de vos, dan cuenta de un sendero recorrido y te animan a continuar celebrando la vida.

Todo este aprendizaje y este mensaje emanaron mientras yo estaba frente a aquel árbol portentoso. Me di cuenta, entonces, que la función primordial de la corteza del árbol es proteger su estructura interna de manera sencilla y compleja a la vez. Paralelamente, la función de nuestro corazón es resguardar nuestra estructura interna de manera sencilla y compleja a la vez.

¡Ese árbol era majestuoso! Maravillada, di gracias por tanta belleza. Y me dije: "me invitaré un rico café". Sentí que era tiempo de revisar también mis pendientes (de a uno por vez) en el espacio y tiempo adecuados.

Conclusión: Dios, Universo, Luz, o como cada uno quiera nombrar a lo trascendente, sitúa ante nosotros "llamadores", como también a seres que nos ayudan a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

Recordá siempre que en la vida somos aprendices y maestros. Y, a cada paso y en todo momento, conectá con el deseo y seguí adelante.

María Angélica es counselor (Holos San Isidro) y licenciada en Psicología (UBA). En su consultorio y de modo virtual, hace clínica de adolescentes, adultos (incluye pareja y familia) y adultos mayores. Cuenta, además, con una vasta experiencia profesional en psicología laboral. Comunícate con ella si necesitás darte el permiso de cuestionar y cuestionarte algunas cosas. Su e-mail es: sadaniowskim@gmail.com



POEMA HOY!

EL NIDO

Por Pablo Viola

El nido es sinónimo de familia, de crianza, de amor, de mostrar con el ejemplo a los hijos.

El nido es refugio, es contención, ante la adversidad externa.

El nido es sentido de pertenencia, a tu familia, tu manada.

El nido es construir desde un proyecto común y mucha acción.

El nido es paz.

El nido es amor.

El nido es contención.

En el nido se transmiten y comparten las vivencias con los nuestros.

En el nido se disfruta la vida.

Cada nido es distinto, pero igual a la vez.

El nido está en un árbol, donde hay muchos nidos.

El árbol está en un campo donde hay muchos árboles.

El campo está en la tierra, donde hay muchos campos.

La Tierra está en el Universo, donde hay muchas tierras.

Todo es AMOR.

Todo es perfecto.

El autor tiene una esposa amorosa y cuatro hijos. O sea, sabe hacer nido. Este poema está un poco relacionado con lo que sugiere la Lic. Sadaniowski en su columna. Un día de 2018, Pablo salió a caminar solo y, en el medio del campo, se quedó observando la naturaleza; como buscando respuestas o una revelación. Tras ello, escribió esto que hoy nos comparte.



PH: Mery Brousson

MERY BROUSSON: MODA Y ACCESORIOS

Por María Mercedes Brousson

Mery Brousson es una marca que realiza diseños originales de estampas para accesorios y moda. Está orientada a mujeres de más de 35 (muchas de ellas, mamás), amantes del mundo fashion y la novedad.

Creé mi marca Mery Brousson inspirada en todo lo que disfruto usar. A esos productos que me gustan mucho los combiné con lo que me apasiona hacer: diseñar. Sí, soy diseñadora gráfica y durante quince años trabajé en prensa. Al quedar embarazada de mi segunda hija, asumí el inmenso desafío de emprender, aunque recién hace algunos meses, tras capacitarme, me animé.

Hace poquito gané un concurso de la marca Íntegra, y mi pañuelo CHINA se transformó en packaging de una de sus galletitas. ¡Todavía no lo puedo creer!

Lo que más me copa de emprender es conocer a otras emprendedoras y mujeres que acompañan mi marca. Esas que me siguen en las redes, a las que les gusta lo que hago (¡es lo mejor que me puede pasar!) y que regalan mis diseños.

Antes de lanzarme a esta aventura, pensaba que el día a día de alguien que arranca con un negocio por su cuenta debía



PH: Mery Brousson

COMPARTÍ
TU EMPRENDIMIENTO

de ser bastante solitario, pero descubrí el sentido de comunidad. Y claro, acostumbrada a estar atrás de la compu, creía que me iba a costar el trato con la gente; sin embargo, ahora es lo que más disfruto. Hoy cuento con una comunidad de "clien-amigas" que me superbanca en todas, me impulsan a seguir creando y me permiten trabajar de lo que me apasiona. ¡Estoy feliz!

Consejo de emprendedora

Largate a la aventura, no lo dudes. Quedarse con el deseo de hacer algo que ansiás y que tenés pendiente se termina transformando en frustración. ¿Mi consejo? Capacitate y preguntá mucho. Empezá por algo peque, pero soñando en grande. Siempre perseverando, poniendo mucha energía y buena onda.

Conocé más de Mery Brousson a través de las redes: @mery-brousson en Facebook e Instagram. Y comprá cositas lindas ingresando a: merybrousson.mitiendanube.com

TE QUIERO, EEEEEH ,
TE QUIERO FELICITAR ,
ALBERTO , PORQUEEEE ,
A LA GENTE ,
EEEEH , A LA GENTE ,
LA TENÉS ADENTRO .



¡QUEDATE EN
TU CASA!

LUCAS



¡Llegamos a la edición 10! Un gran paso para un archivo PDF que asomó al mundo, tímidamente, el 8 de abril en plena cuarentena de España y llegó a distintas partes del mundo, pero, sobre todo, a tu casa; a tu rutina confinada, a tu día a día y al de los tuyos.

Edición tras edición, nos fuimos conociendo. De muchos de ustedes sabemos algo. Unos hasta se animaron a acercar historias, relatos, e hicieron de puente con otras personas. Y así fue creciendo la comunidad de lectores de *Positiva*.

Es tiempo de agradecer. Desde el minuto uno, el apoyo de Gabriela Arias Uriburu, flamante madrina de la revista, y el de Martín Reynoso, líder del equipo de Train Your Brain Argentina. Ellos aceptaron participar del número uno de un medio de comunicación que nadie conocía y que se iba a distribuir por mail. Y no solo eso: ayudaron a difundir el proyecto hasta hoy.

Y, por supuesto, gracias a vos que estás del otro lado compartiendo contenidos con tus amigos y familiares, sugiriéndonos cambios y opinando en las redes sociales.

¡Gracias! Porque *Positiva* es gracias a vos que la leés.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: @riosalmar.

Seguinos en las redes sociales: @positivarevista en Facebook e Instagram.

