

# POSITIVA

OTRA MIRADA

LEILA Lima

*"Desata tu potencial  
y alcanza el éxito"*

La Lic. Natalia  
Iglesias nos habla  
de emociones  
en la infancia

Lanzamiento mundial  
de *Café disruptivo*,  
el nuevo libro de  
Pablo Gaudio

---

Sueña en grande, vuela alto



# "LLEVO EL ESPÍRITU DE SUPERVIVENCIA EN LA SANGRE"

Por Laura Zavoyovski

Es coach social, profesora de yoga, escritora, conferenciante y facilitadora de mindfulness. En esta entrevista cuenta su historia y cómo se formó para ayudar a otras mujeres a recuperar su poder.

Hace poco leí algo sobre Leila Lima. Nació en el seno de una familia campesina en Brasil. En la adolescencia, sufrió abusos y privaciones. Con valentía, dejó atrás un pasado de pobreza y desde 1993 vive en España; más precisamente en la ciudad de Málaga. Desafiando sus propios límites, ella se ha reinventado, ha superado adversidades y se ha convertido en la mejor versión de sí misma. Me encuentro con ella para tomar un café y conversar sobre este maravilloso proceso. ¿Nos acompañas?

**Leila, estamos acostumbrados a oír que el código postal determina una vida, es decir, que el lugar de nacimiento marca el destino de una persona. ¿Qué opinas?**

No creo mucho en el destino. Sí creo en el esfuerzo y en los anhelos del alma. La mía siempre me dijo que no le gustaba el lugar donde nació. (Saca una fotografía antigua de entre sus libros; en ella se ven tres niños). Esta era yo, desnutrida, enferma y llena de parásitos. Abocada a una vida de sufrimiento en Brasil. ¿Cómo he llegado a ser la mujer de éxito que aparece en la portada de mi último libro? Con sacrificios materiales y personales. A veces ni yo me lo creo. Nadie puede cambiar el ayer, pero todos podemos cambiar el hoy para vivir un mañana mejor.

**¿Cómo fue que llegaste a España para cambiar tu vida?**



PH: Leila Lima

Mi vida en Brasil había sido una lucha constante por comer y permanecer viva. Con tan solo 17 años, cansada de pasar hambre, humillaciones y de salir ilesa de dos intentos de violación, me llegó la oportunidad de abandonar mi país. Sin pensarlo, me subí en un avión con el futuro padre de mi hijo. Jamás olvidaré cuando me abroché el cinturón de seguridad

y aquel avión empezó a moverse, mientras yo veía a mi madre y a mis hermanos cada vez más lejos; en ese momento, el pánico se apoderó de mí y empecé a llorar como una niña. No sabía ni dónde estaba situada España, solo sabía que era muy lejos.

Aquella fue para mí una oportunidad de oro. Al llegar aquí, advertí facilidades que jamás antes había visto o tenido; las aproveché y aquí estoy. Empecé grandes hazañas hasta alcanzar lo que siempre he soñado, siempre conectada con mi alma.

Algunos dicen que mi capacidad de resiliencia es sobrenatural. Yo prefiero definirme, en pocas palabras, como una persona que lleva el espíritu de supervivencia en la sangre.

## EL COACHING COMO CAMINO HACIA EL BIENESTAR

En líneas generales, va dirigido a cualquier persona que tenga uno o varios conflictos y que no sepa cómo solucionarlos. Impulsa y dirige a una persona a un cambio de perspectiva y posibilita un mundo nuevo lleno de oportunidades que antes no estaba a su alcance.

**Eres *coach* holística... Cuéntales a mis lectores qué significa concretamente.**

Soy *coach* ontológico social. El *coaching* ontológico social trabaja al ser humano en sus aspectos físico, psíquico y emocional. El *coaching* holístico, por su parte, da un paso más e incluye la espiritualidad abarcando otras múltiples terapias. Como *coach* holística, según las necesidades del *coachee* (entrenado o cliente), aplico una técnica, la otra o ambas.

En definitiva, soy alguien que utiliza el *coaching* para abordar de raíz los bloqueos en todos los planos (cognición, emoción y cuerpo). Y trabajo especialmente acompañando a mujeres en su despertar.

## ¿Qué debemos despertar hoy las mujeres?

Nuestro poder. Somos los seres más poderosos que habitamos la tierra, pero no somos conscientes de eso. Necesitamos despertar y desplegar nuestro poder interior y darle el

valor que merece. Si cada ser humano fuese consciente de su poder y de sus talentos, te aseguro que el mundo sería diferente.

## Hablas, además, de empoderamiento femenino: ¿qué supone?

Partiendo de mis propias experiencias y vivencias, cualquier mujer que haya pasado por una de ellas seguro se siente desvalorizada, sin poder y con la autoestima por los suelos. Aquí es donde entro con ese trabajo profundo de reconexión, de aceptación de su parte femenina, de toma de conciencia de sus energías, sanando y transformando su pasado en recursos valiosos para crear un nuevo futuro.

## ¿Qué relación guarda esto con el útero?

Mucha; el útero es un centro energético. Almacena las energías y muchas emociones de situaciones dolorosas; nuestras, de personas que han pasado íntimamente por nuestras vidas y de todos los ancestros del clan familiar femenino.

¿Qué efecto causan las emociones "retenidas"? Reglas (menstruaciones) dolorosas, quistes ováricos, ausencia de período menstrual, dificultad para gestar, desconexión con tus energías femeninas y falta de deseo sexual, entre otros síntomas.



El objetivo de la terapia grupal de empoderamiento femenino, en la que uso varias técnicas, es disolver bloqueos energéticos, limpiar y sanar las memorias pasadas. Solo así es posible la reconexión con el lado femenino y la aceptación del pasado.

**Finalmente, ¿qué nos puedes contar de tu último libro *Del hambre al éxito* (Punto Rojo libros)?**

Es un libro fácil de leer, con un contenido muy inspirador. Se trata de una guía práctica con ejercicios sencillos y herramientas dinámicas para aplicar en el día a día. Para sanar y volver a la verdadera esencia. Es el resumen de más de 10 años de desarrollo personal, sanación física, mental y emocional. Mi granito de arena; mi agradecimiento por tanto recibido. En este libro afirmo que el amor y la confianza en uno mismo son las claves para alcanzar el éxito. Siempre les digo a quienes se acercan a mis talleres: *La abundancia está en ti. No busques fuera lo que llevas dentro.*

*Afirmo que el amor y la confianza en uno mismo son las claves para alcanzar el éxito.*

**Lograste reinventarte ante la adversidad y alcanzar la abundancia, no solo económica, sino también espiritual. ¿Cuál sería tu mensaje para aquellos que creen que no es posible cambiar el rumbo de sus vidas?**

Que todo se puede cambiar, excepto los hechos vividos. Que hagan una pausa y escuchen los mensajes de su alma, sus anhelos, y que confíen en que es posible. Es imprescindible aceptar lo que pasó, perdonar y soltar. Y en esto, debo ser muy clara: cada cual elige si quedarse en su zona de confort viviendo una vida mediocre o dar el salto y vivir la vida que realmente desea. Y ojo, aún sigo trabajando para llegar a ser mi mejor versión.

Y tú, ¿dónde quieres estar? ¿Te lo has preguntado alguna vez? ¿Qué estás haciendo hoy por tus sueños? Átrévete a tomar las riendas de tu vida como lo hizo Leila y, si no puedes por tu cuenta, llámala y pídele que te eche una mano.

## Frases inspiradoras by Leila

Todo cuanto necesitas es confiar en ti misma y conectar con tu poder interior.

Cuando aprendes a aceptar, disfrutas el doble.

Debes percibir cualquier modificación en tu vida como algo positivo.

La gratitud es una bendición y genera abundancia.

¿Por qué pedir poco si puedes tenerlo todo?

Las cosas te afectan hasta donde tú permites.

### Ejercicio para conectar con una misma

Dice Leila: Tu mente es muy poderosa. Si te descuidas, ella se apodera de ti y, cuando quieres darte cuenta, estás con un nubarrón negro sobre tu cabeza. ¿Cómo evitar que eso suceda? Ella recomienda incorporar tres hábitos saludables para recuperar la salud mental, física y emocional.

- 1) Toma de conciencia. Date cuenta de qué clase de pensamientos estás teniendo y pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Y dónde lo siento?
- 2) Intenta identificar qué emoción acompaña esos pensamientos y qué mensaje te traen.
- 3) Haz una pausa. Siéntate y obsérvate. Respira y conecta con un momento en el que te sentías feliz y plena. Quédate allí por unos segundos.

Leila brinda talleres de mindfulness, empoderamiento femenino, sesiones de mentoría y coaching. Lo hace en modalidad presencial y online. Sus libros pueden adquirirse en Amazon, a través de su web [leila-lima.com](http://leila-lima.com), en Corte Inglés, Casa del Libro, etc. Si necesitas una mano a la hora de resolver conflictos o desarrollar una idea, contacta con ella escribiendo a: [leila@leila-lima.com](mailto:leila@leila-lima.com).



PH: Francisco Montero García en Pixabay

## “COMO ADULTOS, SEAMOS MODELOS EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES”

.....

Por Natalia Iglesias

Las emociones son reacciones orgánicas acompañadas de cambios físicos. Aparecen de manera brusca (son pasajeras) y modifican conductas y pensamientos. Es útil aprender a reconocerlas y tolerar la frustración.

La comunicación entre padres e hijos es fundamental para que exista armonía en el hogar y se establezcan lazos afectivos adecuados. Por ello es preciso hablar con los hijos sobre lo que están aprendiendo, cómo se sienten, si les gusta o no tal o cual cosa, qué les pasa, si actuaron de forma correcta o cómo modificar una conducta inapropiada.

Lo mejor es que ríen cuando quieren reír y lloren cuando quieran llorar. Que cuando cometan un error pidan perdón (si hubo arrepentimiento) es, asimismo, positivo y saludable. Pero, para que así suceda, es necesario que, como adultos, seamos modelos. No olvidemos que somos las personas indicadas para darles herramientas necesarias a lo largo de su crecimiento.

### Seamos adultos maduros

La maduración cognitiva de cada niño es única y su desarrollo depende del ambiente que lo rodea (la relación con familiares, con otros pares). No es casual que lo que más se recuerde sea de alto impacto emocional.

Generalmente, los pequeños copian a sus padres o a las personas con las que pasan la mayor parte del tiempo. Debería ser nuestra misión la búsqueda del equilibrio, gestionando emociones y actuando asertivamente, ya que ellos aprenden por imitación. Seamos proactivos. Debemos conocer todas las emociones y explicarles a nuestros chicos que existen varias. ¿Cómo? Mediante cuentos, juegos, canciones...

Si nosotros, como adultos, golpeamos, insultamos o gritamos en un momento de ira, no podremos exigir a los pequeños que no lo hagan. Otra cosa importante para recordar es que cuando un niño está en pleno enojo o rabieta no se

negocia ni se habla sobre el tema en cuestión. ¿Por qué? Simple: No es posible que reflexione en medio de tal emoción. También es recomendable evitar ciertos comentarios que suelen etiquetarlos. Por ejemplo: *Siempre que venimos acá llora o Ya se puso llorón*.

A los dos años, los berrinches son comunes, así como las transiciones o cambios de actividades. Como padres, debemos utilizar la comunicación como aliada para interactuar con nuestros hijos. Y observarlos con detenimiento.

## Potenciando el desarrollo

Desde el nacimiento, los peques sonríen y muestran expresiones faciales de interés, asco, malestar, sorpresa, tristeza o miedo. Todas las emociones forman parte de nuestro desarrollo y crecimiento. No son buenas o malas; cada una cobra sentido de acuerdo con el modo en que la expresemos y frente a qué situación externa surja.

Es esperable que un niño aprenda a regular sus emociones, pero ello lleva tiempo y, en ese proceso, intervienen factores madurativos, psicológicos e interactivos.

La mente racional y la mente emocional conviven de manera proporcional para dar respuesta atinada al medio que nos rodea. Está comprobado científicamente que, ante la presencia de inestabilidad emocional, se complica aprender, ya que la disposición afectiva-cognitiva determina la motivación de un sujeto y esta delimita la atención sostenida.



PH: milpek75 en Pixabay

Hoy, los nuevos paradigmas de las Neurociencias plantean la necesidad de desarrollar habilidades blandas o socioemocionales que permitan ampliar la capacidad de creatividad para la resolución de situaciones problemáticas en pro de un mayor éxito en la vida. Dicha capacidad es fundamental y se torna más importante que la alta capacidad intelectual o la adquisición de saberes académicos.

Los mecanismos de modulación del recién nacido son muy limitados y se van ampliando con el desarrollo cerebral. El bebé va reajustando su comportamiento y regulando el margen de tolerancia afectiva en contacto con el mundo que lo rodea.

Otro factor en el desarrollo de la regulación que se origina en la interacción con la figura de apego es la confianza infantil, la cual permite que los estados emocionales puedan ser controlados.

Ayudemos a nuestros chicos a desarrollar la resiliencia emocional. Me refiero a la capacidad que permite hacer frente a las adversidades y a las más diversas situaciones a lo largo del curso de la vida.

Permitirles desarrollar sus potencialidades, confiar en ellos, escucharlos más, pedir explicaciones y compartir emociones frente a diferentes situaciones vividas u obstáculos permitirá no solo crear estrategias de autogestión emocional, sino también enriquecer habilidades metacognitivas que fortalezcan modos de pensar y empaticen con una mentalidad de crecimiento. Busquemos coherencia entre PENSAR-SENTIR-HACER.

## Padres e hijos en cuarentena

Hoy, en la Argentina, nos encontramos atravesando una situación que persiste en el tiempo, generando incertidumbre, manteniéndonos en estado de alerta, ansiosos, inseguros... De nosotros dependen las acciones que promovamos. Mamá, papá, no des a tu hijo lo que pide siempre. Tiene que entender que su pedido es inaceptable en ocasiones. Esto guarda estrecha relación con los límites.

Hay que tener paciencia y constancia, no caer en agresiones

físicas. Intentar comprender lo que le pasa y recordar que uno es el mejor modelo.

Propongamos actividades que permitan la autogestión de las emociones o desarrollen habilidades para controlarlas: pintar, jugar, bailar, cantar, jugar con las mascotas, salir a caminar, técnicas de respiración o *mindfulness*, etcétera. Evitemos el uso de pantallas o recursos tecnológicos que crean distancias de la calidez humana y afectan, en consecuencia, la calidez de la interacción.

Ya lo dijo Daniel Goleman: *Al menos un 80 % del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional.*

---

Natalia es licenciada en Psicopedagogía y reside en Capitán Sarmiento (Buenos Aires, Argentina). Está en Facebook (Iglesias Natalia) e Instagram (natiiglesias5).



## ¿QUERÉS ESCUCHAR UNA PROPUESTA DISTINTA?

.....  
Por María Victoria Schwab

En mayo del año pasado me lancé a desarrollar un proyecto nuevo. Hoy mi intención es compartir con otras mujeres el “secreto de mi éxito”.

Soy Vicky y me gustaría contarte sobre una decisión que cambió mi 2019 y, en pandemia, me ayudó a salir airoso del actual “parate” económico.

Se trata de un sistema integral que cuenta con más de 60 años de respaldo y que no conocía. ¡Muy loco! En él obtengo ganancias varias, una paga mensual, capacitación continua sin costo y material inédito para desarrollar todo mi potencial.

En este emprender, cada una decide el tiempo que le dedica y hasta dónde quiere llegar. Y no lo hace sola, sino en equipo. En este proyecto todos nos ayudamos a ganar en muchos aspectos y sentidos.

Como vos, yo siempre busco crecer como persona. Siempre



digo que cuando te decidís a ir por más, las posibilidades y opciones llegan y se multiplican.

Si tenés ganas y una computadora, tenés todo para comenzar. ¿Te sumás a este cambio de paradigma en la forma de ganar dinero?

Conversemos por Zoom o personalmente. Buscarme en Instagram (@vickyschwab) o llámame al +54 9 2926 475099. Juntas podemos hacer algo grande.

“Caminante, son tus huellas / el camino y nada más / Caminante, no hay camino / se hace camino al andar. / Al andar se hace el camino / y al volver la vista atrás / se ve la senda que nunca / se ha de volver a pisar / Caminante no hay camino / sino estelas en la mar” (Antonio Machado, poeta español).

## ATREVERNOS A DAR LOS PRIMEROS PASOS

Por María Angélica Sadaniowski

Josefina miraba la pantalla de su celular. Era domingo por la mañana y había decidido salir a caminar. Más bien, iniciar una práctica con el propósito de convertirla en hábito. Se calzó las zapatillas que en días previos se había comprado y se dispuso a cumplir con su compromiso.

Desde hacía unas semanas, ganaban las excusas: el tiempo frío, la mala idea de caminar al mediodía, la inseguridad de hacerlo de noche, la cuarentena y un largo etcétera, hasta que se habilitaron los predios donde, con distancia social, está permitido hacer actividad física. Y adiós pretextos.

Entonces, recibió un *whatsapp* de su amiga: *Anuncian lluvias, ¿lo dejamos para mañana?* Respondió con un “okey”.

¿Y ahora? Respiró profundo. ¿Caminaría sola? Titubeaba (romper con creencias limitantes no es sencillo), pero salió a la calle. Habría caminado quince cuadras cuando comenzaron a caer las primeras gotas. Sonrió y pegó la vuelta apurando el paso. Sin premeditarlo, de repente corría con los brazos abiertos, acariciada por la lluvia. El olor a tierra mojada la remontó a su infancia, cuando, cada vez que llovía, compartía con sus hermanos un ritual: juegos-lluvia-risas. Desde hacía 20 años no se había dado permiso para vivir una experiencia similar. Algo tan simple como caminar bajo la lluvia. Se preguntó: *¿En qué otros aspectos*



PH: Pexels en Pixabay

*me sigo postergando?*

Esos primeros pasos le permitieron comenzar a transitar su propio camino. Algo había cambiado. Había atravesado sus prejuicios. Se trataba de “soltar, vaciar, andar más liviana”, algo sobre lo que se lee y escucha a diario. Josefina había soltado algo de lo que la autolimitaba. Se vació para permitir que lo nuevo fuese posible. Se dio cuenta de que es posible ser adulta sin perder la inocencia de cuando niña. Esa mañana se había autorizado a darse un primer lugar. ¡*Gracias a mí!*, se dijo.

Los conocimientos adquiridos actúan como un prisma a través del cual un adulto percibe e interpreta el mundo. Las fórmulas conceptuales, los significados y el “cómo son las cosas” hacen de pantalla (de filtro) entre el conocedor y la realidad. Las teorías se almacenan en el plano del pensamiento lógico formal y se da por sentado que se sabe algo porque “es así”. No obstante, es atravesando esas pantallas, y teniendo como guías a las propias experiencias, que comenzamos a comprender de qué se trata cada una de esas fórmulas que nos habitan.

El camino que hemos recorrido nos hace quienes somos. Atrevernoss con libertad a recorrer e iluminar otros senderos eleva nuestro nivel de conciencia. ¡Y qué bien se siente!

---

La Lic. Sadaniowski es psicóloga y counselor. Hace clínica de adolescentes, adultos y adultos mayores de manera virtual y presencial. Para consultarla, comunicarse vía correo electrónico a: [sadaniowskim@gmail.com](mailto:sadaniowskim@gmail.com).





lectura

**Café disruptivo**  
(Círculo Rojo)



Cojo la taza entre mis manos. Siento el calor que desprende y huelo el exquisito olor a café recién hecho. Miro el calendario. Ya estamos en noviembre de este indescriptible 2020. Pienso cómo hemos cambiado desde el momento en el que, ingenuos, comíamos las doce uvas pidiendo deseos que no se adaptarían a lo que iba a ocurrir meses después.

Llegó marzo con la omnipresente palabra: coronavirus. El desconcierto aumentaba al tiempo que descendían las pilas de papel higiénico en las estanterías. Nos obligaban a encerrarnos y a cantar *Resistiré* en los balcones a las 8 de la noche.

Los ordenadores se llenaban de noticias, muchas de dudosa credibilidad. Algunos periodistas se convirtieron en expertos virólogos. Los memes (contenidos modificados con fines humorísticos que se viralizan por internet) tuvieron su lugar intentando rebajar la tensión a golpe de humor.

En las redes sociales, cientos de personas inspiradas por la situación regalaban su tiempo, poniéndose al servicio de otros, creando y compartiendo contenidos que ayudaran a vivir esta nueva época. También proliferaron quienes, basándose en eslóganes como "Nada será igual" o "Adelántate al resto del mundo", te invitaban a cambiar tu vida, romper tus creencias limitantes, reforzar tu sistema inmune a través de terapias exóticas, invertir en criptomonedas de nombres impronunciables o reinventarte para adaptarte a lo nuevo. La panacea a cambio de algunos euros.

En medio de ese ruido, expresé a los compañeros de una *mastermind* (reunión para alcanzar un objetivo) que lo que realmente me apetecía era tomar un café. Sí, dedicar 5

minutos a hablar sobre temas que invitaran a la introspección y nos hicieran adentrarnos en lo profundo del corazón para encontrar un oasis de tranquilidad en medio del desierto del ruido. Hallar un "para qué", es decir, el cambio basado en la reflexión y no en la reacción.

Así nació *Café disruptivo*, un libro para valientes. A través de sus páginas, te propongo tomarte un café, un té o una infusión e invertir 5 minutos diarios en leer una reflexión y cuestionarte creencias sobre la vida, el dinero, la salud, las relaciones o tu propósito. Sin ánimo de convencerte. Sin darte recetas mágicas ni imponerte verdades absolutas. Solamente con la misión de traer claridad y hacerte consciente de si vives la vida que quieres o necesitas comenzar un nuevo camino.

Estoy convencido de que hacer una pausa y ser conscientes de lo que sucede en nuestra vida es fundamental para enfrentarse al mundo incierto en el que vivimos. Te espero para tomarnos un café disruptivo. No faltes a la cita.

El lanzamiento de *Café disruptivo* será en modalidad *online* el jueves 12 de noviembre a las 20 horas (de España), a través de Facebook Live e Instagram Live. Será precedido por un *training* de 3 días (del 9 al 11 de noviembre) que consiste en un vídeo diario para reflexionar sobre tu vida. Inscripciones: [pablogaudio.com](http://pablogaudio.com).

Quien escribe esta reseña es Pablo Gaudio, fisioterapeuta, kinesiólogo holístico, coach, autor de este libro y, además, de *Puente a una vida plena* y *La recompensa es el camino*.





La pandemia vino a poner negro sobre blanco en algunas cuestiones. Hay que decirlo: mucho de lo que se venía escondiendo debajo de la alfombra salió a la luz. El que pasaba más tiempo afuera que dentro de casa ya no pudo ocultar que algo andaba mal consigo mismo o con su entorno. Y quien le huía a la introspección a estas alturas captó al menos un par de señales.

Nada será igual tras este 2020 que nos echó a empujones de nuestra zona de confort. Algunas caretas se cayeron. Estamos más a flor de piel. No es posible escaparle al espejo. Tampoco está fácil disimular las hilachas de nuestra personalidad.

Crecimos. No obstante, como siempre, hay gente que sí y gente que no. Gente que maduró y gente que se pudrió.

Para resumir: están los que intentan ser coherentes (algo realmente difícil) siendo fieles a sí mismos (más arduo aún) y los que hasta el año pasado hacían malabares para desaparecer el día de su cumpleaños y hoy organizan una Zoom party (fiesta por videoconferencia).

### STAFF

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

Foto de tapa: Leila Lima.

Nuestra web: [positivarevista.com](http://positivarevista.com)  
Seguinos en las redes sociales: @positivarevista  
en Facebook e Instagram.

✓ Seguilo en redes sociales: @lucasteka.humorgrafico en Facebook y lucasteka.humorgrafico en Instagram.

