

POSITIVA

OTRA MIRADA

JAVIER Gaspar

"Hay que pensar menos y sentir más. Al fin, todo es una aventura con final feliz" ..

Laura Iarossi y su profesorado de yoga en Torremolinos.

¿Qué es lo contrario a un líder? Lo responde Vero Groppa.

Vivir con entusiasmo atrae y conquista



VIVIR CON PROPÓSITO TIENE SENTIDO

.....

Por Laura Zavoyovski

A sus cuarenta y pocos, Javier Gaspar emprendió el viaje más importante de su vida; fue nada menos que al interior de sí mismo. Tras un trabajo serio y comprometido de introspección y redefinición de sus valores y prioridades, dio un nuevo sentido a su vida. Nos lo cuenta en esta entrevista.

Quien habla a continuación es un tipo normal en apariencia, pero que realmente no lo es ni un poco. Camina entre la multitud como uno más, pero lo que se dice común y corriente no es. Va por la vida como enchufado. Irradia entusiasmo, algo que escasea por estos días y, sobre todas las cosas, avanza concretando proyectos. Tiene muchos, como para llenar siete vidas, me confiesa. Nacido, criado y "añejado" en Benalmádena (Málaga, España), es un empresario solidario, tal le gusta definirse.



P.H.: metododocemasunfaros.com

Cuenta a quienes no te conocen quién es Javier Gaspar.

Soy un aprendiz entusiasta, autodidacta y muy amante de la vida y de las personas. Alguien que se levanta cada día con unas ganas locas de vivir, de aprender y de ayudar, que son mis grandes pasiones.

¿Qué aconteció en tu vida para que te volcaras de lleno al crecimiento personal?

A los 43 años, sentí una extraña llamada del interior e inicié mi camino de introspección. Este me llevó a la búsqueda de mi verdad, previa catarsis en toda regla.

ALGUIEN QUE COMPARTE SU SUERTE

Lo conocí en la inauguración de un gastrobar social en mi barrio. Entonces, se me ocurrió preguntar quién era el "cerebro" de aquella empresa gastronómica que prometía donar todas sus ganancias a causas sociales. Pensé que debía ser una persona interesante —esas que merece la pena conocer—, y no me equivoqué. Todos los dedos señalaron a un señor de cara amable e impecable traje veraniego. Así fue como supe de Javier Gaspar, un hombre que, probablemente sin proponérselo, brilla entre la multitud. Simplemente porque la gente entusiasta, carismática y apasionada por lo que hace destaca donde quiera que vaya.

Te conocí en 2019 cuando inauguraste *La Vida es Bella* – Gastrobar Social en Arroyo de la Miel. ¿Cómo nació la idea y cómo evoluciona ese proyecto?

Nació precisamente de una necesidad imperiosa de hacer algo por los demás para sentirme útil y libre mentalmente. Mi corazón estaba ardiendo por el altruismo.

A propósito de altruismo, cierto día te lanzaste a pintar y de ello surgió gaspart.es, galería de arte solidaria que ya lleva vendidas decenas de obras.

Sí, desde pequeño me gustó dibujar, pero la vida me zarrandó hacia otros derroteros. A mis 47 años, abrieron un taller de pintura cerca de mi trabajo, y mi curiosidad y mi intuición me llevaron a apuntarme para desarrollar esos sentimientos que llevaba dentro. Fue algo revolucionario que me ayudó a limpiar mucha basura mental que acumulaba desde chico. Hace un tiempo no hubiese sido capaz ni de soñar lo que ha significado la pintura para mí. Fue una auténtica liberación para mi alma. Todo lo relacionado con el arte es magia pura.

LA MAGIA DE CREER EN UNO MISMO

Javier es un optimista nato que, con actitud de eterno aprendiz, se anima a nuevos desafíos; no con el objetivo de ser mejor que alguien, sino con el propósito de convertirse en la mejor versión de sí mismo. Lleva algunos años invirtiendo tiempo y dinero en formaciones, mentorías y cursos que lo han motivado, entre otras cosas, a ir por sus sueños. "La fórmula es tener aptitud, actitud y tomar acción", cuenta. Hoy, comparte su "receta" con el mundo a través de las páginas de su primer libro: *12+1 Faros para una vida con sentido* que ya lleva vendidos más de 1200 ejemplares en sus primeros 50 días, algo sumamente inusual dentro del mercado editorial actual. Se trata de un libro 100 % solidario: los beneficios de la venta se donarán íntegramente a proyectos de ayuda a niños en riesgo de exclusión social.

Este año, tras un 2020 penoso para la mayoría, te "picó el bichito" de la escritura y decidiste publicar un libro, que es más que eso.

Soy un comunicador nato desde pequeño. Me encanta hablar y aprender de las personas. A ello se suma que tuve mucha suerte en conocer a grandes mujeres y hombres muy

sabios a lo largo de mi vida. No podía irme de ella sin compartir mis aprendizajes y errores para ayudar a dar luz a quien quiera aprender humildemente de mis tantas aventuras vividas. Este libro es una guía súper útil con un método muy fácil para salir de la inconsciencia y cárcel mental humana. Es lo mejor que hice en mi vida, laboralmente hablando, y me siento muy afortunado por haberlo culminado. Me consta que muchas personas se sienten perdidas y necesitan ayuda para encontrar su camino. Y creo, humildemente, que mi proceso de despertar espiritual les puede resultar inspirador y útil, en especial si sienten un gran vacío en su interior como el que yo sentí hace unos pocos años. Es, por tanto, un libro de ayuda a los guerreros y a las guerreras que han decidido descubrir su verdad a pesar de un entorno que les empuja en otra dirección: la del egoísmo, la del miedo y la de la inconsciencia.



¿Cuál es tu próximo proyecto? Muy a tu estilo, seguro ya tienes uno o varios entre manos.

Ahora estoy con la poesía. En simultáneo, algo de teatro y una película de cine me rondan por la cabeza, pero sin ansiedad ni expectativas. Todo surgirá cuando el universo lo permita. Ahora fluyo y dejo que todo suceda sin más.

Muchos te criticarán alegando que eres solidario para pagar menos impuestos o porque tienes dinero para permitirtelo. ¿Qué les dirías?

Que mis sentimientos son míos y que mi vida es preciosa ahora. No tengo necesidad de demostrar nada a nadie. Soy muy respetuoso y tolerante de las opiniones ajenas. Cada uno libra su batalla de vida y yo ya hice todos mis deberes.

Se dice que “detrás de todo gran hombre, hay una gran mujer”. ¿Estás de acuerdo?

Sin duda, mis logros son muy posibles por tener un gran apoyo de mi esposa, que es una gran mujer en todos los sentidos. Ella me aporta el equilibrio necesario para poder hacer mis pequeñas locuras.

Tienes dos hijas hermosas por fuera, pero más por dentro... ¿Cuál crees que es el mejor legado que les dejas?

Me encantaría que sean ellas mismas, libres mentalmente y muy atrevidas para vivir fiel a sus sueños y anhelos. La vida les irá mostrando sus senderos para explorar. Yo les animo y apoyo en todo para que sean fuertes y superen todos sus miedos, como cualquier ser humano. Son dos niñas increíbles y me enseñan a mí mucho más que yo a ellas. Ojalá Dios y la vida las protejan siempre, aunque el destino proveerá.

Eres inquieto, incansable y de los que no esperan a que las cosas ocurran. ¿Esa es una de las claves de tu éxito?

Soy un soñador indomable. Creo en mí y estoy un poco obsesionado por mis pasiones. Cuando algo me toca el corazón, me produce un fuego interno difícil de controlar. Algo de TOC creo que tengo, pero es un secreto (se ríe). Cuando tengo un sueño en la cabeza, ¡que se prepare el universo, porque no voy a parar! Me pongo las pilas y no me detengo hasta conseguirlo. Como Walt Disney, creo en mis sueños, los vigilo y los persigo.

A propósito, ¿qué es el éxito, Javier?

Para mí el éxito es que cada uno viva a su manera, con ilusión y con amor a todo lo que le apasione. Nada es igual para todos, ni permanente. Hay que indagar, perderse y

transitar muchos caminos antes de ver luz en el milagro de la vida. Sin coraje ni paciencia es complejo el proceso, y ahí radica la cuestión. Hay que pensar menos y sentir más. Al fin, todo es una aventura con final feliz.

7 proyectos con impacto empresarial, social y personal

Como empresario, filántropo, mentor, escritor y artista de la vida, Gaspar es una usina de proyectos entre los que se destacan cuatro empresariales con responsabilidad social corporativa —G&M inmobiliaria, Property Buyers, Málaga Quality y Gastroday— y tres 100 % solidarios —La vida es bella Gastrobar social, la galería de arte solidario gaspart.es y su libro solidario *12+1 Faros para una vida con sentido*—. “Dicen que es mejor hacer que hablar, y que sumar es mejor que restar”, asegura orgulloso.

12+1 Faros para una vida con sentido es un libro-método

Este libro, más que lectores, busca a navegantes perdidos en el océano de la vida que, sumidos en la oscuridad de las vicisitudes, no consiguen encontrar su rumbo. Este libro ofrece 12 puntos de luz, doce faros para vislumbrar el faro +1: la esencia que será la brújula que les guíe. Los faros simbolizan la salvación en la noche, la iluminación que muestra el camino.

No es en sí mismo un libro de autoayuda, es un manual de navegación vital muy útil para descubrir nuestros faros y nuestro destino. Incluye instrucciones para diseñar nuestra propia carta náutica. En definitiva, es una guía para descubrirnos, un método para reconstruirnos y alcanzar nuestro objetivo o puerto.



Busca más info sobre el libro *12+1 Faros para una vida con sentido* en las redes sociales: @metododocemasunfaros (Facebook), @metododocemasunfaros (Instagram) y @docemasunfaros (Twitter). Adquiere tu ejemplar o e-book ingresando a metododocemasunfaros.com.



PH: Luisella Planeta Leoni en Pixabay

TU MIRADA PUEDE TRANSFORMAR...

.....
Por Natalia Iglesias

Al mirar un informativo o al terminar de leer el periódico pareciera que nuestro mundo quedase prácticamente despojado de buenas intenciones, generosidad, amor o progreso. Te cuento el por qué.

La mirada sesgada hacia lo negativo filtra la representación de la realidad. Lo negativo, para nuestras mentes humanas, desconfiadas y temerosas, es mucho más contundente y ostensible que lo positivo, remitiéndonos a conductas nefastas u obsoletas que no conducen a nada; tan solo a descargas emocionales inadecuadas.

A veces, esta inundación de no tan buenas noticias genera creencias, palabras o imágenes que interfieren en nuestra narración interna, obstaculizando el sentido de la vida, en vez de alentarlo.

Aunque a determinadas emociones las calificamos como negativas por su potencial destructivo, en realidad, se trata

de emociones básicas para sobrevivir que también nos proveen de energía para enfrentarnos a obstáculos importantes.

Las neuronas-espejo —características del cerebro de los humanos y de algunos primates— incitan a las personas a reaccionar ante cualquier emoción ajena con una emoción similar. Gracias a ellas se da el llamado “contagio emocional”. Estamos programados para el contagio emocional. No se trata de un proceso intelectual, sino emocional: cuando vemos a alguien llorar, tendemos a sentir tristeza, y si una persona irradia buen humor o alegría, despierta instintivamente emociones positivas. Cada emoción tiene una repercusión sobre el mundo circundante.

En estos tiempos que nos encontramos atravesando, entre ola y ola pandémica y emocional, observamos repudio, enojo, bronca y, sin pretenderlo, las fortalecemos, alimentándolas... Vale la pena intentar romper con esa “tendencia”, aunque sean escasos los momentos de alegría, de progresos, de

emancipación, de aprendizaje... Es preciso enriquecerlos, reproducirlos, para empoderar habilidades y competencias, desarrollando nuestra resiliencia, permitiéndonos evolucionar y ser nuestra mejor versión. Una versión que contagie y sirva a otros.

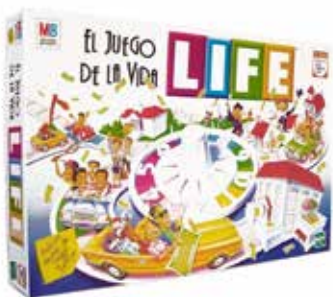
La historia debería inspirarnos, ya que nos da anclajes en la memoria y referentes de cómo se superaron crisis o dificultades.

Cuanto más unidos estemos, lograremos registrar historias colectivas en el proceso de la humanidad. Porque todos somos parte de lo mismo, y todos nos necesitamos.

Natalia es licenciada en Psicopedagogía y reside en Capitán Sarmiento (Buenos Aires, Argentina). Seguila en Facebook (@natalia.iglesias.180) e Instagram (@natiiglesias5).

MICRORRELATO >>

En el juego de la vida, en 2020, cada uno fue obligado a hacer una pausa. Como si cada cual hubiese caído, sin planificarlo ni quererlo, en la temida casilla donde se lee: "pierde el turno".



Así como en la vida pre-pandemia, cada sujeto respondió a esta situación inédita a su modo y con su impronta dentro de las cuatro paredes de su hogar. Algunos lo hicieron con dignidad. Otros, en cambio, decidieron delegar el poder, esperar que las cosas pasen, aguardar a que otros

tomen las decisiones, permanecer quietos para pasar inadvertidos, escuchar en silencio y no decir ni "mu", enviar a quienes se animaron a algo; a quienes tomaron y asumieron riesgos.

Son los que eligieron quedarse en el lugar o en el molde, no mover fichas —ni una pestaña—, durar en el juego jugando lo menos posible o copiando estrategias ajenas. Escogieron juzgar a quienes tomaron la posta, jugar a no sentir para no sufrir, especular, calcular, exigir garantías, eludir el conflicto, esquivar el bulto. Son los que prefirieron sobrevivir a cualquier precio. Vivir es otra cosa.

Conclusión: quienes desde el comienzo de la pandemia dejaron pasar la oportunidad de aprender de lo ocurrido y crecer, como en los tiempos de escuela, tendrán una asignatura pendiente con la vida. Esta, de formas misteriosas, les seguirá presentando otros desafíos y obstáculos para animarlos a animarse a vivir.

"El juego de la vida en pausa" es uno de los 21 relatos de cuarentena que forman parte del e-book "Tiempo de rosas y espinas" que podés adquirir en la web positivarevista.com a solo €3 (o su equivalente en tu país al cambio oficial).



¡Aumenta tus ventas en internet! 😊

Oye! En estos tiempos, es fundamental tener un aliado digital que te ayude a crecer. Para eso, te brindamos todo lo que necesitas para **publicitar online con éxito.**

- Gestión profesional de tus Redes Sociales
- Publicidad en Google, Facebook, Instagram, etc!
- Desarrollo de Sitios Web
- Estrategias de Email Marketing
- Automatización de procesos

Agencia de Marketing Digital



Entérate de todo ahora mismo en www.anunzi.net

O puedes llamarnos al 66 44 288 97 - Arroyo de la Miel, Benalmádena, Málaga.



Muchas veces escuchamos que en la vida no siempre se recibe en tiempo y forma lo que se pide, pero sí se recibe lo que se necesita. Por sobre todas las cosas, somos merecedores de una vida maravillosa que implica lo bueno y lo no tan bueno.

SOMOS LA SUMA DE NUESTRAS EXPERIENCIAS

Por **María Angélica Sadaniowski**

Nuestras luces y sombras conforman nuestro bagaje de experiencias. En ocasiones, sería conveniente reemplazar lo que llamamos "error" o "falta" por otro signifi- cante: "aprendizaje". Este es ese plus que puede ser utilizado como abono para el ser que queremos ser a partir del ser que somos.

Para ello es fundamental correrse y no quedar anclados en lugares, situaciones o personas que, por diferentes motivos, ya son parte del pasado. Simplemente porque no es posible repetir lo vivido y es preciso hacer espacio a la novedad.

Muchas veces, nos ubicamos en el rol de cuestionadores, increpando a la vida cuando las experiencias no nos satisfacen. Sin embargo, es la vida la que nos cuestiona permanentemente. Espera respuestas a preguntas tales como: *¿Qué vas a hacer ahora con esto que te está pasando? ¿Cómo vas a aprovechar esta oportunidad que es vivir?*

En las encrucijadas suelen presentarse caminos alternativos, y a la hora de elegir, nos paramos frente a diferentes sendas que nos llevan a lugares distintos, a veces opuestos. Es cuando ejercer con responsabilidad nuestro libre albedrío es crucial, para no autolimitarnos y redescubrir nuestras potencialidades genuinas desprovistas de condicionamientos.

Es hora de abandonar los laberintos. Y dejar atrás los supuestos de que solo contamos con una única puerta



P.H. Mylene2401 en Pixabay

hacia una única salida. Aquello de "el tren pasa una vez". ¿Les suena? Es tiempo de tomar conciencia de los potenciales recursos naturales que, como personas humanas, poseemos. Son mucho más poderosos que los recursos técnicos más desarrollados.

Del lugar en el que nos paremos y de la actitud que tengamos dependerá nuestra autosanación. ¿Cuándo sucede? Cuando integramos nuestras luces y sombras, amándonos y aceptándonos primero a nosotros mismos para luego trasladar ese amor y aceptación a los demás.

Ocurre asimismo en el campo artístico. Una obra de arte nos atrapa, nos habla, hace desaparecer nuestras tensiones internas y se integra a nosotros. También nosotros somos cocreadores e integradores de nuestra propia obra de arte. Con originalidad, pincelamos nuestra vida en cada decisión, abriendo caminos hacia el descubrimiento de nosotros mismos. En este proceso, la vía del desapego conduce a aperturas. En cambio, la búsqueda ansiosa de la perfección, de la satisfacción en sí, del contento plácido y la ausencia de riesgos crean cerrazones del corazón y del espíritu.

Nuestras experiencias buenas o malas, positivas o adversas, coloridas o descoloridas, cálidas o frías, conforman nuestra existencia. Somos todas las experiencias a la vez, como un mosaico de azulejos rotos que juntos conforman algo bello y único.

María Angélica es psicóloga y counselor. Hace clínica de manera virtual y presencial. E-mail: sadaniowskim@gmail.com

JUEVES 5 DE AGOSTO DE 21 HS A 00 HS
 Calle Platero Diego de Baena 44 29010 Málaga  **Restaurante Cortijo Los Chalanes**

FASHIONISTA 
moda y música

CONCURSO de Talentos  
PREMIO EN METALICO 

CONducEN
 Mora Guardamagna 
 José Melendez 

ENTRADA 10€ CON UNA CONSUMISIÓN (REFRESCO O CAÑA)

Patrocinan



Colaboran



CONSULTAS AL 644 38 67 43



lectura

Corazones desatados
 (Alfaguara)



En *Corazones desatados*, Jorge Fernández Díaz comparte 19 historias de amor de gente común escritas con una pluma prodigiosa e ilustradas por el gran Liniers.

Hace algunos años, en la redacción del diario en el que trabajaba, al autor se le encargó escribir una serie de historias de amor o sobre el amor, para mechar la noticia política dura con alguna que otra nota de color. La idea, un poco absurda en apariencia, alcanzó un resultado fenomenal. Todos los relatos rescataron un aspecto interesante y poco difundido de las relaciones de pareja. Tiempo después, a esas historias ya publicadas se sumaron otras inéditas.

Entre ellas no encontrarás una que no te saque a escobazos de tu zona de confort. Lejos de hablar del amor romántico, estos fascinantes relatos tratan sobre el amor de todos los días. Ese de entrecasa que la pelea. Ese que no se resigna a la pérdida. Ese que, a veces, se decepciona y tiende a aflojar. Habla, en definitiva, del amor real, urbano; no el de las novelas o las pelis de Hollywood.

Sus protagonistas son amantes de carne y hueso que viven el caos, el conflicto y el placer de amar en un mundo que vive patas para arriba y prioriza más la autoconservación que la entrega total a un sentimiento noble. Antihéroes que se dejan la piel y se la juegan por lo que les hace latir el corazón. Como *bonus track*, Fernández Díaz regala una *nouvelle* atrapante: "El amor es muy puto". Con ese título, no hay mucho que se pueda añadir. Por eso, basta de palabras, ¡a leer!

✓ El autor, quien es además un prestigioso periodista argentino, escribió, entre muchos otros títulos exitosos, "Mamá", un libro conmovedor que hay que leer y punto, y "Fernández", otra obra que atrapa, en especial, a los de entre 40 y 50 años que se cuestionan el sentido de la vida, la vocación y más.



El trabajo que no se cobra a veces se invisibiliza. Hoy queremos contarte que, para seguir adelante, necesitamos ayuda. **Tu ayuda.** Por eso incorporamos una manera de colaborar. ¿Cuál? **La donación a Positiva.**

A través de un link de Mercado Pago dentro de la República Argentina: mpago.la/2qy7pav
 Por medio de un link de PayPal desde cualquier parte del mundo: paypal.com/paypalme/siapositiva
 Y, solo en España, con Bizum (proveedor de servicios de pago sin comisión). Escribí a soypositivarevista@gmail.com para saber a qué móvil está asociada la cuenta.

Gracias.



Lo que
ME GUSTA
leer

En una entrevista a la escritora argentina Mariana Enríquez, autora de “Nuestra parte de la noche”, le preguntan acerca de los cuentos de terror que más le han gustado. Dentro de una nómina de lujo, menciona el de Dan Simmons que titula mi columna de hoy. Lo leí mientras tomaba mates al sol y no pude hacer una sola pausa: lectura de un tirón.

“RÍO ESTIGIA FLUYE CORRIENTE ARRIBA” (1981)

Por Valeria Nusbaum

Para la mitología griega, Estigia es el río que separa de forma inquebrantable el mundo de los vivos y el de los muertos. Estigia nos ubica en un borde, en un límite que los humanos siempre hemos querido transgredir. También el cuento ocupa un borde entre la ciencia ficción y el terror: la historia transcurre en un escenario distópico en el que el ser humano ha logrado la forma de “resucitar” a los muertos.

“Yo quería mucho a mi madre”. Esta historia comienza con el fallecimiento de una madre y con su posterior “resurrección”. A partir del tópico de los muertos vivos, Dan Simmons teje una trama que nos deja boquiabiertos, conducidos por la voz de un narrador —un niño— que a la vez que nos adentra en la historia con aparente desapego, nos introduce en conflictos filosóficos muy típicos de estos tiempos.

¿Cuál es el límite de la ciencia? ¿Qué dilemas éticos se ponen en juego al querer adentrarse y transgredir los límites de la naturaleza? ¿Qué tiene de sagrado la muerte? ¿Qué sucede con nuestra finitud?

La madre, entonces, “regresa” convertida en otra: ha perdido el lenguaje. Ya no es humana. Ya no siente. Es una proyección siniestra de algo que jamás fue.

La muerte misma y la posibilidad de duelo quedan desdibujadas ante esta posibilidad de “resucitar” a un ser queri-

do. Pero para llevar a cabo esa empresa hacen falta algunas cuestiones: bastante dinero y la capacidad de oponerse a una sociedad que aparentemente aun no ve con buenos ojos este accionar.

El cuento contiene un epígrafe de Ezra Pound “lo que amas de verdad, eso te queda; /todo lo demás es escoria.” El padre de familia es un profesor de literatura que está escribiendo un ambicioso trabajo biográfico sobre la vida del poeta norteamericano. El trabajo quedará inconcluso, así como otras cuestiones de la vida que aquí se plantean. Palabras y más palabras en un cuento de terror con fragmentos de profunda poesía.

Es una historia que contiene todos los ingredientes necesarios para lograr una atmósfera siniestra. Por un lado, los elementos clásicos: el regreso de los muertos, el temor a la oscuridad, el encierro, la presencia perturbadora del bosque y por otro, la dicotomía de las relaciones familiares, las decisiones tomadas por otros, la soledad, la enajenación.

Podría decir mucho más sobre este cuentazo, pero no quiero aburrirlos. Ayer lo comentamos en mi taller de lectura y surgieron interesantes temas de discusión. Pensamos muchísimo, se los aseguro.

Me despido con un fragmento del relato y con el deseo que los atrape tanto como a mí.

“Comimos nuestros bocadillos en la oscuridad, mientras el riachuelo producía extraños sonidos de engullimiento en la noche. Hablamos durante unos pocos minutos, pero nuestras voces parecían muy débiles, y un rato después nos quedamos dormidos sobre el suelo frío, arrebujados en nuestras chaquetas, y con las cabezas sobre la bolsa de nailon, rodeados por todos los sonidos nocturnos del bosque”.

¡Hasta la próxima lectura!

Valeria es madre de Olivia y además profesora de Castellano y de Literatura y Latín. Lectora apasionada de autores de ayer y de hoy, brinda talleres de lectura por Zoom los miércoles a las 19 horas de Argentina. Contactar por WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o e-mail: valerianusbaum@hotmail.com



¿QUÉ ES LO CONTRARIO A UN LÍDER?

Por Verónica Groppa



Lo preguntó un exjefe hace unos años. Entonces, los presentes respondimos cosas tales como “un subordinado”, “un seguidor”, incluso hasta alguien dijo “un perdedor”. Él nos respondió: *Lo contrario a un líder es una víctima.*

Nadie esperaba esa respuesta. El tema es así: quien actúa y piensa como líder no es meramente quien dirige, imparte o impone a los demás algo que tengan que hacer. Se trata, esencialmente, de alguien que decide tomar las riendas de su presente en todo aquello que esté a su alcance. Tomar el timón, pero, en primera medida, de sí mismo, sin trasladar a los demás lo que en realidad puede decidir uno. Sin esperar que otros hagan por uno lo que está en las propias manos. Tomando la iniciativa, siendo proactivo y decidido, aún con miedo, errores y traspies. Avanzando siempre.

¿Y qué es ser una víctima? Esperar pasivamente que lo de afuera cambie para cambiar uno. Delegar en los demás lo que uno sí puede hacer. Bloquear el propio avance con la excusa de que el contexto no es el ideal —nunca lo será—.

Hablando de alimentación, ¿cuáles son los patrones de pensamiento victimario en los que podrías trabajar?

- Esperar a que pase la pandemia para replantear tu manera de comer cuando, justamente, ¡comer sano eleva las defensas!

- Poner como excusa que, en casa, no te acompañan con el cambio que querés hacer, cuando bien sabés que nadie te obliga a elegir lo que llevás a tu plato y a tu boca.

- Aceptar pasivamente paquetes y latas de ultra procesados porque es lo que venden en el súper, como si fuese difícil conseguir frutas, verduras, legumbres y cereales.

- Decir que comer sano es caro. Te cuento que no es imprescindible el aceite de coco o el matcha; los básicos son fruta, verdura, legumbres y cereales integrales, algún puñadito de semillas y frutos secos. No mucho más.

Te propongo “liderar” tu alimentación desde hoy. ¡Quiero verte líder!

Soy coach en Dietética y Nutrición Natural. Este sábado 31 de julio a las 11 horas de Argentina, te invito a participar de la “Masterclass 3 pasos para comer sano”. En ella te compartiré el método que me funcionó para transformar mi alimentación y sostenerla en el tiempo. Más info en: linktr.ee/vueltanatural.



¿QUIERES VIVIR DE DAR CLASES DE YOGA?

Por Laura Iarossi

Soy profesora de yoga por la Escuela de Yoga Hari Om y quiero invitarte a participar de un curso de formación que estoy organizando en Torremolinos (Málaga, España) junto a mi formadora en Argentina. Déjame que te cuente.

Vivo de lo que amo hacer: dar clases de yoga y formar a futuros colegas. Por ello, atención: impartir clases de yoga puede, además de enriquecerte como persona, convertirse, para ti también, en tu actividad principal o al menos en una fuente de ingresos extras.

¿Qué tienes que hacer? Inscribirte a mi curso de formación de profesores de yoga. Se trata de un diplomado que cuenta con la certificación internacional de la Yoga Alliance International de India (YAI) y la World Yoga Federation (WYF).

La fecha estimada de inicio de las clases es septiembre de 2021. El curso completo tiene una duración de un año, consta de 200 horas cátedra y culmina con una experiencia vivencial espectacular: un retiro de yoga para los alumnos. Para sumarte no necesitas contar con experiencia previa en la práctica del yoga. Tampoco hay un límite de edad.



La modalidad es *online* —clases teóricas mensuales dictadas por la profesora Saraswati— y presencial con cuatro clases prácticas semanales a mi cargo. Sí, leíste bien.

La cursada será con aforo limitado en el Centro Satya Málaga, en Torremolinos. Se dictará con el aval de la HARI OM Internacional —Escuela de Yoga y Ayurveda— la Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda —AIPYA—, la World Yoga and Ayurveda Community —WYAC— de Europa y el World Movement Yoga and Ayurveda.

Es una posible salida laboral y una inversión en ti. Contribuye a tu crecimiento personal y espiritual, te ayudará a profundizar en los conocimientos y sabiduría del yoga y mejorará tu salud física, mental y emocional.

Ojalá puedas sumarte a esta propuesta. Namasté.

✓ Para obtener más detalles sobre esta propuesta, escribe a escuelayogahariom@gmail.com. También puedes enviar un mensaje de Whatsapp a mí (+34 604 11 72 51) o a la profesora Saraswati (+34 604 20 18 84). Mi Instagram es @lauraiarossi.



Vivimos tiempos difíciles. Está claro que siempre los hubo, pero cuando la enfermedad, la muerte y las pérdidas económicas se unen, el combo es tremendo. Y claro, en este contexto, cuesta hacer planes y mirar para adelante; no obstante, estamos obligados a hacerlo.

En honor a los que no están, vivir es un asunto urgente —es el título de uno de los libros del doctor Mario Alonso Puig, que recomiendo como editora de *Positiva*—. Por los que perdieron la salud, los que estamos sanos tenemos que desbordar, aunque más no sea, de una vitalidad impostada. Se lo debemos. ¿Y qué decir de los que perdieron su fuente de ingresos? Por ellos, quienes tenemos una tarea diaria tenemos que hacerla con orgullo y hasta silbando.

No arrastremos los pies, no encorvemos la espalda ni miremos el piso. La época exige marchar con pie firme, la columna derecha y la vista al frente.

Tenemos que resistir la tentación a bajar los brazos y dejarnos ganar por la apatía y la falta de entusiasmo. *Dejemos el pesimismo para tiempos mejores*, como decía el escritor uruguayo Eduardo Galeano.

STAFF

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

Foto de tapa: metododocemasunfaros.com

Nuestra web: positivarevista.com

Seguinos en las redes sociales: [@positivarevista](https://www.facebook.com/positivarevista) en Facebook e Instagram.

