

¡BIENVENIDA MÓNICA!

¿CREES QUE DEBERÍA HABER MÁS ARMONÍA EN TU VIDA FAMILIAR?

¿NECESITAS COMPATIBILIZAR TUS ROLES EN EL HOGAR Y EN EL TRABAJO?

¿SIENTES QUE PODRÍAS SER MUCHO MÁS FELIZ DE LO QUE ERES HOY?

Entonces te alegrará saber de la nueva sección que comienza hoy en revista Más Sueños, una columna a cargo de la psicóloga y magíster en Ciencias de la Familia Mónica Bulnes, quien se quedará a tu lado como una entrenadora de la voluntad, dándote el consejo y aliento necesarios, para que sigas el camino hacia el éxito en todo lo que te propongas.



“¡HAY MUCHO POR HACER!”

Los artículos de Mónica han sido publicados en su programa “Pregúntale a Mónica” (www.preguntaleamonica.com) y otros sitios en la web, en diarios y revistas de México y Chile. En México conducía el programa de radio “Crónicas de Familia” en Radio Centro, y en Chile fue invitada como panelista al programa “Nosotras”, junto con la psicóloga Pilar Sordo. En TV ha estado en los programas “¿Quién dijo que era fácil?”, “En Contexto”, “Conciencia de Valores” y en el matinal “Viva la Mañana”. Esta incansable profesional dice estar ahora mismo trabajando para nuevos proyectos en radio y televisión, ya que, según sus propias palabras: “¡Hay mucho por hacer!”.

¿Cómo comenzó su interés por ayudar a la gente en su desarrollo personal?

Desde muy chica no me gustaba ver que la gente la pasara mal y además noté que muy frecuentemente las personas se acercaban a contarme sus problemas, así que decidí estudiar algo con lo que, combinando estas dos cosas, yo les pudiera ayudar.

¿Qué satisfacciones ha encontrado a lo largo de estos años de trabajo?

¡Muchas, afortunadamente! La gente ha sido muy amable. Constantemente diferentes personas se han puesto en contacto conmigo para contarme que mis sugerencias les ayudaron a mejorar algo en su vida. ¡Se los agradezco tanto! Es precisamente la motivación que cualquier profesional necesita para seguir adelante.

¿Cuáles serán los temas que tratará en su columna?

Todos los relacionados con la persona (motivación, trabajo, plan de vida, autoestima, adicciones, etc.), la pareja (comunicación, resolución de conflictos, etc.) y la familia (formación de hijos, ambiente familiar, adolescencia, etc.).

¿Qué pueden esperar los Socios de Oriflame de este nuevo espacio en “Más Sueños”?

Espero que encuentren un espacio cálido y amigable que ofrece ideas útiles y asesoría profesional para su vida personal y profesional. Espero que me encuentren cercana, pues mi sincero interés es el de ser útil para ellos.

“Espero que encuentren un espacio cálido y amigable que ofrece ideas útiles y asesoría profesional para su vida personal y profesional”.

QUIEN ESTÁS DESTINADO A SER

Por Mónica Bulnes de Lara

“¡PENSÉ QUE MI VIDA SERÍA DIFERENTE!”

En algún momento este pensamiento llega a nuestra mente con sorpresa y, a veces, con decepción.

Con el paso de los años nos encontramos que sucedió algo distinto a nuestros primeros planes o propósitos... Nos sucede a todos. El mismo John Lennon (famoso integrante de “Los Beatles”) dijo: “La vida es lo que sucede mientras nosotros planeábamos otra cosa”. Esto no es malo, sencillamente es realidad.

Por supuesto, retomar el camino y concentrar tus energías para que, con lo que ahora tienes, puedas cumplir tus sueños, requerirá de planeación, trabajo y esfuerzo, aunque es más sencillo de lo que a primera vista puede parecer.

El PRIMER PASO consiste en anotar tus más grandes anhelos, separados en tres áreas: personal, profesional y familiar. Organiza esta lista desde la aspiración más fácil de realizar, a la más compleja... Hasta aquí, haz hecho la parte más sencilla.

Lo siguiente es escribir las cualidades que tengas para alcanzar estas metas y también las debilidades que te estorbarán para que lo logres. Hacer esta lista requiere de gran fortaleza de carácter y honestidad, pues en esta etapa, descubrirás mucho de ti mismo: virtudes y defectos.

En mi opinión, el obstáculo más grande para alcanzar nuestras metas es nuestro propio miedo. Miedo a reconocer lo que no nos agrada de nosotros, al fracaso y a veces hasta de lograr lo que nos proponemos y no saber qué hacer con las consecuencias del éxito. Para esto, lo mejor es aceptar que existe, y actuar a pesar de que lo sentimos. Así como el bombero no espera a no sentir miedo para entrar en un edificio en llamas, sino que entra para cumplir con el compromiso de su vocación, así nosotros no podemos esperar.

Empecemos a caminar rumbo al cumplimiento de nuestros sueños, independientemente de los sentimientos que intentan detener nuestro crecimiento personal. Ya lo sabes: valiente no es el que no siente temor, sino el que actúa a pesar de sentirlo. Así que hay que ponerse a trabajar.

Coloca tu lista de anhelos en un lugar visible, rodeada de las imágenes que se asocian a este propósito (fotos de la familia, de tu matrimonio, de los lugares

que quieres conocer o la casa que te gustaría comprar, etc.) Desecha cualquier pensamiento negativo. A pesar de que llegue a tu mente, no lo entretengas. Haz un esfuerzo consciente por sacarlo, remplazándolo por una idea que te acerque más a tu objetivo (como una frase de ánimo).

Pero hay buenas noticias: nunca es tarde para retomar el camino y concentrar nuestras energías para que, en la medida de lo posible, podamos cumplir nuestros sueños.

Trabaja para aprender a manejar tus defectos de una manera que ya no sean excusas que te impidan salir adelante.

Todos tenemos grandes capacidades. Cuando te lo propones, logras lo que jamás te imaginaste posible. Pero no sucede “por suerte” o por accidente. El destino lo construyes con cada decisión y cada acción que tomas. Haz que funcione y no desistas. Construir algo bueno toma tiempo, pero las recompensas te darán una satisfacción tan duradera que llenará de sentido tu vida.