

# REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 4 - OCTUBRE 2021

**DAFNE NAVARRO**

Atleta Olímpico Tokio 2020



**SIGUENOS  
EN REDES SOCIALES**

  @reunionmmag

**VISITA  
NUESTRO  
WEBSITE**

[www.reunionm.com](http://www.reunionm.com)



# En esta edición

# contenido

## EN PORTADA

- ▶ Dafne Navarro

## EXPERTOS

- ▶ Un amor saludable en pareja
- ▶ Planeta de respaldo

## SALUD

- ▶ La importancia de comer bien y saludable
- ▶ Hablemos de Terapias Holísticas 2da parte.

## MOTIVATE

- ▶ Adrenalina por los cambios: temor y emoción
- ▶ Reconciliándome con el espejo
- ▶ El momento justo en que todo cambió

## VIVE

- ▶ Buscando cumplir un sueño
- ▶ Amor Incondicional

## MEX | CAN

- ▶ Mi profesión me ha dado un hogar

## CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## AVISO LEGAL



# Dafne Carolina Navarro Loza

Estamos muy contentos porque en esta edición de Octubre tenemos en portada a Dafne Navarro quien participó en los pasados Juegos Olímpicos en Tokio 2020.

Dafne Carolina Navarro Loza originaria de Jalisco, México es una atleta mexicana de alto rendimiento en la disciplina de Gimnasia de Trampolín. Comenzó con gimnasia artística a los nueve años en 2005 en Guadalajara, México, y se cambió a gimnasia en trampolín en el 2008. Desde entonces ha tenido diferentes logros a nivel nacional e internacional.

2021

**8 LUGAR**

FINALISTA EN JUEGOS OLÍMPICOS  
📍 TOKYO 2020

2019

**15 LUGAR**

MUNDIAL WORLD CHAMPIONSHIPS  
📍 TOKYO JAPÓN

**MEDALLA DE BRONCE**

JUEGOS PANAMERICANOS Y DEL CARIBE  
📍 LIMA, PERÚ

**7MO LUGAR**

FIG WORLD CUP  
📍 KHABAROVSK, RUSIA

2018

**3ER LUGAR**

SINCRONIZADO EN CAMPEONATO MUNDIAL, 📍 ST PETERSBURGO RUSIA

**16 LUGAR**

INDIVIDUAL EN CAMPEONATO MUNDIAL, 📍 ST PETERSBURGO RUSIA

**3ER LUGAR**

INDIVIDUAL EN PACIFIC RIM  
📍 MEDELLÍN COLOMBIA

**3ER LUGAR**

EQUIPOS EN PACIFIC RIM  
📍 MEDELLÍN COLOMBIA

**1ER LUGAR**

INDIVIDUAL EN CAMPEONATO NACIONAL, 📍 CDMX

**1ER LUGAR**

INDIVIDUAL EN JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE, 📍 BARRANQUILLA COLOMBIA

**4TO LUGAR**

INDIVIDUAL EN CAMPEONATO PANAMERICANO  
📍 LIMA, PERÚ

**3ER LUGAR**

EQUIPOS EN CAMPEONATO PANAMERICANO  
📍 LIMA, PERÚ



# EN PORTADA

2017

## 1ER LUGAR

INDIVIDUAL, CAMPEONATO NACIONAL  
📍 GUADALAJARA JALISCO

## 14 LUGAR

SINCRONIZADO, CAMPEONATO MUNDIAL  
📍 SOFIA BULGARIA

## 30 LUGAR

INDIVIDUAL, CAMPEONATO MUNDIAL  
📍 SOFIA BULGARIA

2016

## 2DO LUGAR

EQUIPOS, CAMPEONATO PANAMERICANO  
📍 BOGOTA COLOMBIA

2015

## 2DO LUGAR

INDIVIDUAL, OLIMPIADA NACIONAL  
📍 MONTERREY, NUEVO LEÓN

## 1ER LUGAR

EQUIPOS, OLIMPIADA NACIONAL  
📍 MONTERREY, NUEVO LEÓN

2014

## 5TO LUGAR

INDIVIDUAL, PACIFIC RIM  
📍 RICHMOND, BC, CANADÁ

## 1ER LUGAR

EQUIPOS, OLIMPIADA NACIONAL  
📍 VERACRUZ, VERACRUZ

## 1ER LUGAR

SINCRONIZADOS, OLIMPIADA NACIONAL  
📍 VERACRUZ, VERACRUZ

## 1ER LUGAR

INDIVIDUAL, FESTIVAL DEPORTIVO PANAMERICANO  
📍 GUADALAJARA, JALISCO

## 6TO LUGAR

INDIVIDUAL, PANAMERICANO SENIOR  
📍 MISSISSAUGA, CANADÁ

## 29 LUGAR

INDIVIDUAL, CAMPEONATO MUNDIAL  
📍 DAYTONA BEACH, EUA

2013

## 1ER LUGAR

INDIVIDUAL, COPA DEL MUNDO  
📍 VALLADOLID, ESPAÑA

## 24 LUGAR

INDIVIDUAL, MUNDIAL POR EDADES  
📍 SOFÍA, BULGARIA

## 1ER LUGAR

INDIVIDUAL, OLIMPIADA NACIONAL  
2009 A 2013



# EN PORTADA

Uno de sus objetivos personales era **"Ser la primera gimnasta mexicana en clasificar a juegos Olímpicos en mi disciplina"**, y felizmente con mucho orgullo podemos decir que lo logró! Ya que fue seleccionada para representar a México en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 convirtiéndose en la primera mexicana en competir en gimnasia de trampolín en unos Juegos Olímpicos.

También es la primera gimnasta mexicana ganadora de una medalla en la modalidad de sincronizado en un mundial senior y la primera gimnasta mexicana en clasificar a una semifinal en un mundial senior.

Dafne es Lic. en Homeopatía y espera titularse pronto. También tiene como objetivos iniciar su propia marca de zapatillas especializadas para la gimnasia de trampolín.

Entre sus pasatiempos y hobbies se encuentran escuchar música, aprender idiomas, tocar ukelele, hacer cubos rubik y contribuir con la ecología.

## *En sus propias palabras:*

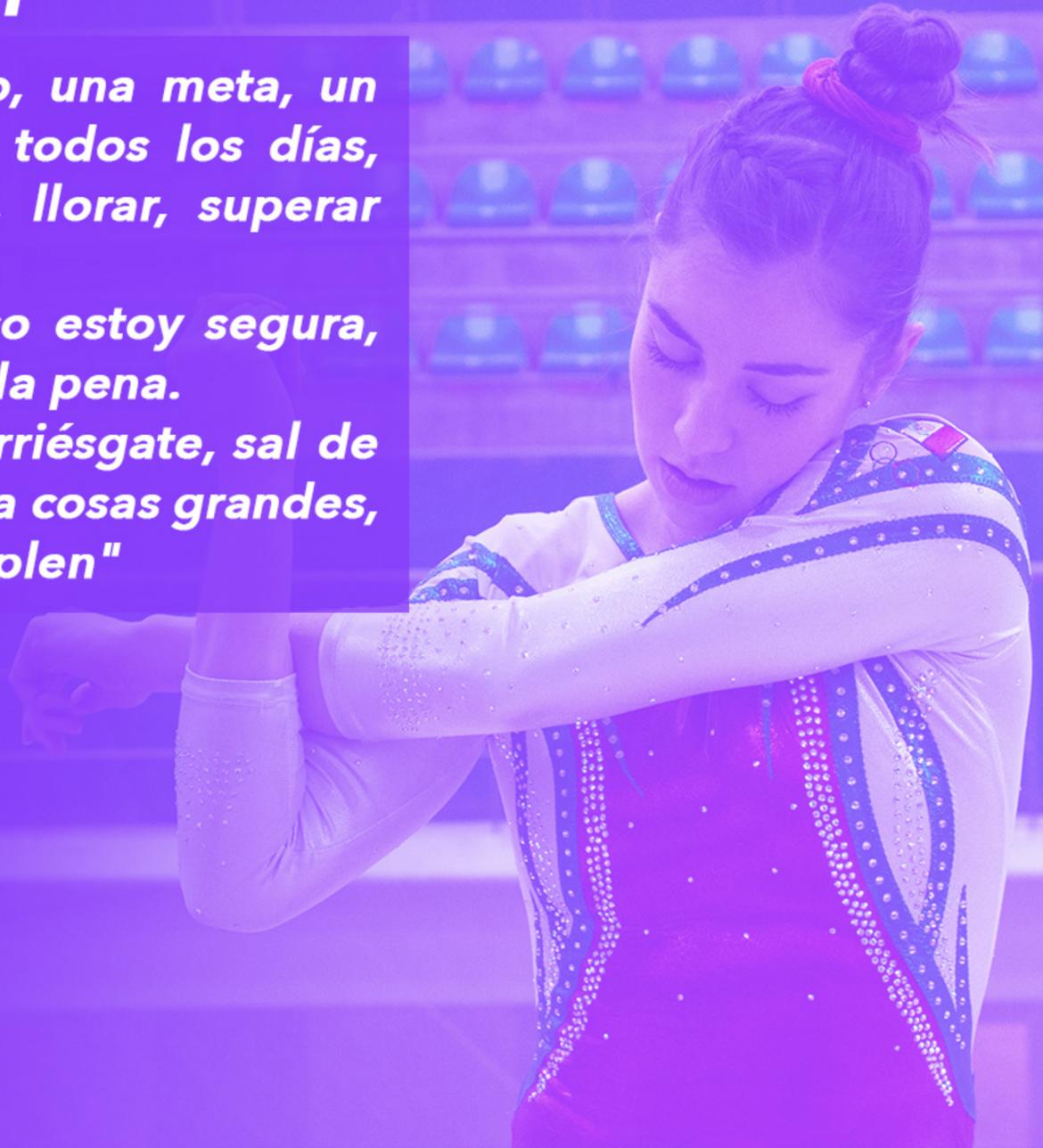
*"Para lograr un objetivo, una meta, un sueño hay que trabajar todos los días, aprender, disfrutar, reír, llorar, superar obstáculos.*

*No va a ser fácil, de eso estoy segura, pero al final todo valdrá la pena.*

*Así que sal, cree en ti, arriégate, sal de tu zona de confort y logra cosas grandes, que los sueños si se cumplen"*

Dafne Navarro

 @dafnenavarrol



# UN AMOR SALUDABLE EN PAREJA

**“Estaré a tu lado siempre y cuando me sienta amada o amado, pueda llevar adelante mis proyectos de vida y no vulneres mis principios y valores. De no ser así, el amor y la pareja deberán entrar en cuarentena...”**

**- Walter Riso**

El amor es una de las sensaciones más hermosas y poderosas que el ser humano pueda sentir y experimentar, es la base de una relación afectuosa con el otro. Amor en pareja es sentirnos comprendidos y aceptados por la otra persona, esto implica mantener una relación de afecto sana con el otro.

Hablar de un vínculo afectuoso con el otro es promover el acercamiento, la empatía y la conexión. Encontrar el amor verdadero es cuando existe una conexión con esa persona en donde se puede amar libremente, en donde el acercamiento es auténtico y honesto, en donde lo más importante es entender que son dos personas diferentes que se complementan y caminan juntos, aunque el camino, en ocasiones, sea hacia otra dirección. Eso es lo que fortalece cada relación y lo que mantiene a la persona con su individualidad compartiendo al mismo tiempo amor con el otro.

Amar a nuestra pareja con cada cualidad y virtud, con eso que nos atrae profundamente, pero también, con todo aquello que no nos gusta del todo, eso es lo más difícil, pero no imposible. Es un reto, una prueba que nos hace ser más humanos, que nos hace ver la realidad del ser humano, la cual es aprender a amar nuestras fortalezas y debilidades y también, las del otro. Amar y comprender que todos tenemos nuestros rasgos peculiares que nos hacen ser quien somos y que va con nuestra historia de vida.

En relación con lo anterior, la comunicación es un punto clave para mantener una relación de amor sana en donde habrá conversaciones incómodas que tendremos que pasar para crecer como pareja y como persona. Esas conversaciones donde la escucha consciente y atenta será indispensable para tratar de comprender al otro y cada situación, llegando a un acuerdo que beneficie a ambas partes.



Finalmente, amar de forma saludable es compartir con la otra persona sin dejar de ser uno mismo. Es cumplir nuestros deseos, sueños y motivaciones de forma personal y en conjunto, manteniendo nuestra personalidad en compañía de nuestra pareja. Es ser lo que somos en relación con el otro sin perder nuestra individualidad y lo que nos hace ser como personas. Todo lo que nos haga crecer como seres humanos, siempre y cuando no sea destructivo ni para uno mismo ni para el otro.

**Psic. Gabriela Ramírez**  
Licenciada en Psicología con  
Maestría en Psicoterapia  
Humanista

 @psic.gabyramirez

 @Psic. Gabriela Ramírez



# PLANETA DE RESPALDO

## Sociedades permacultura o huertos urbanos: ¿Tendrías una granja en tu patio trasero?

Gracias por estar de regreso, gracias por tus mensajes y sugerencias, hay demasiados temas que tratar, muchos aspectos por compartir, de verdad agradezco las palabras de aliento que he estado recibiendo, a estas manos no les queda mas que mantener una actitud agradecida.

En Latinoamérica es común ver los patios ya sea delanteros o traseros de las casas familiares con árboles, plantas, de las cuales se obtienen frutas o vegetales, así que si lo piensas tal vez no fuimos criados en ambientes como de los que tratará el artículo de esta edición, pero sí nos lleva a pensar que a pesar de no estar tan lejos, tampoco estamos a la vuelta de la esquina de vivir esa utopía que mantienen la mayoría de los ambientalistas que es producir nuestros alimentos y pasar por el mundo sin dejar huellas contaminantes.

Ahora bien, uno de los temas que más ha llamado la atención es lo relacionado con las sociedades sustentables o **permacultura** que son colectividades o comunas que, por definición, se fundan bajo la filosofía de diseño de una sociedad enfocada al uso responsable de los recursos naturales para lograr una calidad de vida sostenible, esto quiere decir que viven bajo la norma del respeto a la Tierra y la espiritualidad de las personas que conforman dicha agrupación. Existen tres principios en los que se basa la ética de la permacultura que son: Cuidado de la Tierra, Cuidado de la gente y Repartición justa, son fundadas a través de las siguientes normas:

1. Observa e interactúa
2. Captura y guarda energía
3. Obtén un rendimiento
4. Autorregulación y retroalimentación
5. Usa y valora los servicios y recursos naturales
6. Deja de producir residuos
7. Diseño de los patrones a los detalles
8. Integra más, segrega menos
9. Usa soluciones lentas y pequeñas
10. Usa y valora la diversidad
11. Usa los bordes y valora lo marginal
12. Usa y responde creativamente al cambio



Ejemplos de estas aldeas ecológicas o sociedades permacultura existen alrededor del mundo, en Argentina, una de ellas es Umepay que además de ofrecer terrenos para vivienda también cuenta con servicios de ecoturismo. En este tipo de comunidades, los alimentos son producidos por los mismos habitantes, las casas construidas con adobe artesanal, nada de concreto o materiales que puedan producir dióxido de carbono (uno de los elementos más



contaminantes que hay en el medio ambiente), la electricidad es generada por paneles solares e inclusive la energía necesaria para el bombeo de agua es producida por las celdas. Existen aproximadamente en más de 140 países y se estima que más de 4000 proyectos siguen esta ideología, inclusive la gran mayoría venden sus productos y servicios, que incluyen diseño de patios e instalación, así como cursos

talleres y hasta hospedaje. Usualmente este tipo de agrupaciones de permacultura, toman un terreno "nuevo" o inerte y después de los primeros trazos, se comienza el trabajo de asentamiento, en el caso de que ya existan ya sea vegetación o construcciones, estas se utilizan y se adecua la nueva forma alrededor de las mismas, pero por lo general es un terreno "virgen", ahora bien

## **¿Tendré que convertir mi colonia en una aldea ecológica? ¿Qué tal si el principio de la permacultura local fuera nuestro propio patio?**

No se trata de abandonar todas las comodidades ciudadanas y correr al bosque, ¡calma! Todavía no es necesario, pero si has alcanzado a leer los principios de permacultura te podrás dar cuenta que al menos uno o dos si los llevas a práctica, **¿Cuántos de nosotros no tenemos árboles frutales o hierbas comestibles en casa?** Pero que tal como ya se comentó en la pasada edición de agosto **¿Qué pasa cuando la solución es una emergencia emana de la necesidad?** En México y debido a la escasez de agua, en Quiltepec, Tlalpan, hay una muestra clara de ello y ahora mismo sirve de modelo para otras congregaciones alrededor del mundo, como ya se ha mencionado hay pequeñas poblaciones alrededor del mundo que han integrado estos principios sin necesidad de cambiar su residencia.



Esto ha dado pie a que cada vez más veamos un incremento de modelos de estas comunidades, en las áreas urbanas donde por permacultura se entiende que son solo balcones con plantas comestibles, techos verdes dedicados a la mini agricultura, paredes verdes hidropónicas para abastecer a los restaurantes de sus propias especies estos son los llamados huertos urbanos, lo cual es un excelente

comienzo, los diseños permacultura abundan en las redes sociales, de hecho, puedes encontrar sitios donde ya hay pequeños modelos sugeridos de acuerdo con el clima y tipo de suelo, donde te puedes ir guiando en que sería lo mejor para ti y tu familia, no sé, algún árbol frutal o vegetal, unido con algunas hierbas de olor, no se trata de volvernos granjeros de la noche a la mañana sino de buscar crear una burbuja en este planeta de respaldo del que te he estado hablando, hay un meme que circula en las redes que dice algo así como:

**“nada te da más sensación de poder, que cosechar tu propia planta de tomates”**

y ¿sabes qué? es cierto, esa gratificante sensación de comer algo que tú mismo has cuidado y nutrido es maravillosa, y no te hablo de tener un huerto enorme sino un planta pequeña de vegetales como chile, tomate, tus propias uvas, naranjas, comencemos con cosas pequeñas y eso te lleva a dar el siguiente paso, aunque nuestros días necesitan horas extras ya que a veces la naturaleza no coopera y la planta decide morirse y tu no tienes idea de que hiciste mal, siempre hay una nueva plantita,



te contaré una anécdota, cuando empecé a experimentar con la composta casera y aun habiendo leído e investigado todo lo posible para la siembra de girasoles, después de haber logrado germinar más de quince semillas y trasplantarlas al lugar donde según yo crecerían felices y fuertes, pues al séptimo día una a una fueron muriendo las plantas después de que me habían costado más de treinta días de cuidado, ahora ese mismo ensayo pero con más experiencia y sobre todo mucho más calcio y nitrógeno más algún otro elemento ha logrado dar frutos, por fin el árbol de granada (nuevo experimento) y aunque no contaba con la plaga de gusanos veraniegos, se rescataron la mayoría y son dulcísimas. Lo que quiero decir es que, si tal vez alguna planta o árbol se pierda en el camino a tu patio sustentable, tal vez buscando la información en internet, dándote un tiempito para cuidar o regarla, el mínimo esfuerzo hará que venga otra planta, quizás un árbol, de tal modo que poco a poco llegues a tener tu huerto en casa y si ya lo tienes siéntete orgulloso que de contribuyes a la tierra y a tu pequeño universo.



**Tay Ramirez**

Arquitecta de origen, Ingeniero por Maestría y actualmente cursando un Doctorado (PhD) en Ciencias Ambientales.

✉ planetaderespaldo@gmail.com

📷 @planetaderespaldo

VERDURA O  
ENSALADA

# LA IMPORTANCIA DE COMER BIEN Y SALUDABLE



PROTEÍNA

HIDRATOS

¡Hola! Soy Mariel Ávila, mexicana, nacida en Guadalajara, Jalisco; tengo 37 años, soy esposa, mamá de 2, Contadora Pública de profesión, Maquillista Profesional, Empresaria y Networker; nunca me había sentido tan bien conmigo misma como ahora, pero claro está que es un camino de mucho trabajo interno y hoy te lo quiero compartir.

Durante 36 años viví una vida sedentaria, cero ejercicios, comía lo que se me antojaba y lo más fácil de preparar o comprar y me volví aún más práctica cuando nacieron mis hijos, a veces no había tiempo de comer o de prepararme así que comía lo que estuviera a la mano como unas galletas, pan o lo que fuera solo para saciar el hambre y no para nutrirme, por lo que vivía cansada, sin energía y sin ánimos de hacer nada.

Tengo apenas 11 meses en el mundo del ejercicio, de buscar ser una mujer fitness, todo empezó a raíz de que tuve a mi segunda hija y ver que mi cuerpo ya había cambiado, ya no era el mismo que cuando estaba soltera, había quedado con un estómago como de 3 meses de embarazo, fue cuando una amiga me recomendó unos suplementos alimenticios para poder nutrirme y a la vez eliminar el exceso

de peso y grasa que había acumulado, fue cuando empecé a notar cambios y a la vez fue lo que me llevó a empezar a ejercitar mi cuerpo, empecé haciendo ejercicio en casa ya que estábamos en plena pandemia, en cuanto abrieron los gimnasios me inscribí y empecé a entrenar mi cuerpo, esto a la vez me llevó a elevar mi autoestima porque al irme viendo y sintiendo mejor también lo reflejaba.

Uno de los hábitos que tuve que cambiar fue mi alimentación, ya que es de los hábitos más importantes para tener una buena salud tanto física como mental, por eso es importante adoptar una buena nutrición e implementar ejercicio físico por que con eso nos lleva a mejorar la calidad de vida. La alimentación debe ser balanceada, integrando los 5 grupos de alimentos (proteína, vegetales, carbohidratos, grasas buenas y fruta)

una dieta equilibrada permite que nuestro organismo funcione con normalidad y cubra las necesidades fisiológicas básicas y reduzca la posibilidad de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

Mi recomendación es el plato del buen comer: mitad de plato vegetales, un cuarto de plato de carbohidratos (arroz, pasta o tortillas) y un cuarto de plato de proteína (pollo, res, pescado); y las colaciones que sean las frutas; las grasas buenas pueden ser aceite de oliva para preparar la proteína, aguacate, almendras o nueces..



## BENEFICIOS DE LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Fortalece el sistema inmunológico

Menor riesgo de padecer enfermedades crónicas

Mejora la circulación sanguínea

Ralentiza el proceso de envejecimiento

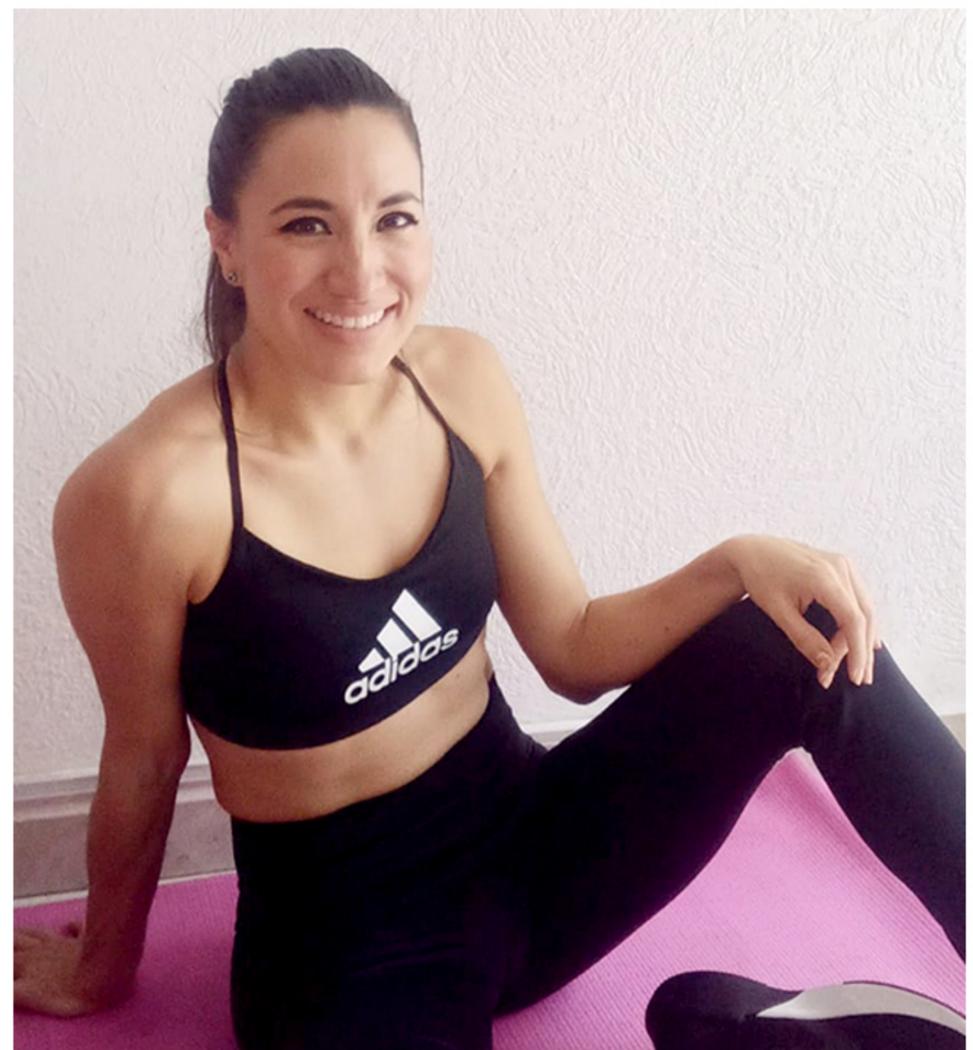
Evita enfermedades cardiovasculares

Ayuda a obtener un peso saludable

Previene la fatiga crónica y el cansancio

Estado de ánimo más positivo y mayor energía para el día a día

La vida es un equilibrio, llevar una alimentación saludable no significa que ya nunca vas a poder darte gustos culposos, pero se trata de que por lo menos 6 días a la semana lleves una alimentación saludable y equilibrada y 1 día o 1 comida de un día pueda ser algo que disfrutes y que no estés tan acostumbrado a comer diario como una hamburguesa, pizza, pasta, pastel, pan, etc. En lo posible tratar en el día a día ir eliminando lo más posible las harinas refinadas, grasas saturadas, reducir consumo de sal y azúcares añadidos.





***Me he dado cuenta de que, si pretendo hacer cualquier cambio en mi vida, primero debo creer y visualizarlo en mi mente. También me he apoyado en un coach de vida, quien me ha ayudado a identificar mis creencias limitantes y mantener la idea de si lo crees, lo creas.***



**“Estás a un pensamiento de cambiar tu vida”. Si no has tenido resultados diferentes, es porque no has tenido pensamientos diferentes. Cambia tu manera de pensar y cambiarán tus resultados. Es así de sencillo. Es por eso por lo que es muy importante que entrenes tu mente y te arriesgues a crear éste nuevo hábito. Te animas??**

**Mariel Avila**

 **@maryelfitness**

 **@marielmakeupdiva**



# HABLEMOS DE TERAPIAS HOLÍSTICAS. 2DA PARTE

Hola, nuevamente por aquí escribiendo sobre lo que dejé inconcluso la edición pasada. Les escribiré sobre las **terapias holísticas** que he encontrado, qué he hecho, qué no he hecho, qué me gustaría estudiar y otras que no estudiaré.

Antes de empezar, les cuento un poco sobre mi; una vez más, estoy viviendo un cambio de ciudad, tengo un mes y medio viviendo en Dallas. En Facebook encontré una publicación donde decía que el duelo se vive de diferentes maneras: puede ser la pérdida de un familiar/amigo por fallecimiento, puede ser un divorcio, una enfermedad fuerte que te mueve el piso, cambio/pérdida de trabajo y ponían ahí, el cambio de residencia. Wow, no me había dado cuenta que yo he pasado por muchos duelos y no los había visto así. Pero hoy que soy más consciente de lo que sucede en mi pensamiento, en mi sentir, en mi vida, puedo ver qué emoción escondida está por ahí, la veo, la trabajo y la libero para ir por la vida más ligera. Aunque reconozco que en ocasiones no me es tan fácil trabajarla, porque muchas veces tengo resistencias.

Aunque este cambio lo pedí hace 5 años, en un momento de crisis, no se dio y me frustré mucho. Pero ahora Dios-El universo, o como tú lo llames si es que tienes algún nombre en especial en la religión que practiques, me concedió el deseo, pero lo hizo en el momento que él pensó que era el mejor para mí y más aún en unas circunstancias mejores a las que tenía en ese momento. En ese tiempo no lo veía así. Así que les cuento que estoy aquí dándome permiso de vivir mi remolino de emociones con el cambio. Y qué risa porque ahora encontré otra terapia más en este proceso.

Bueno, vayamos a lo que realmente venía a escribirles.

**Biomagnetismo:** Terapia que regula las funciones del cuerpo por medio de unos imanes, porque trabaja con el cuerpo energético o eléctrico, este último es medido cuando sacas un electrocardiograma o encefalograma. Se pone un imán positivo de un lado del cuerpo y otro negativo del otro lado del cuerpo, se crea un campo magnético y esto hace que se nivele los átomos del organismo.



**Yoga:** Son movimientos lentos, donde te conectas con tu respiración, pero haces posturas con tu cuerpo que ayuda a relajarlo e incluso algunas ayudan a dar masaje a todo tu cuerpo así como a tus órganos internos.

**Biodanza/Danza Primal:** Estas son diferentes, desarrolladas por 2 personas diferentes, pero similares. Son terapéuticas, en estas se hacen danzas específicas donde haces ciertos movimientos y trabajas con las emociones de tu cuerpo.



**Hipnosis:** Herramienta que utilizan los psicólogos para ayudarte a avanzar en el proceso terapéutico. Es como si entraras a una meditación profunda donde ellos hacen preguntas para que tu inconsciente responda pero son preguntas profesionales no son como las hacen en los shows de hipnosis, esta herramienta está basada en la psicología y es profesional.

**Ayurveda:** es una terapia integral con medicina alternativa hindú, donde se utilizan plantas medicinales, hierbas, pero recomiendan que sea acompañada con buena alimentación, que lo acompañes con ejercicio, yoga, meditación, sonidos armónicos y masajes.



**Ahora, unas terapias que son un poco más espirituales, en las que no todos creen, pero existen.**

**Registros akáshicos:** Es una terapia donde se conectan con el mundo espiritual y entran a una especie de biblioteca del alma de la persona y de ahí se hacen preguntas para ayudar a sanar algunos bloqueos y problemas que tenemos en nuestra vida.



**Terapia de respuesta espiritual:** Similar a los registros akáshicos porque se conectan al mundo espiritual, pero lo hacen por medio de un péndulo y también se van haciendo preguntas y pidiendo sanación por medio de las respuestas.



**Medium:** En esta terapia se conectan con los seres queridos fallecidos y te dan información o te comunican algo que ellos quieren decirte.



**Terapia de Ángeles:** Aquí se conectan los ángeles, arcángeles, maestros ascendidos y guías espirituales, ellos también te dan información sobre lo que está pasando en tu vida y cómo solucionarlo.



**Thetahealing:** No la he probado, pero me la han nombrado mucho. ThetaHealing es un método de sanación que se dirige directamente a tu mente subconsciente a través de ondas cerebrales Theta, para solucionar las emociones, las toxinas, las lesiones, los genes y las creencias que ya no sirven.



Hay más terapias, pero creo que estas son las más populares y conocidas. Lo que he visto en todo mi caminar buscando terapias, es que casi todas van a lo mismo, buscan que estemos integrados en cuerpo, mente y alma. Hay algunas con las que nos identificamos más y a todos nos llegan terapias que nos ayudan a ser mejores en todos los aspectos.

Yo te invito a que si tienes algún tema por resolver ya sea de salud, emocional, económico, familiar, etcétera, haz lo que tengas que hacer acudiendo a un doctor, un psicólogo, un abogado, pero también ábrete a hacer a la par algo holístico porque entre las dos cosas te pueden ayudar a resolver tu problema más fácil.

Nos vemos en la próxima donde les platicaré un poco más de lo que yo hago que son las **Constelaciones Familiares**.

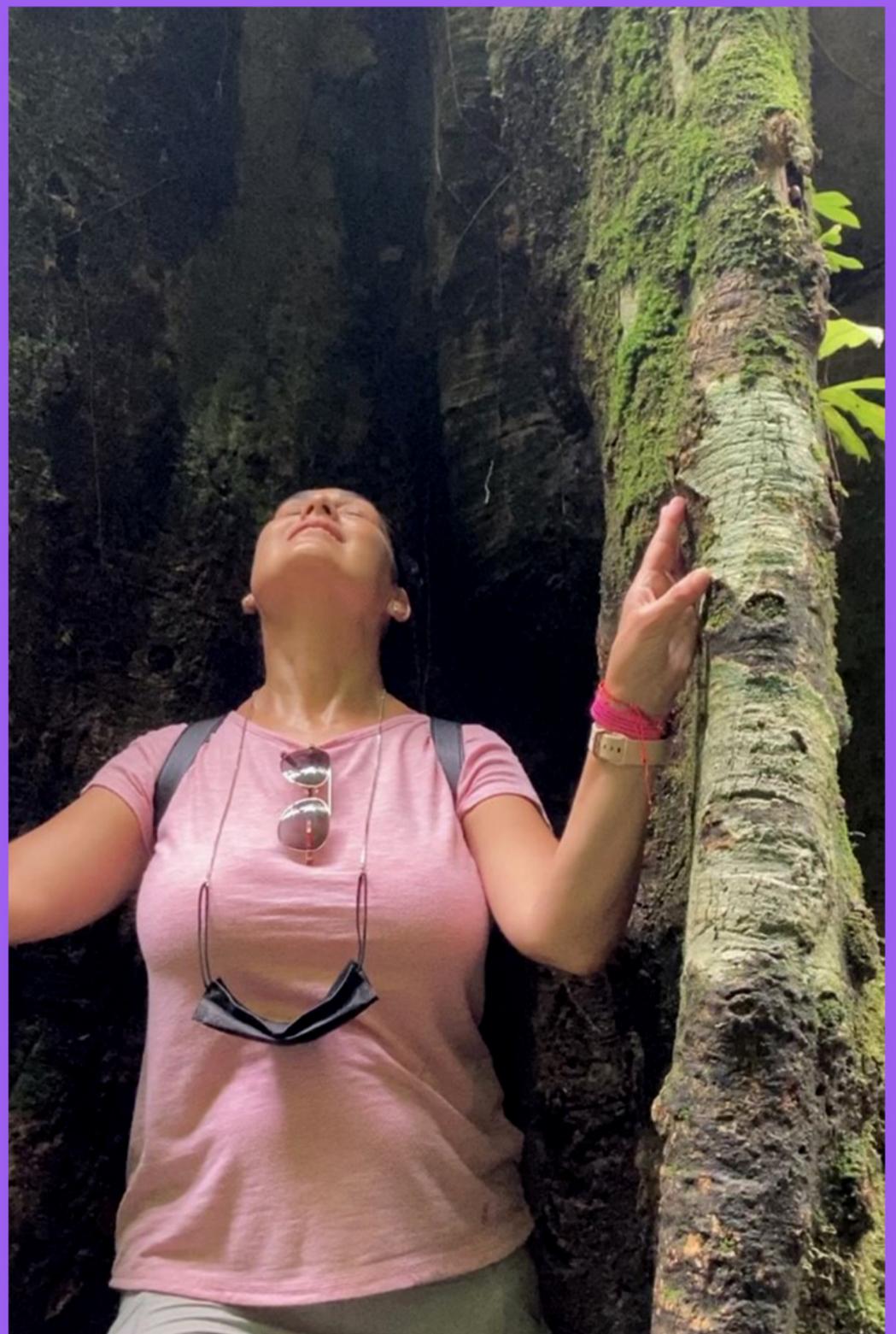
**Namaste!**

**Cecilia Gonzalez**

 @diamluz

 Cecy Gzz

 diamluz@hotmail.com





# ADRENALINA POR LOS CAMBIOS

## TEMOR Y EMOCIÓN

**S**oy Elena Rivera, mexicana y les platico que nuestra familia ha vivido 6 cambios de residencia en los últimos 17 años. Soy Ingeniero en Sistemas y cuando apenas teníamos 1 año de casados a mi esposo lo ascendieron en la empresa en la que trabaja en México para transferirlo a una posición en Estados Unidos. En ese entonces yo tenía 4 meses de embarazo, fue una gran oportunidad tanto económica como profesional así que en ese momento no lo dudamos, tomamos la decisión de dejar todo y mudarnos, resolvimos tomarlo como una aventura y al tomar ese cambio que generaba tanto como una gran emoción; hoy hemos reflexionado y nos dimos cuenta que nuestra inmadurez no nos dejaba ver todas las implicaciones que vendrían con todo estos cambios.

## LOS CAMBIOS DE RESIDENCIA

En este primer cambio, habíamos llegado a una ciudad nueva en el estado de Michigan, en EEUU a más de 2,800 km de distancia de nuestra ciudad natal, con tan solo 2 maletas. Estábamos muy contentos de empezar esa nueva experiencia juntos, solos y con muchas

ilusiones. No conocíamos a nadie cerca en ese momento, tuvimos que buscar dónde vivir, que estuviéramos cerca del trabajo de mi esposo porque eso nos daba tranquilidad y es mucho más práctico. Al principio todo era como estar de vacaciones, salíamos mucho a explorar, conocer el lugar a fondo, desde localizar nuestras necesidades básicas así como salir a turistar. Es ahí donde nacieron mis dos hijos, los cuales tienen una diferencia 1 año tres meses de edad entre ellos, fue una etapa muy complicada, no contaba con apoyo en casa, mi esposo trabajaba la mayor parte del tiempo, pero también aprendí y disfruté mucho esa etapa, me pude dedicar al cien por ciento a mis hijos, y estuve con ellos en todas sus etapas. Con el tiempo pudimos conocer a un grupo de gente muy linda que estaban en la misma situación que nosotros e hicimos buenas amistades, teníamos muchas cosas en común, nos reuníamos seguido y nos apoyábamos mucho entre nosotros.

Dos años después, nos toca nuestro segundo cambio, ahora regresarnos a nuestra ciudad natal, en el estado de Nuevo León, fue un cambio repentino dado que por razones de la empresa se

necesitaba tener a alguien de vuelta a la brevedad. Dada la naturaleza de este cambio pues no tuvimos tiempo de planear nada, fue una odisea y volver a comenzar de cero otra vez. Al igual que nuestro cambio al extranjero tuvimos que ubicar de nuevo nuestras necesidades de hogar y establecerse nuevamente, los niños estaban super chiquitos así que no nos costó tanto en ese momento acoplarnos a la nueva rutina después de estar viviendo solo dos años fuera de casa.

Ya establecidos y justo cuando todo se sentía normal, una vez más a mi esposo le toca hacer nuestro **tercer cambio** pero ahora esta ocasión sería una mudanza más "local" ya que fue dentro de la misma República Mexicana a unas 5 horas del que fuera nuestro hogar. Nos fuimos a San Luis Potosí, nuevamente nos vimos en la necesidad de buscar casa, ver lo de la mudanza, encontrar escuelas para los niños, ya que en ese entonces estaban en la etapa del Kinder y estábamos preocupados por si los cambios pudieran afectarles, ya que estaban acostumbrados a otro ambiente, aquí tendrían que empezar con nuevo sistema, nueva escuela, nuevas maestras y amigos.



Tres años después viene nuestro **cuarto cambio** y nos regresan nuevamente a nuestra ciudad natal. Como es de esperarse volvemos a repetir el mismo proceso volvimos a nuestra casa que ya habíamos comprado anteriormente, acoplarnos nuevamente siempre apoyándonos de nuestros amigos y familiares. Estando dos años de vuelta nuevamente se abre la posibilidad de irnos de nuevo a Estados Unidos y se convierte en nuestro **quinto cambio**, pero en esta ocasión al estado de Kentucky. Ahí nos mudamos a una ciudad diferente, más pequeña, muy distinto a lo que habíamos vivido, en este cambio nos dimos cuenta que mis hijos ya llegaban a resentir el dejar sus amigos, sus escuelas, su estilo de vida, su rutina, ya que estaban más grandes, pero gracias a Dios nos volvimos a adaptar rápidamente al igual que los otros lugares en los que estuvimos, llegamos a conocer nuevas amistades, que nos ayudaron a acostumbrarnos fácilmente y compartimos muy buenos momentos con ellos. En este cambio tuve la oportunidad de encontrar un trabajo que si bien no me hacía sentirme 100% realizada ni estaba relacionado con mi carrera, me sirvió mucho para mejorar,

aprender y conocer mucha gente.

**Pasaron unos cuantos años más y adivinen que? Sí, acertaste, nuestro sexto cambio! Créanme que parece chiste pero no, es una anécdota.** En esta ocasión nuestro cambio es al estado de Texas, donde ya decidimos que era necesario buscar estabilidad tanto para nosotros como para nuestros hijos, a veces es muy interesante el estar conociendo lugares, más personas y aprender de cosas nuevas, a la vez llega a ser muy desgastante. Los últimos 6 años hemos radicado en Estados Unidos y personalmente nos ha gustado mucho más vivir aquí en Texas.



En general, no ha sido fácil adaptarse, a veces nos ha llevado más tiempo de lo que pensamos, el tomar la decisión de cambiar de residencia a otro lugar tiende a resultar difícil, tienes que evaluar muchas cosas, y poner en la balanza las ventajas y desventajas que pudiera implicar el moverse después de tantos cambios, de repente te entra ese miedo de estar lejos de la gente que quieres, de estar sola con tu esposo en un lugar en el que no conoces ni nada ni a nadie, a veces sientes incertidumbre de no saber si tomaste buenas decisiones, pero con el tiempo aprendes a ajustarse a la situación, porque o te integras o te quedas lamentándote y eso te encasilla, tienes que estar dispuesta a sacrificar muchas cosas para que puedas ver los beneficios a futuro y todo con el tiempo llega a tener sentido.

## **Hemos tenido dificultades, no todo ha sido fácil, y me gustaría compartirles mi experiencia:**

El cambio de idioma fue algo que al principio afectó mucho a mis hijos, incluso a mi, las diferencias entre las expresiones o el humor varían mucho entre una cultura y otra, y eso suele impactar mucho a la hora de querer comunicarte, o el hecho de querer hacer trámites o una simple visita al doctor, ahí te das cuenta que el nivel de inglés que tu sabes a veces no es suficiente para entender todos los términos.

El proceso de la mudanza también ha sido algo estresante y agobiante, la simple idea de tener que hacerlo produce un caos mental, te enfrentas a una importante decisión, cosas por dejar, cosas por llevar, ahí aprendes al desapego de las cosas materiales, dejas atrás más que un hogar, dejas recuerdos y una parte de ti misma, puede surgir cierta nostalgia, porque en ocasiones solo tienes que llevarte lo necesario. Existe también el temor de que tus cosas van a llegar en buen estado y/o completas.

*Un cambio de casa, te saca de tu zona de confort, desde el punto de vista emocional y físico, te enfrentas al miedo de integrarte a un nuevo barrio o comunidad, si tus vecinos o la gente con la que te vas a rodear serán de tu agrado, descubrir donde están las zonas de interés, las escuelas en donde estudiaran tus hijos, tienes miedo de que tu nuevo hogar no cumpla con tus expectativas, dejar atrás a lo que estabas acostumbrado.*

El reto de conocer gente, dejar la timidez y empezar a integrarte, explorar nuevos entornos y abrirte a nuevas amistades, rodearte de gente que cumpla con tus mismos intereses, conectarte con aquellos que tengan tus mismas semejanzas, esa unión es fundamental ya que esas personas serán tu apoyo, crecerán con nosotros y aprenderás de ellos y casi llegan a ser como tu familia, porque compartes tus gustos y experiencias; te enriqueces en todos los sentidos; llegas a conocer mucha gente pero solo quedan los que tienen que estar en tu vida; hasta la fecha tengo la dicha de contar con muy buenos amigos, seguir en constante contacto con ellos a pesar de la distancia, hemos fortalecido nuestra amistad y en ocasiones hemos podido reencontrarnos, siento que eso son de las experiencias más bonitas que me ha dejado tanto cambio aparte de todos los momentos que pasas con ellos.



*Adaptarse a un cambio de residencia o a cualquier otro cambio, no siempre es fácil, a veces implica mucho tiempo, pensar positivamente a veces te ayuda a que este proceso no sea tan pesado, este proceso te hace ver otras realidades, siempre extrañando y recordando lo bonito de cada lugar en el que estuviste.*

Desde mi experiencia personal pienso que necesitas tener mucho carácter, actitud y ganas para querer dejar todo, salir de tu zona de confort, y aventarte a nuevas oportunidades, aprovecharlas en el momento que se te presenten, es un proceso, que requiere tiempo y mucha paciencia, los sentimientos son muy contradictorios al principio, pero ya una vez que te vas acoplado todo empieza a fluir, te haces de mente más abierta, apreciar la diversidad de las personas y después de tantos años vivir fuera de tu ciudad, te das cuenta que todo es un aprendizaje, una lección que te lleva a tener un mejor nivel de vida, el vivir lejos, conocer otras formas de ver la vida, se presentan desafíos que nunca imaginaste, son muchos los retos que tienes que afrontar y te responsabilizas de tus propias decisiones, tus perspectivas cambian, descubres en ti facetas que desconocías, este tipo de cambios forjan tu carácter, te ayudan a controlar tus emociones, y te obliga a ser más independiente, despegarte de las personas mas fácilmente, y valerte por ti misma, hacerte responsable de tu propia felicidad



Llegas a darte cuenta que a los que dejaste amigos o familia nunca comprenderán del porque tu tomas esas decisiones, y todo lo que hemos tenido que pasar, ya no los echas tanto de menos porque cada vez vas llenando esos vacíos relacionando con personas extrañas que vas conociendo y llegan a formar parte de tu vida, llegan a hacerse como la de una familia, tal vez porque ellos están en la misma situación o están viviendo lo mismo.

Querer regresar y esperar que todo siga igual es complicado, no significa que ya no te importe, te empiezas a dar cuenta que ya no encajas igual, especialmente después de largos períodos, tu familia y tus amigos siguieron su vida habitual, sus rutinas, sus obligaciones cotidianas y muchas cosas van cambiando con el

tiempo al igual que tú, entonces llegas cargado de vivencias diferentes y simplemente ya no coincides tanto, ya no hay tantas cosas en común, las relaciones se ven afectadas por los cambios y vas perdiendo la secuencia de los hechos, añoras regresar a algo que efectivamente ya no está, que solo guardas en tu corazón, y aunque uno trate de explicarles o compartirles todo lo que uno ha tenido que experimentar, o ya no es de su interés o a veces no logran comprenderte, cada experiencia es personal y distinta.

*Aunque siempre será un gusto la sensación de volver a tu país, muchas cosas no cambian, como el gusto de volver a saborear la comida tradicional, sin duda son de las cosas que más se añoran, tus seres queridos, obvio, tus amigos de la infancia, los paisajes de tu tierra, sus montañas, la música, nuestros sitios favoritos, nada quita esa nostalgia de estar ahí presente, no importa el tiempo que lleves fuera, siempre quedamos al pendiente de nuestro país natal y te acuerdas de todos esos momentos especiales.*

Yo estoy muy agradecida con Dios y con la vida, porque he madurado y he crecido personal y emocionalmente, las decisiones que en un principio nos atemorizaban ahora considero fueron correctas, me siento una persona bendecida porque junto con mi esposo, hemos salido adelante, y hemos logrado muchas cosas, mis hijos tienen mejores oportunidades que nosotros no tuvimos en nuestro momento, hemos sobrellevado todas las adversidades que se nos han presentado, asumido las consecuencias de nuestras decisiones pero sobre todo es algo de lo que nos ha dejado muy lindos recuerdo como familia..

**Yo recomendaría que si se te presenta una oportunidad de cambio en tu vida, sé capaz de reconocerla, ten el valor de tomarlo, no pongas excusas, aprovéchala al máximo, a veces por miedo al fracaso o por una falsa percepción que existe de nosotros mismos lo dejamos pasar y date la oportunidad de salir de tu zona de confort y experimenta algo fuera de lo tradicional . Al final todo sucede por una razón.**

Elena Rivera

 @elenaodett



## RECONCILIANDOME CON EL ESPEJO

Hola soy Lluvia Lorelay, madre de dos hijos, autora de dos libros, conferencista, entrevistadora, etc. Si me ves en las redes sociales y no me conoces, no pensarías que en algún punto ni siquiera podía verme al espejo ya que me dolía siquiera mirarme y todo por una cirugía que entre mal practicada y no necesaria me dejó cicatrices profundas tanto físicas como emocionales.

### ¿Cómo fue posible que buscando la perfección me haya YO hecho esto?

Desde muy niña escuchaba frases como: "mira cómo se te sale esa lonjita", "ese vestido que se lo pongan las flaquitas, tú estás muy gorda", "yo sí puedo comer esto tú no, porque engordas". Hasta cierta medida lo dicen como broma, como un pequeño chiste. Sin embargo, de piedrita en piedrita se llena el pozo. La salud pasa a segundo plano y lo más preocupante es mejorar nuestro físico o cubrirlo para que nadie lo critique. ¿Quién no ha escuchado esto? Y a veces ni siquiera vienen de personas extrañas, a veces las escuchas de seres queridos.

Y un día sin más ni más, decidí que mi cuerpo no me gustaba, que había que hacerme un arreglito aquí y otro por allá, entonces decidí operarme, sin pensar en las consecuencias, tuve mi primera cirugía en el 2010 y después de hacer un cambio físico que según yo solo quitaría unas cuantas estrías, terminé con un cuerpo "perfecto" (ahora me da risa porque siempre ha sido perfecto) pero no era mío, era lo que la sociedad y todo el mundo puede catalogar como bello. Fue entonces que, buscando salud, visité un ginecólogo que me dio un diagnóstico y me convenció de hacerme una segunda cirugía ya que él tenía estudios en cirugía estética así que pues también podía aprovechar y hacerme una lipoescultura con lipotransferencia a los glúteos y hacerme un trasero brasileño que ahora está muy de moda.

Recuerdo muy bien antes de entrar al quirófano me volvió a preguntar si en verdad lo quería, ya que yo no estaba mal en realidad tenía muy bien mi cuerpo, pero no exageradas las nalgas, yo le pregunté a mi esposo ¿como ves? él solo se sonrió y dijo: "Es tu cuerpo amor". Yo voltee a ver al Doctor y le dije, ¡usted es el experto!!

Me operó y tuve temperatura (fiebre) casi 2 meses, pero mi cuerpo no reflejaba nada, hasta que comencé a sentir muchísimo dolor y después empezaron a salirme una especie de bolas calientes en la nalga derecha, el doctor no tenía idea de lo que eran, y en su afán de corregir la cirugía, volvió a someterme a otro procedimiento, empezó a extirpar las bolas que habían salido y ya se habían extendiendo hacia el tejido recién operado, después de 6 meses y varios análisis, supimos que era una bacteria y se había contaminado mi propia grasa corporal



***Me llevó 3 años para sanar tan solo el cuerpo físico, el emocional y el mental siguen sanando.***

Cuando empecé a escribir mi libro descubrí que las generaciones que nacieron desde la década de 1990 son más propensas a sufrir de ansiedad y depresión debido al uso de redes sociales. Si abres Instagram y observas las fotos e imágenes de los usuarios tal vez entiendas el porqué. Todos lucen perfectos, espontáneos, divertidos y entusiastas. La red social se encarga de aplicar filtros para corregir errores y colores, pero los usuarios hacen lo propio con sus posturas y sonrisas. No es real. Según el sociólogo y filósofo Gilles Lipovetsky actualmente la espontaneidad es la moneda de cambio y no la autenticidad. Formamos una identidad dual, ya que tiene como base las críticas y juicios existentes sobre nosotros, pero intentamos permear nuestra propia visión con la proyección que hacemos en nuestras redes sociales. Sí, podrás ser considerada la hija más gorda, pero intentas contrarrestarlo con tus fotografías e imágenes. Los prejuicios no deberían de ser nuestra brújula.

Mi compromiso es llegar a los oídos de todos aquellos que juzgamos, que creamos la imagen negativa de los demás por medio de nuestras palabras y herimos -sin reparar en las consecuencias-. He escuchado una infinidad de veces a esposos, novios o familiares que critican con saña a las mujeres

Mis palabras son para aquellos que no se encuentran en el espejo, para aquellos que le tienen miedo porque saben que hay muchas deudas pendientes, que temen la mirada juiciosa de sí mismos. No deberíamos tolerar que los demás critiquen nuestro cuerpo y aun así lo permitimos y lo que es peor, lo convertimos en autocrítica. Estamos acostumbrados a escuchar comentarios no tan favorecedores y además hemos inventado la carrilla: "yo te llamo gorda como broma, tú debes de aguantar". Es una especie de bullying pasivo que hace que el que recibe la crítica sabe que debe de tolerarlo y quedarse callado si no quiere que continúen

No obstante, muchas personas -sobre todo las y los niños- no descubren cómo detener la carrilla y cómo soportar sin que les afecte tanto. Entonces decidimos blindarnos día a día; así creemos que se nos escurren las críticas y también sirve para aguantar las comparaciones extenuantes existentes debido a la publicidad y los medios de comunicación masiva.

Si tuve que pasar por esas experiencias, espero que sea para aprendizaje de todas y todos: no necesitas haberte operado para entenderlo, ni sufrir problemas de autoestima. Si posees un cuerpo y un alma, entenderás mis palabras y el mensaje primordial que busco transmitir: ámate porque eres capaz, eres asombroso y estás vivo.

**Con Amor y Cariño**  
**Lluvia Lorelay**

[www.lluvialorelay.com](http://www.lluvialorelay.com)

 Lluvia Lorelay  @lluvialorelay



# EL MOMENTO JUSTO EN QUE TODO CAMBIÓ

*Llegó un día en que no sabía qué hacer ni qué camino seguir, hasta que abrí mis ojos ante lo desconocido y volví a ser YO. Mi nombre es Marcela y hoy me gustaría compartirte mi historia.*

De profesión, soy Lic. en Contaduría Pública, madre de tres hijos y esposa desde hace once años. Mi vida ha sido como la de muchas mujeres, aunque hoy quiero contarte sobre el momento en el que mi vida dio un giro de 180 grados; ese instante en el que puedo hablar claramente de la Marcela del antes y del después; fue entonces cuando aparecieron dos historias con un giro muy radical. Pero, antes, te compartiré quién soy y por qué decidí emprender un proyecto que se ha convertido en mi pasión.

Mi carrera laboral inició cuando recién había terminado la universidad. ¡Recibí una oferta de trabajo espectacular que no podía rechazar! Aunque había una condición que me llevaría, por primera ocasión en mi vida, a salir de mi zona de confort: esa oportunidad laboral indicaba que tendría que mudarme fuera de mi ciudad. Tomar el trabajo implicaba dejar el lugar que me vio nacer y crecer, dejando atrás a mi familia y amigos. Así, con 22 años recién cumplidos, una carrera que apenas terminaba y con muchos sueños por alcanzar, decidí emprender la aventura que implicaba trabajar en el área comercial. Con el paso de los años me formé como entrenadora de líderes de venta, trabajé con grandes mujeres mexicanas y asumí el gran compromiso de ayudarles a cumplir sus sueños. Ayudarlas en su camino de desarrollo personal, empoderamiento, autoestima y también con su crecimiento financiero, me apasionaba enormemente; además, también me permitió crecer profesionalmente, cumpliendo objetivos año tras año.



En ese camino laboral descubrí que mi pasión era trabajar con personas y ayudarlas a alcanzar sus metas en sus negocios pero, para eso, yo también debía prepararme para crecer juntas. Fue así que, con ese equipo de ventas conformado únicamente por mujeres, pasé 16 años de mi vida, formando una relación que, con el tiempo, más que un equipo de trabajo se sentía parte de mi familia. Tras 16 años de trabajo en esa gran compañía, ser mamá de tres hijos, con una vida normal y en un día común, conocí al amor de mi vida, a mi compañero de aventuras y mi cómplice.

## BIENVENIDA INCOMODIDAD PORQUE TÚ ME INDICAS QUE ES HORA DE TOMAR NUEVOS RETOS



Llegó un momento en el que me surgió la necesidad, como supongo que a todas nos pasa, de hacer cosas diferentes. La incomodidad llegó a mi vida y es que, cuando tu corazón te dice que el ciclo laboral de tantos años ya acabó, comienzas a sentir una inquietud que se refleja en tu forma de ser. Fue entonces cuando decidí dejar a la empresa que durante 16 años me dio cabida y comenzar un nuevo reto en una compañía que también me dio grandes regalos, satisfacciones y que siempre formará parte de mi vida. Esta compañía tiene un corazón sueco con grandes productos y ofrece una gran oportunidad de crecimiento financiero para las mujeres mexicanas. Ahí viví la maravillosa experiencia de trabajar con líderes de ventas, lo más fascinante para mí era ver cómo tantas personas logran sus sueños, crecían económicamente, en su persona y profesionalmente.

Por cuestiones de la vida tuve que dejar esa compañía que se había convertido en mi pasión para mudarme a la Ciudad de México, junto con mi familia, en busca de una mejor vida. Entonces, decidí tomarme un año sabático para convertirme en mamá y esposa de tiempo completo. Ese año fue muy agradable porque pude disfrutar de esta nueva ciudad y sus encantos; caminar con mi familia por las calles, sin prisas ni horarios fue un regalo maravilloso y atesoro cada uno de esos pequeños grandes momentos.

No obstante, al terminar ese año, me sentía perdida, mi corazón quería de nuevo ser lo que era antes. Necesitaba estar en contacto con personas que buscaran ayuda para saber cómo iniciar su emprendimiento, para indicarles el camino, tomarlas de la mano y verlas crecer; pero, yo también necesitaba ayuda, comencé a sentirme sola, deprimida, quería volver a ser yo.

Pasó un largo tiempo en el que encontré oportunidades laborales en distintas empresas que nunca resultaron ser lo que yo buscaba. Una y otra vez sentía que me equivocaba, pero, cuando menos lo esperaba ya estaba ahí, en un nuevo empleo y con una mayor frustración cada día. Estaba perdida, lejos de mi esposo, él en una ciudad y yo en otra, frustrados los dos y con muy poco tiempo para disfrutar de nuestros hijos y nuestro hogar.

*Ocasionalmente, el trabajo nos mantenía distanciados, luego juntos, después distanciados nuevamente, hasta que entendimos que ya no queríamos estar así. En un momento de desesperación retomé el hábito de la meditación que siempre me había gustado y la vida me llevó a reencontrarme. Comencé a estudiar y aprender nuevas cosas, desarrollé nuevas habilidades y justo ahí me volví a encontrar.*



La Marcela actual, aquella mujer que se había perdido, se encontró nuevamente; aunque aún no sabía con certeza qué quería hacer o a qué me quería dedicar profesionalmente hablando. En mi mundo espiritual buscaba una señal para entender cuál era el propósito, la misión que vine a cumplir a este mundo. En ese reencuentro conmigo misma lo único que sabía era lo que ya no quería hacer más. Algo tenía muy claro: ya no quería estar lejos de mi familia por viajes laborales, aunque entendía que tenía muchos miedos que, por cierto, aún viven en mí.

Pasó un tiempo mientras buscaba una respuesta sobre cuál era el mejor camino a tomar, hasta que entendí que la respuesta estaba en mi corazón y comencé a fluir con aquello que amaba, que disfrutaba y que seguía siendo mi pasión: estar con personas que me decían "gracias a ti pude lograr mi objetivo", "gracias a tu enseñanza cumplí mi sueño". Fue entonces que comenzaron a llegar recuerdos de ese "salario emocional" que me pagaban las personas y me hacía sentir tan feliz.

## UN VIAJE A LO DESCONOCIDO, REENCONTRARME Y PONER LOS PIES EN LA TIERRA

¡Al fin llegó la respuesta! ¡Quería emprender! Pero estaba llena de miedo; no quería sentirme expuesta porque me sentía fuera de práctica. No estaba decidida a hacer cosas que no me gustaban, pero, en mi aprendizaje diario, yo sabía que debía estar justo donde me daba tanto miedo y que me era desconocido. Se trataba de emprender a través de las redes sociales para compartir mis conocimientos y experiencia como coach, formadora y desarrolladora de líderes emprendedoras.

Yo sabía que necesitaba un empujoncito, un soporte y un apoyo incondicional que ahí ha estado siempre: mi compañero de vida. Él siempre ha dicho que yo tengo todo para iniciar mi emprendimiento, me empodera y me recuerda siempre todas las habilidades que en algún momento he tenido la oportunidad de desarrollar. Fue entonces que juntos decidimos emprender un proyecto en el que asesoramos a líderes y emprendedores de una forma distinta; desde la empatía, con una perspectiva de lo que realmente los líderes emprendedores necesitan actualmente.

Comencé a prepararme, a refrescar mis habilidades y a mejorarlas en todos los sentidos. Me involucré de lleno en adquirir nuevos conocimientos respecto a marketing, redes sociales, diseño, etc., todo con un propósito claro: ayudar a esas personas que están en el camino del emprendimiento que saben qué es lo que quieren hacer, pero que no tienen un método claro para lograrlo. En este mundo, hay muchas personas que les dicen a los emprendedores qué deben hacer, pero nadie les explica con detalle cómo tienen que hacerlo. Por eso estamos preparando cursos gratuitos para llegar a todas esas mujeres que se encuentran en ese paso, mujeres que ya se atrevieron a iniciar su propio negocio de venta de productos pero que se encuentran en

el punto de entender cómo deben continuar.

En esta nueva normalidad, las reglas ya cambiaron, ahora se nos exige trabajar y hacer cosas diferentes con innovación, entendiendo el mercado actual. Me doy cuenta de cómo muchos emprendedores están frustrados porque invirtieron tiempo, dinero y esfuerzo, pero están detenidos sin saber cómo continuar. He visto tantos casos así que sé que les podemos ayudar a cumplir sus metas con métodos claros y fáciles de entender. En nuestra página y redes sociales procuramos compartir contenido interesante que puede ser de utilidad para ellos, esperamos que poco a poco les sirvan como lucecitas que se van encendiendo en su camino de emprendimiento.

## ¡¡HAZTE RESPONSABLE DE LO QUE QUIERES CREAR!! ¡¡TÚ ERES UNA MARAVILLA!!

El mensaje que te quiero dar, desde mi corazón, ¡es que te atrevas! Sé que tienes miedo, sé que no sabes por dónde empezar, a mí, me pasó igual. Sólo escucha tu corazón, analiza todo aquello que te gusta hacer, que te conecta, todo aquello con lo que fluyes y con lo que te puedes identificar porque son actividades que no te cuestan trabajo y que no percibes como un sacrificio.

Sé que siempre nos han dicho que lo bueno cuesta, que es necesario sacrificar muchas cosas por ser exitoso, pero yo no creo que eso sea necesario. Si estás haciendo algo que te molesta y no te hace feliz, ahí no es tu lugar. Se vale iniciar algo y en el camino puedes ir recalculando, es decir: "comencé haciendo esto, pero en el camino me di cuenta que no era". ¡No pasa nada!, siempre puedes recalcularte durante el camino e ir encontrando lo que realmente mueve tu corazón y tu alma. Todo en la vida es aprendizaje, toma esas experiencias y sé la mejor versión de ti, cada día, haciendo lo que más amas.

### SI LO QUE SABEMOS TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA, ENTONCES VALIÓ LA PENA.

Ya era la hora de comenzar a cumplir mi sueño, siempre me dediqué a ayudar a los demás y apoyarlos para que alcanzarán sus sueños, pero el mío lo mantenía guardado en el cajón. Entonces, me preparé con toda mi energía y, aunque aún tengo mucho miedo, sigo teniendo mi visión muy firme en lo que quiero hacer y cómo quiero lograrlo.



*Tengo que compartir lo que sé, todo lo que he aprendido, si a alguien le puede servir y además se puede lograr que cambien su vida para bien, entonces estaré cumpliendo con mi misión de vida.*

Marcela Irene Cruz Lugo.

 liderdospuntocero

 @liderdospuntocero

# Buscando cumplir un sueño

Siendo muy pequeña siempre soñé con cantar para el mundo pero nunca me imaginé que algún día estaría cantando mis propias canciones. La música lleva en mí desde que tengo memoria y es lo que más me apasiona en este mundo.

Mis primeras "presentaciones" fueron frente a mi familia, ya entonces sabía lo importante que era la música para mí, aunque no faltaban los nervios haciéndolo (cantar en vivo), nunca me rendía y no dejé de cantar.

Agradezco a mi hermano infinitamente por ayudarme a vencer mis miedos y siempre estar ahí cuando lo necesito, sin él yo no podría haberme atrevido a comenzar a conocer mi talento, ya que cantábamos juntos cuando éramos pequeños y se ha mantenido hasta la fecha, todavía cantamos y creamos melodías juntos.

Mi primera aparición pública comenzó cuando yo cursaba tercer año de secundaria, concursé en un festival de canto junto con una amiga mía, de nueva cuenta los nervios se hicieron presentes, pero al ver la reacción del público comprendí que no había nada por lo cual yo debía estar nerviosa, no importaba si me equivocaba, lo importante era disfrutar y transmitir mi amor por la música.

Seguido a esto, continué trabajando en mi voz y en mi natural nerviosismo al cantar en público, aprendí a controlar un poco mejor mis ataques; todo esto lo logré gracias a una frase muy interesante, no recuerdo al autor, pero decía algo así: **"No debes preocuparte por sentir nervios al hacer lo que te gusta, preocúpate cuando ya no los sientas"**.



Dejé de cantar por un tiempo y al hacerlo comencé a darme cuenta de que estaba dejando a un lado mi sueño, reaccioné y decidí comenzar a subir pequeños fragmentos de canciones a mis redes sociales, específicamente a instagram, sinceramente no me esperaba ningún tipo de reacción, pero hubo mucha gente que me comentaba sorprendida, ya que no sabían de mi talento, ellos me felicitaban y alentaban a continuar subiendo contenido similar, yo acepté y continué compartiendo un poco de mi pasión por cantar.

Todo continuó de esta manera, hasta que un día, en una reunión de un amigo cercano, una persona se acerca conmigo y con mi hermano con una propuesta que nos cambiaría el rumbo y nos daría las herramientas para cumplir nuestro sueño de cantar y componer.

Esta persona nos propuso tener un pequeño ensayo junto con él y así poder probar si congeniábamos o no, a lo cual nosotros accedimos. Llegó el día del ensayo, llegamos al lugar indicado, había alguien más esperando junto con él, con confianza sugerimos canciones para tocar a pesar de que no recuerdo con exactitud



cuál fue la primera canción que tocamos juntos, al terminarla todos volteamos a ver unos a los otros ya que nos había gustado demasiado la conexión musical que generamos, sentíamos como si lleváramos años tocando como banda cuando en realidad era nuestra primera canción.

Después de esta experiencia, comenzamos a juntarnos para continuar tocando e inclusive, una persona más se unió a nuestra pequeña banda.

Pasaron meses en los que dimos todo de nosotros y ensayamos como locos, hasta que llegó un día en el que un conocido mío me informó que iba a haber una pequeña reunión en la que iban a participar ciertas bandas se lo propuse a mi banda y comenzamos a ensayar para este gran evento, ya que era nuestra primera vez tocando en público como banda formal.

Llegó el día y teníamos preparadas 5 canciones para esa presentación. Llegamos al lugar de la reunión y nos percatamos de que todas las bandas que se encontraban en el lugar eran bandas de rock, para meterlos en contexto lectores, somos una banda de pop-baladas, sin embargo, terminamos nuestra presentación y mucha gente nos felicitó muchísimo por lo bien que estuvo, y sinceramente, para haber sido la primera vez, nos encantó. Mientras yo cantaba sentía que comenzaba todo este trayecto de cumplir mi sueño de cantar, veía a las personas cantar y bailar junto con nosotros y me di cuenta de que era lo que más disfrutaba de la música.

Este evento ocurrió en febrero del 2020, semanas después, lamentablemente, todo cerró debido a la pandemia, y fue un derrumbe completo para mí y para mi banda, habíamos planeado mil cosas para realizar sin pensar que esta situación iba a continuar hasta la fecha.

Sin embargo, esto no nos detuvo, logramos realizar 3 sencillos y sacarlos al público, esto hoy en día mantiene mi sueño de poder crecer en el ámbito musical junto con mi banda y no pienso rendirme hasta lograrlo.

Natalia Peña

 @nattypena

 @grupositio.5



# AMOR INCONDICIONAL

Al pensar en escribir en cuanto a lo que le da verdadero valor a la vida, he recordado las palabras de un hermoso himno, "Una vez solo vivimos: ¡Oh, qué solemne pensar! Pronto termina el viaje, y cesará el luchar." Todos en el mundo hemos experimentado los cambios que la pandemia le ha impuesto a nuestro diario vivir y ciertamente, al pensar en aquellos conocidos que han fallecido, nos ha hecho detenernos para considerar la brevedad de esta existencia terrenal. Se dice que ninguno de nosotros nacimos ganadores ni perdedores pero sí escogedores y luchadores. Queremos aprender a escoger bien cada día para luchar por aquello que dejará huella y una buena influencia, aunque sea pequeña, en aquellos con quienes convivimos.



Mi nombre es Susan Nadal, puertorriqueña de nacimiento, ciudadana del mundo por vocación. En mi juventud sentí el llamado a salir de mi hogar y mi terruño natal para dedicar mi vida a compartir con otros aquellos valores que alimentan el espíritu y el alma; a animarles a mirar más allá de lo que está debajo del sol, a lo eternal. He tenido el privilegio de ministrar en varios países; mi propia isleta, Puerto Rico, al igual que en la República Dominicana, EEUU, Trinidad y Tobago, y México.

En el mundo se habla mucho del amor pero, la mayor parte del tiempo, brilla por su ausencia. El verdadero amor se expresa no en palabras sino en hechos, en servicio y sacrificio. Hay un versículo muy conocido en la Biblia en Juan 3:16 que dice, **"Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna."** El verdadero amor siempre está dispuesto a dar y dar, y seguir dando. Dios es amor. Jesús mismo dijo en Juan 15:13, **"Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos."** Ese era el amor que reinaba en su propio corazón. Las enseñanzas más hermosas de las Escrituras hablan de este amor que se extiende no sólo a aquellos que nos aman sino también a los que son difíciles de amar, y aun a los que nos aborrecen. Pudiésemos pensar que al amar así nos convertiríamos en perdedores pero, muy al contrario, nos hace ganadores de un gozo que nada ni nadie nos puede quitar. Jesús, aquel que fue colgado en un madero por amar a Dios y a la humanidad, fue ungido con óleo de alegría más que a sus compañeros. Hebreos 1:9. **"¡Él era el hombre más feliz del mundo!"**

Todos los seres humanos añoramos alcanzar la felicidad, ese contentamiento interior que aún las experiencias adversas de la vida no pueden tocar ni alterar. El amar verdaderamente de corazón nos proporciona ese gozo. No es lo que alcanzamos en la vida ni lo que poseemos sino lo que damos sin escatimar que nos traerá la verdadera felicidad. El amor es el único medio de intercambio que mientras más damos, más tenemos, y más recibimos. ¡Sencillo secreto para ser felices que los sabios a través de las edades han conocido!

Esta vida es muy pasajera y ninguno de nosotros sabemos si sobreviviremos a esta pandemia pero sí podemos aprovechar cada día de vida que nos es concedido para amar y vivir por los demás, y así cumplir el verdadero propósito de nuestra vida.

**"El que no vive para servir,  
no sirve para vivir."**

Susan Nadal

✉ [senpr711@yahoo.com](mailto:senpr711@yahoo.com)





# MEX I CAN



## Mi profesión me ha dado un hogar.

Y además me da la oportunidad ejercer mi profesión: la medicina a más de nueve mil kilómetros de donde nací, mi nombre es Thelma Sepúlveda, soy originaria de Monterrey, N.L., México. Estudié la carrera de medicina en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Mi esposo David Andreas es originario de Suecia, tenemos 2 hijas, Zara de 11 y Alice de 7 años. Vivimos en Suecia. Soy doctora, dentro de la especialidad de oftalmología.

*Esta es mi historia, de cómo el amor a mi profesión me trajo hasta mi hogar.* Me enamoré de la carrera de medicina desde el primer día que pisé la facultad, pero a medida que el tiempo pasaba y cuando casi llegaba a la meta, comencé a preguntarme si en realidad la quería ejercer en México. Esta duda se incrementó después de haber tenido la oportunidad de hacer un intercambio estudiantil a Europa, donde pude establecer contacto con muchos estudiantes de medicina de Austria, Suecia, Polonia, Grecia, España e Italia.

En dicho intercambio conocí al amor de mi vida, originario de Suecia. Pasaron dos años de ese curso en el extranjero, cuando él vino a visitarme y fue entonces que decidimos casarnos lo más pronto posible. Éramos jóvenes, con un futuro por delante y definitivamente queríamos pasar el resto de nuestra vida juntos. A punto de iniciar la especialidad médica en México, decidí renunciar a mi plaza y emprender mi viaje a Suecia.

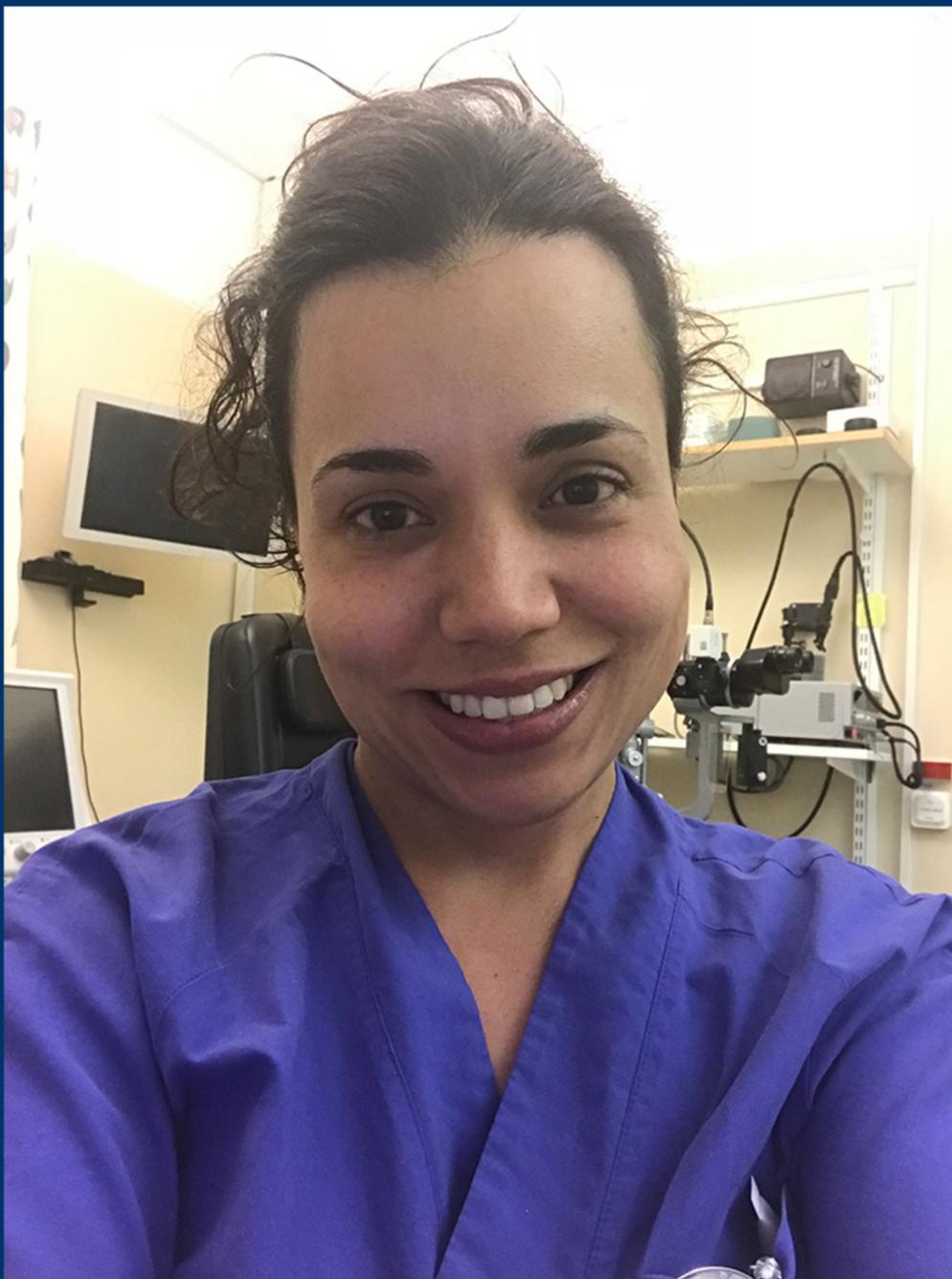
En mayo del 2004 hice mis maletas, con tan solo mi ropa, un título de medicina, un boleto de avión sin regreso y todas las ilusiones en mi corazón, llegue a donde todo era tan distinto desde el clima, la comida, la gente y lo más importante: el idioma, no sabía decir ni hola. Algo que cambió de inmediato fue mi manera de

vestir, pase de usar unos pantalones ligeros, blusa sin manga y sandalias a usar abrigos, gorra, guantes y botas. Recuerdo que un día estaba en una boutique y me vi al espejo y no me reconocí!. Fue una sensación de despersonalización que nunca antes había sentido.

Todavía ni bien había empezado mi curso para aprender el idioma, cuando una agencia de empleo me envió una carta de bienvenida, en ella decía entre tantas cosas que sabían que yo era médica, que estaban muy interesados en que yo homologara mi título y que ellos me apoyarían sin ningún costo para mi. Inmediatamente acepté y me dieron cita con una agente que se encargó de todos los trámites burocráticos.

Durante ese tiempo, aprendí el idioma, trabajé de cuidadora en un asilo de ancianos y luego en una guardería infantil. Después de una serie de exámenes para certificar que hablaba el idioma, siguieron los exámenes teóricos y prácticos para acreditar mi título de médico. El tener el título médico de un país fuera de la Unión Europea, es más difícil y largo, pero no imposible! Aquí pones a prueba tu resiliencia.

*Después de 2 años, por fin llegó el día de presentar el último examen, fuí acreditada y mi título finalmente se homologó esto solo significó un nuevo comienzo, ya que había que realizar el servicio social, que tiene una duración de dos años.*



En este momento, mi esposo y yo decidimos hacer una pequeña pausa en nuestra vida laboral para darnos la oportunidad de ser padres, es así como tuvimos la dicha de tener a nuestra primera hija, Zara. Hablé con mis jefes, que inmediatamente me brindaron su apoyo. En Suecia la incapacidad por maternidad es de 1 año y medio, que se pueden dividir entre ambos progenitores. Yo regresé a mi servicio social apenas mi hija cumplió el año de edad y mi esposo continuó haciéndose cargo de ella hasta que ella cumplió 1 año y medio y pudo entrar a la guardería.

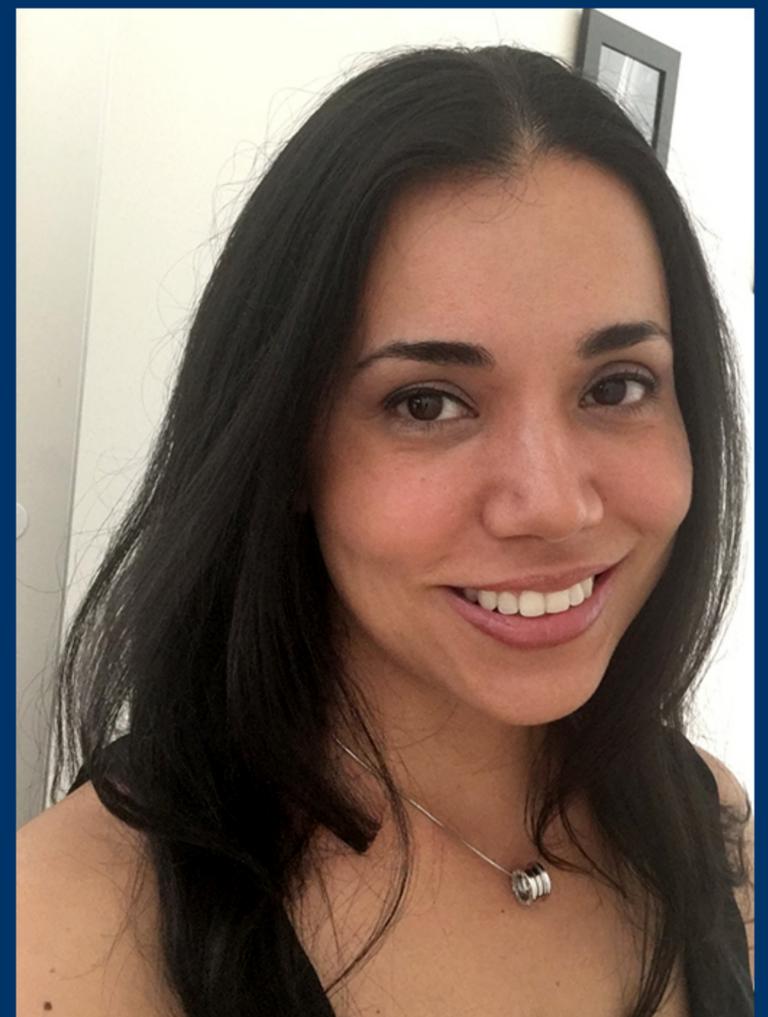
Al terminar el servicio social, obtuve la licencia de médico y con ella la posibilidad de aplicar a cualquier especialidad médica sin necesidad de realizar algún examen.

Empecé primero en medicina familiar, aunque mi gran interés era la oftalmología. Después de 2 años me llamaron a una entrevista para oftalmología. Poco tiempo después tuve la grata noticia de que fui aceptada en la especialidad y como las buenas noticias no vienen solas, también nos enteramos que estábamos esperando a nuestra segunda hija, Alice! De nuevo hablé con mis jefes, confieso que me dio un poco de pena ya que apenas llegué y al poco tiempo me iría de licencia de maternidad. Ellos me felicitaron y me hicieron sentir parte del equipo. Me brindaron su apoyo desde el primer día, tenía la opción de hacer o no guardias, al terminar mi licencia de maternidad me reincorporé al equipo y la especialidad continuó cinco largos años más. Todos los días haciendo mi mejor esfuerzo. Al terminar mi especialidad me ofrecieron realizar la alta especialidad en oftalmología oncológica y también la subespecialidad de cirugía de cataratas. Tengo también el privilegio de hacer investigación en melanoma ocular, junto con el equipo de oncología especializado en melanoma. Este equipo es líder en Suecia y resto de Europa.

Siento que a mis días les faltan horas, pero me siento plena al poder ejercer mi función de esposa, madre, doctora e investigadora. Las oportunidades las fui tomando y algunas creando. Considero que he llegado tan lejos como he querido, gracias al empeño que pongo a lo que hago y este esfuerzo da frutos gracias a las leyes suecas que protegen a las mujeres y a la cultura de equidad. El apoyo que me ha brindado mi familia es infinito y a ellos les dedico todos mis logros. Me siento orgullosa de ser parte de esta comunidad donde tengo voz y mi palabra hace eco.

**Thelma Sepúlveda**

 [thelma-fredriksson-1b543777](#)



# COLABORA CON NOSOTROS

**"Siéntete orgullosa de tu historia y compártela, no te imaginas cuántas mujeres pueden inspirarse y aprender de ella"**



Si estás interesada en participar o conoces a alguien que podría participar en algún tema en nuestra próxima revista déjanos tu mensaje, tu idea o datos y nos comunicaremos a la brevedad.

¡Anímate a ser parte del efecto positivo!  
[contacto@reunionm.com](mailto:contacto@reunionm.com)

# CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## **Dirección**

Mauricio López

Instagram: @ask\_mauritzio

## **Operaciones**

Alondra Bravo

Instagram: @alo.bravo

## **Diseño Gráfico**

Karen Martinez

Instagram: @karen.mavi

## **Edición, Ortografía y Estilo**

Daniela Saade

Instagram: @danasaadeg

Taydeé Ramírez

Instagram: @imahappytay

Valeria Moreno

Instagram: @valeria\_mno

## **Scout de colaboradoras**

Isid Sánchez

Instagram: @soy\_isa\_leon\_

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

## **Contacto e Información**

Ana Isela Ruiz

Instagram: @annaisseruiz

## **Colaboradores**

Cecilia González *Instagram: diamluz*

Dafne Navarro *Instagram: dafnenavarrol*

Elena Rivera *Instagram: elenaodett*

Gabriela Ramirez *Instagram: psic.gabyramirez*

Lluvia Lorelay *Instagram: lluvialorelay*

Marcela Cruz *Instagram: liderdospuntocero*

Mariel Avila *Instagram: maryelfitness*

Natalia Peña *Instagram: nattypena*

Susan Nadal *correo: senpr711@yahoo.com*

Taydee Ramirez *Instagram: imahappytay*

Thelma Sepulveda

*LinkedIn: thelma-fredriksson-1b543777*

## **Fotografía Portada y en Portada**

Carla Reyes

*Instagram: reyes\_carla*

Israel

*Instagram: likeadesigner*

## **Fotografía de uso libre**

Pexels

Y a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra a la realización de esta edición.

## **AVISO LEGAL**

La responsabilidad de los conceptos que se publican es íntegramente del autor y la Revista Reunión M no asume ninguna por ellos.

Los autores autorizan a la Revista Reunión M, la publicación de sus manuscritos, incluyendo la publicación en internet y redes sociales.

Todos los textos incluidos en la revista Reunión M están protegidos por derechos de autor. Conforme a la ley, está prohibida su reproducción por cualquier medio, mecánico o electrónico, sin permiso escrito del autor y los editores.

# REUNIÓN M

MAGAZINE

ANÚNCIATE EN

RED 

TU CÍRCULO DE CONFIANZA

Visítanos en:

<http://reunionm.com/red/>

 @red.reunionm

★ GANADORA DEL GIVEAWAY SEPTIEMBRE 2021 ★

Bowers & Wilkins Z2:

@luupaniagua27

M