



**MIRADAS**

EDICIÓN 22 - ENE ESTADOS UNIDOS

EN EL 2022

**SE RUGE**

A TODO PULMÓN

DANIEL HABIF

ARGENTINA - BRASIL - CHILE - COLOMBIA - ECUADOR - ESTADOS UNIDOS - ESPAÑA - MÉXICO - PERÚ - PUERTO RICO - REP DOMINICANA  
URUGUAY - BOLIVIA - FRANCIA - ITALIA



## DIRECTORIO

### Director General

Revista Miradas Internacional  
Jaime Diaz Pacheco

### Directora

Revista Miradas USA  
Genny Barragan

### Edición General

Revista Miradas Internacional

### Redacción/Fotografía

Miradas USA

### Edición Artística

Mike Pérez

### Publicidad y Prensa

miradasusa@gmail.com

### Whatsapp:

(+1) 305 930-2855

Revista Miradas Argentina  
Leo Gutierrez

Revista Miradas Uruguay  
Miguel Plada

Revista Miradas Brasil  
Ricardo Moreira

Revista Miradas México  
Octavio Luna

Revista Miradas Colombia  
Nena Botero

Revista Miradas Perú  
Janet Vizcarra

Revista Miradas Chile  
Guillermo Toloza

Revista Miradas Puerto Rico  
Rocky Cantillo

Revista Miradas Ecuador  
Madeleine Valle

Revista Miradas Bolivia  
Ronald Telleria

Revista Miradas Italia  
Deborah Arteaga

Revista Miradas Francia  
Miriam Maldonado

[www.revistamiradas.com](http://www.revistamiradas.com)  
Corporación Latina de Comunicaciones

# Suscríbete

a nuestras 9 ediciones

# MENSUALES



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

**MIRADAS**  
INTERNACIONAL

ARGENTINA - BRASIL - CHILE - COLOMBIA - ECUADOR - ESTADOS UNIDOS - ESPAÑA - MEXICO - PERÚ - PUERTO RICO - REP DOMINICANA  
URUGUAY - BOLIVIA - FRANCIA - ITALIA

# CONTENIDO



## ARTE PARA SANAR

Historia, arte y conciencia.



## TRAMPAS DEL MIEDO

Nuevo audio libro de Daniel Habit.



## NTFS, TRUEKX

Descubre todo lo que puedes hacer con Truekx.



## SUMARIUM

Cristian Ramos lanza su nuevo libro de bienestar organizacional.

Revista Miradas. Una  
Todas las derechos reservados.



**LAS BRISAS  
ACAPULCO**



## TE HARÁN SENTIR LA BRISA

Viaja a la bahía más hermosa de México y al pagar con tu tarjeta de crédito Citibanamex, obtén grandes beneficios.

**RESERVA UNA NOCHE  
Y RECIBE OTRA GRATIS**

---

**HASTA 6 MESES  
SIN INTERESES**

---

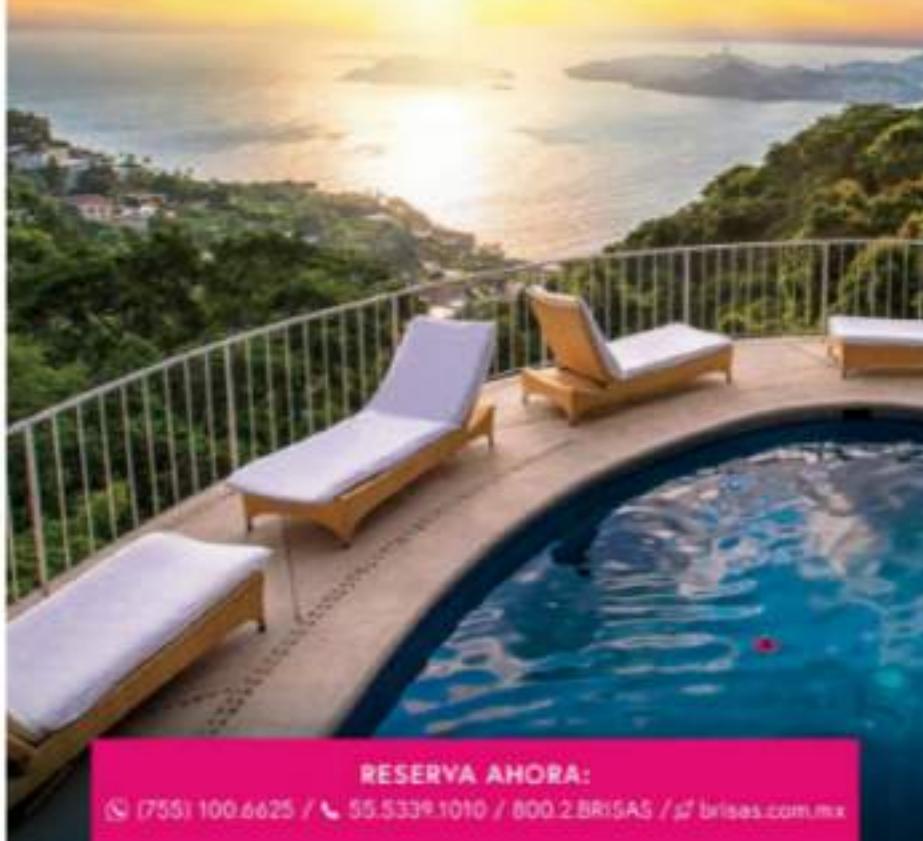
**40% DE DESCUENTO  
EN SPA**

---

**15% DE DESCUENTO  
EN ALIMENTOS  
Y BEBIDAS**

---

Promoción válida para comprar y viajar del 20 de enero al 10 de abril de 2022. Sujeta a disponibilidad, no aplica en paquetes ni días festivos.



**RESERVA AHORA:**

📞 (755) 100.6625 / 📲 55.5339.1010 / 800.2.BRISAS / [stbrisas.com.mx](http://stbrisas.com.mx)

En Viva  
tenemos  
una nueva  
imagen

VIVA  
¡Vuela más!

Alegre, moderna,  
llena de energía

Nos verás vestidos de amarillo en  
los lugares de siempre, y en esos a  
los que nunca hemos ido



En aviones  
nuevos A320



Llegando  
a tiempo



Con la mejor  
actitud Viva



Sin pagar  
más

# DISCOVER PUERTO RICO CONTINÚA IMPULSANDO EL TURISMO DE LA ISLA.



Los esfuerzos de la organización de mercadeo de destino (DMO, por sus siglas en inglés) continúa impulsando el turismo en el país. Discover Puerto Rico trabaja en las campañas publicitarias para atraer a esos entusiastas norteamericanos, latinos y europeos; con el fin, de alcanzar una población global. En entrevista con Edward Zayas, portavoz y Chief Strategy Officer del DMO describió a Puerto Rico como un destino que ofrece mucho

más que sol y playa, sino que también su cultura y su sazón criollo proporcionan una ventaja competitiva.

## ¿Cómo se proyecta el turismo en Puerto Rico para este 2022?

"Seguiremos trabajando con el turista que llega a Puerto Rico por sus campañas publicitarias. Y continuaremos con nuestra filosofía de construir sobre la cultura de Puerto Rico. Su música, su gente, su cultura, sus

colores y su gente, y esa hospitalidad que muestran los puertorriqueños. Llegaremos a los turistas fuera de los Estados Unidos y romperemos récords como lo hemos hecho hasta ahora. En los números de reservas de hoteles y medium rentals, y continuar creciendo el gasto en Puerto Rico de ese turista que viene". De hecho, Zayas confirmó que para el mes de septiembre 2021 el gasto acumulado se superó "por mucho" los números del 2019. De igual forma, en noviembre de 2021 se recibieron \$1.000 millones en el gasto acumulado superando todo el año del 2019.



*A parte de nuestras hermosas playas, el visitante puede participar y adentrarse en el arte, la cultura y la gastronomía puertorriqueña.*

A esto, se le suma la celebración de los 500 años de fundación de San Juan ofreciéndole al turista una oferta cultural adicional hasta el verano 2022. "A parte de nuestras hermosas playas, el visitante puede participar y adentrarse en el arte, la cultura y la gastronomía puertorriqueña. Y nosotros lo estamos promocionando", enfatizó.

**¿La comunicación de Discover Puerto Rico a qué tipo de turista está dirigida?**  
"Nuestra comunicación con los viajeros es decidida y enfocada, lo que ha sido fundamental para nuestro éxito de impulsar la recuperación económica de la isla a través del turismo. Cuando se produjo la pandemia, identificamos a lo que llamamos un "viajero responsable" en nuestro trabajo de marketing digital. Esto se definió por los términos de búsqueda relacionados con la salud y la seguridad y los tipos de contenido que el usuario estaba navegando, a los que seguimos apuntando porque proteger a los residentes y visitantes sigue siendo nuestra máxima prioridad. Actualmente pasamos del marketing al viajero responsable, al "viajero concienzudo", uno que busca reconectarse con el mundo y tener viajes más significativos para ampliar sus horizontes. Así es como planeamos un futuro sólido, sentando las bases para la longevidad y atrayendo viajeros que dejarán una huella positiva en la isla".





**¿Qué características turísticas tiene Puerto Rico para diferenciarse?**

"Sin restarle mérito a nuestros hermanos caribeños, para atraer a ese turista de los Estados Unidos intercontinentales aquí se usa el dólar y el pasaporte. Más aun en estos momentos que estamos viviendo, la incidencia del Covid-19 estamos entre los primeros estados con mayor porcentaje de personas vacunadas. Para ese turista europeo y latinoamericano también esto es un beneficio. A parte de nuestra infraestructura desarrollada", mencionó.

Cabe destacar, que Puerto Rico tiene un crecimiento del 23% en gastos acumulados por los turistas.

Mientras, que en Estados Unidos tiene una reducción del 11% en ese mismo segmento.

Por último, en un mercado cambiante en donde las personas están alertas sobre el impacto

ambiental, social y cultural, ¿qué Puerto Rico está haciendo para convertirse en un Smart Destination?

"Esta clasificación turística ha ido en aumento fuertemente. A ese turista wellness que no solamente le preocupa la protección del medioambiente, en donde visita sino también en su casa, es parte de una de nuestras iniciativas. En esta isla 100x35 tenemos El Yunque en Río Grande, el Bosque Seco en Guánica, La Parguera en Lajas, las cuevas, y en nuestros posts pueden verlo", concluyó.

A photograph of a couple walking hand-in-hand on a sandy beach. The man is shirtless and wearing green swim trunks, and the woman is wearing a blue bikini. They are walking away from the camera, towards the ocean. The ocean is a vibrant turquoise color with white-capped waves crashing onto the shore. The sand is a light tan color. The overall atmosphere is romantic and serene.

**EL PARAÍSO TE ESPERA.  
ES HORA DE VISITAR PUERTO RICO.**

Es hora de sentir el abrazo del sol en tu rostro, nuestros senderos históricos bajo tus pies y nuestra interminable arena blanca entre tus dedos. Es hora de reservar. Conoce más información en [DiscoverPuertoRico.com](http://DiscoverPuertoRico.com).

DESCUBRE  
**Puerto Rico**

# ARTE PARA SANAR



**E**l Museo de Arte Contemporáneo se inauguró en 1981 en una modesta galería. Pero como el arte irremediablemente evoluciona, hoy es un nuevo edificio que desde 1996 abrió sus espacios diseñados por Charles Gwathmey de GSNY junto a la firma de Miami Gelabert-Navia y crearon este espacio que invita a ser visitado.

Este lugar sagrado de la cultura como tantos otros que me faltan por descubrir ofrecen sus paredes y estantes a nuevos artistas, nos deja contemplar el trabajo de maestros plasmadores de arte y aprender sobre patrimonio cultural vivo.



MOCA, Museum of Contemporary Art ubicado en North Miami alberga una colección de más de 400 obras de artistas contemporáneos locales, nacionales e internacionales, incluidos Pablo Cano, Teresita Fernández, Keith Haring, Alex Katz, Edward Ruscha y George Segal y la importancia de las colecciones se evidencia en los extensos préstamos a la Tate Modern de Londres, el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York y el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona, entre otros, con reputadas publicaciones académicas.

**EN ESTA OCASIÓN LES INVITO A DARLE UNAS MIRADAS A LA OBRA INTEGRAL EN TODOS LOS PERÍODOS DE LA VIDA Y LA OBRA DE MARYAN.**

My Name is Maryan representa un monumento profundamente conmovedor, visceral a la perseverancia del espíritu humano y el poder del arte para superar las pérdidas



traumáticas. Acreditado como uno de los primeros artistas-testigos en representar directamente sus experiencias de la Shoah, esa catástrofe que vivió el pueblo Judío durante la Segunda Guerra Mundial por parte de la Alemania Nazi. El enfoque único de Maryan al arte figurativo se elevó por la solidaridad entre culturas y generaciones. Como todo personaje resiliente cambió su nombre y dejó atrás al joven Pinkas Bursztyn, quien sobrevivió por suerte para el arte a varias experiencias cercanas a la muerte tras ser el único sobreviviente de su familia.

La experiencia de recorrer su obra, leer sus cuadernillos, detallar su escultura y las diferentes expresiones según sus etapas de producción prolífica están acompañadas de un ambiente dedicado creado por la curadora Alison Gingeras quien ha plasmado en esta exhibición su amplio conocimiento adquirido en cargos de instituciones, como el Museo Guggenheim,



el Museo Nacional de Arte Moderno, el Centro Pompidou y el Palazzo Grassi.

Un detalle muy curioso fue reencontrarme con una obra que en la academia usé para representar entre otras obras del cine creadas en el año de mi nacimiento. *Ecce Homo* fue una cinta que marcó mi memoria porque es la catarsis brutal que libera de la culpa y sufrimiento al protagonista por seguir con vida. Una pieza orgánica escrita, producida y dirigida por Maryan Bursztyn que se filmó en 1975 en el Chelsea Hotel de New York y gracias a las serendipias que acompaña mi vida me asombra al conocer mucho más la obra del autor.

Invito a los lectores de Revista Miradas USA y de los 14 países en donde nos leen para apoyar la labor de Lorraine Biaggi, una excelente multiplicadora de la misión del MOCA participando no solo como asistentes sino como donantes, miembros y socios individuales y corporativos para que continúen las exhibiciones que educan y enriquecen a la audiencia fomentando la sensibilidad por la vida y las artes.

#### **EL MUSEUM EXTIENDE SU HORARIO POR MIAMI ART WEEK:**

Sunday - Tuesday: 10 am - 5 pm

Wednesday: 10 am - 7 pm

Thursday: 10 am - 5 pm (Open Hours), 6pm-8pm

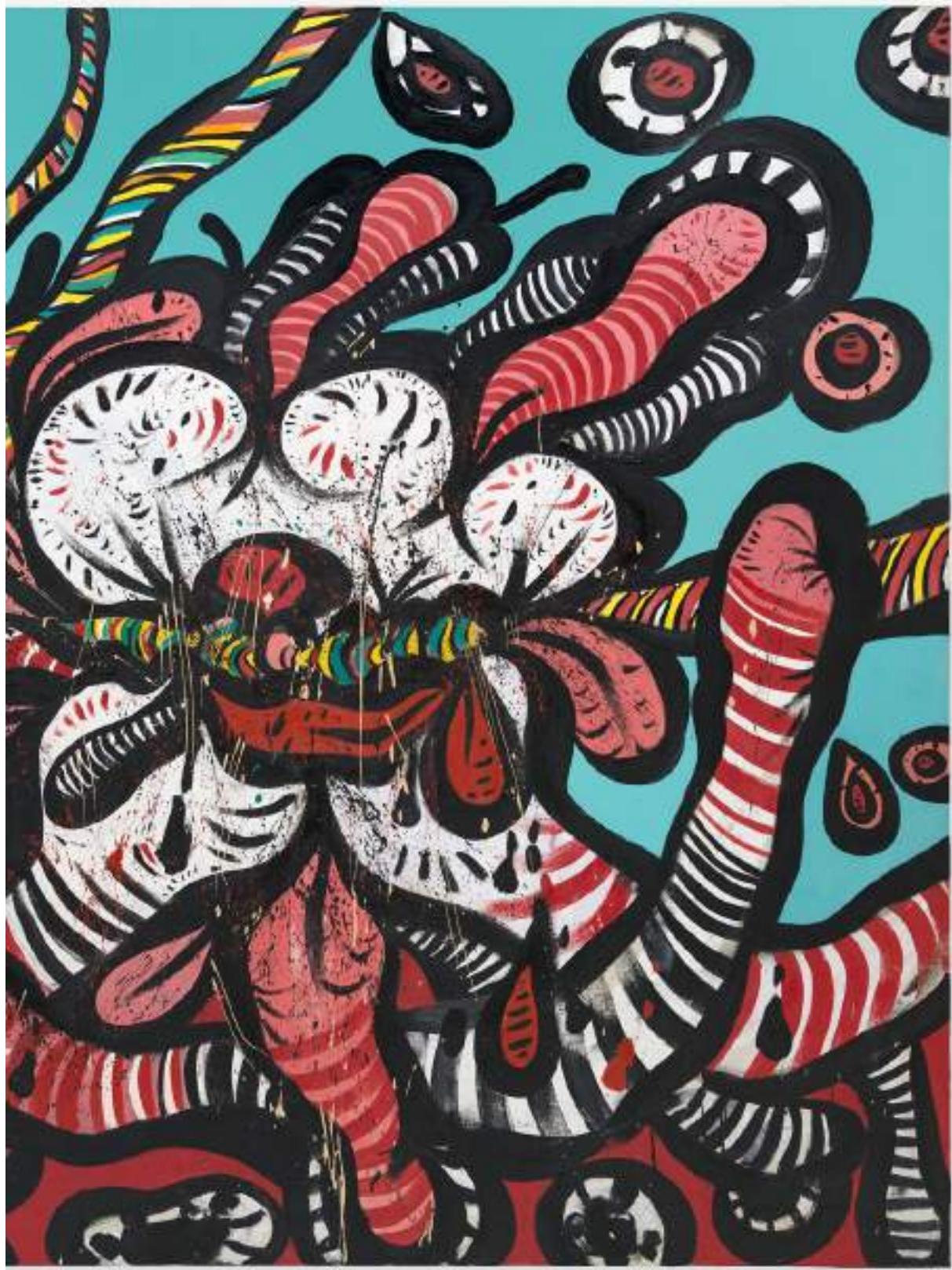
(VIP Reception by invitation), 8pm-10pm (Public Reception)

Friday - Saturday: 10 am - 5 pm

**"EL ARTE ES ETIMOLOGICAMENTE UNA HERRAMIENTA PARA LA CREATIVIDAD Y SABERLO NOS ACERCA CON FASCINACIÓN A LO DIVINO, SER CONSCIENTE DE SU MARAVILLOSA FUNCIÓN EN NUESTRAS VIDAS NOS CONECTA CON LO QUE EN REALIDAD PODEMOS CURAR DESDE UN PENSAMIENTO, QUE CUANDO ES ORDENADO CON LA TÉCNICA ESCOGIDA, HACE VIBRAR LAS FIBRAS DE SU AUDIENCIA Y AHÍ, JUSTO AHÍ ES UNA PIEZA INMORTAL".**

**Por: Genny Barragan, creadora de contenidos audiovisuales**





# Truekxx

## ¿Cuánto cuesta un lingote de oro, UNA OBRA DE ARTE O TU TIEMPO?

Para muchos emprendedores es todo un reto darle precio a sus productos y servicios porque no identifican fácilmente la diferencia entre Valor y Precio a la hora de ofrecer al público su obra.

### EL VALOR

Sugiere una visión personal, subjetiva o abstracta de los beneficios y la satisfacción de quien adquiere el producto o servicio, este aspecto eleva su costo ya que no depende de las leyes de la oferta y la demanda, haciendo menos variable lo que el comprador decide pagar por ello. Y ves frases como: La pieza de arte es catalogada como invaluable.

### EL PRECIO

El precio es el costo económico, objetivo y tangible que se espera recibir cuando el producto o servicio se encuentra en el mercado. Es un concepto mucho más fácil de medir aunque es volátil pues cuenta con medidas precisas y cuantitativas que se le asigna a un producto para su venta. La cifra a desembolsar es fijada por el mercado con la oferta y la demanda, por empresarios con estrategias en la bolsa o el Gobierno regulando el cuánto debes pagar para obtener dicho producto.

Teniendo esto diferenciado vamos a conocer el nuevo concepto que plantea el universo digital y sus modelos económicos con las versiones digitales de valor cambiario con los NFTs (Non -Fungible Tokens) son herramientas para adquirir cualquier producto tangible o intangible al que una serie de usuarios acaban confiriendo un valor. Estos activos están ganando terreno, y forman parte de la nueva cultura en la que el blockchain y las criptodivisas también están absolutamente integradas.

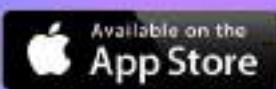
Pero a que nos referimos con no fungible... Es algo que no puede ser intercambiado por algo de su misma clase, porque es único y lo exclusivo es invaluable.

Esto es útil para los artistas que desean vender su arte o contenidos investigativos o invenciones ya que lo distribuyen con total confianza a través de internet y sin sufrir la incertidumbre que da la posibilidad de plagio porque está protegido por un sistema de seguridad y se comercializa mediante Tokens que es la referencia de intercambio al archivo digital registrado como una huella digital dentro del blockchain, al cual se le puede hacer un seguimiento.

## ¿QUÉ SE PUEDE VENDER EN NTFS?

- **Arte/Ilustraciones/Animaciones**
- **Tickets de conciertos**
- **Dominios**
- **Bienes raíces**
- **Cualquier artículo que sea único**

Entonces, ¿Qué precio le pagaría a algo que es invaluable, único?  
si quieres conocer más sobre estos temas descarga



Truekx

WELCOME TO TECHNOART LIVE

Truekx representando a Mexico en  
"TECHNOART LIVE MIAMI"

www.truekx.com

# UNA MIRADA

## AL AVANCE DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) APLICADA AL DERECHO.

**CREAR UNA MÁQUINA QUE SEA CAPAZ DE TENER LA CAPACIDAD DE APRENDER, ENTENDER Y TOMAR DECISIONES, PUEDE QUE SEA UNO DE LOS PROYECTOS MÁS AMBICIOSOS DE LA HUMANIDAD HASTA HOY.**

**Por: Sara Ibañez, Abogada Informática**

El desarrollador de nuevas tecnologías siempre ha pretendido trascender los límites que parecen infranqueables, un día vio el cielo a través de un telescopio y quiso tocarlo e inventó la aviación y hoy en las quiere explorar universo, un día vio el mar mientras lo navegaba y quiso ir más profundo y desarrolló expediciones abriendose paso en entornos complejos.

La Inteligencia Artificial va más allá de explorar o descubrir, esto es el desarrollo de un ente, que si bien está en capacidad de auto-mejorarse, está en constante aprendizaje del humano y su interacción con lo que le rodea, partimos del supuesto de que es una máquina, no solo puede ejecutar por sí mismo tareas que van desde la más simple como limpiar una casa, hasta la más compleja como tomar decisiones que puedan definir el futuro de una sociedad, como por ejemplo: La propuesta de que la justicia se encuentre en manos de la IA, hay quienes consideran que esto no es posible debido a que una máquina no puede tomar discernir como un humano. Teniendo en cuenta que mediante las redes sociales y su interacción se adquieren trillo-

nes de datos por segundo considero que si es posible, el asunto es que difícilmente podríamos añadirle a esa máquina y su capacidad el componente subjetivo, lo cual puede ser ventaja y desventaja, ya que al basarse en un algoritmo matemático se pierde en buena medida la imprecisión y desventaja por aquello de analizar las cosas valorando distintos criterios, que corresponden más a una discusión ético-moral de incluir un sistema de Inteligencia Artificial en aspectos como la justicia o procesos de la vida. Tener un ayudante de tareas como en la ficción se ha mostrado es considerado solución para que muchos encuentren un compañero de vida, suena como un chiste.



pero un autómata es capaz de aprender del comportamiento humano y anticiparse precisamente a la necesidad humana otorgando una respuesta que espera el humano, representa un aspecto de gran cuidado, ya que los humanos nos basamos en un sistema lógico simple y muchas veces predecible, que una máquina logre satisfacer necesidades del SER es algo que podría tornarse peligroso.

Podría suceder que el humano desarrolle sentimientos de afecto y enamoramiento y la máquina los emule, aunque muchas personas no necesitan recibir la realidad cuando la emulación está bien para ellos. Surgirán entonces debates más fuertes que los actuales, preguntas como, ¿puede en realidad el humano enamorarse de una máquina? ¿Podemos dejar en manos de un dispositivo de Inteligencia Artificial la toma de decisiones?

No obstante independientemente de que se tenga o no la esperanza en estos avances, lo cierto es que llegaron y van a seguir transformando la vida y dentro de poco asistiremos a hechos noticiosos de relevancia en la cual algunos casos fueron dejados en manos de un máquina, y porque no puede que algún dia usted o las generaciones próximas reciban un e-mail con la invitación a la boda de un humano con un autómata.

¿Qué pasará después? ¿Qué será de la sociedad y el curso que tomará? no es tan incierto si le damos una mirada a las películas que Hollywood nos ha presentado, hay algo de cierto en eso y puede que no estén tan equivocados, y aunque lo niegue ese futuro está más cerca de lo que pensamos y usted se acordará de que lo leyó como algo descabellado pero se hizo realidad.



@abogadasara

## PELÍCULAS SUGERIDAS:



# La realidad del programa de

# VISAS O-1

## Para personas extraordinarias



También llamada visa de talento es extraordinaria si la miramos como una palabra que se refiere al arte. El asunto es, que lo que hace única a una persona es algo muy subjetivo.

Para el ojo del solicitante un talento personal puede parecer muy extraordinario, como la habilidad de tocar el piano, la guitarra, cantar o la habilidad de pintar, o tal vez porque la persona es un "YouTuber" o el llamado "influencer" en Instagram o "TikTok" con unos cientos de miles de seguidores. La realidad es que hay muchas personas extraordinarias en el mundo de hoy, pero solo aquellos que cumplen con la ley obtendrán una visa O-1.

### LAS CONDICIONES OBJETIVAS

El solicitante O-1 según la ley de inmigración de los Estados Unidos tiene criterios muy definidos.

### VEAMOS LA ELEGIBILIDAD GENERAL Y LUEGO LA ELEGIBILIDAD ESPECÍFICA.

En general, el solicitante debe demostrar que posee una habilidad extraordinaria, mostrar aclamación nacional continua preferiblemente internacional, debe estar viniendo temporalmente a los Estados Unidos para continuar trabajando en el área de capacidad extraordinaria.

En general, el solicitante debe demostrar que posee una habilidad extraordinaria, mostrar aclamación nacional continua

preferiblemente internacional, debe estar viniendo temporalmente a los Estados Unidos para continuar trabajando en el área de capacidad extraordinaria.

Ahora, específicamente, en los campos de la ciencia, la educación, los negocios o el atletismo debe demostrar "un nivel de experiencia que indica que usted es uno de los pequeños porcentajes que han llegado a lo más alto del campo".



En el campo de las artes, medios extraordinarios: un alto nivel de logro y distinción como lo demuestra un grado de habilidad y reconocimiento "sustancialmente superior al que se encuentra normalmente, en la medida en que usted es prominente, reconocido, líder o conocido en el campo de las artes".

En el campo de la industria cinematográfica o televisiva, medios extraordinarios:

un historial de logros evidenciado por "un grado de habilidad y reconocimiento significativamente superior al que se encuentra normalmente, en la medida en que se le reconozca como sobresaliente, notable o líder en el campo del cine y / o la televisión".

Dos cosas son completamente irrelevantes para este tipo de aplicaciones: 1) el tipo de talento, siempre que cumpla con los criterios excepcionales, y 2) que el trabajo a realizar en Estados Unidos requiere de alguien con un talento tan extraordinario.

Las visas O no se otorgan por un período determinado. Se emiten en función del itinerario presentado con la solicitud. El itinerario debe indicar varios eventos o actuaciones, o compromisos a los que el solicitante debe asistir durante la vigencia de la visa.

Hemos procesado con éxito visas O-1 para tatuadores, chefs profesionales, solistas de guitarra, cantantes, compositores, cuidadores de perros profesionales, modelos de moda y actores en EDAM LAW.

Por: Edmar Amaya,  
Abogado y fundador  
de EDAM LAW

**Edificio Latitude One  
175 SW 7th St # 2410  
Miami, FL 33130**



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



13052997250



# VIVO

**El vivero que llega hasta su hogar sobre ruedas para cuidar y diseñar su jardín.**



**H**ay muchos beneficios para la salud mental y física al tener plantas en casa, incluida mayor longevidad, disminución de los síntomas del estrés, depresión y ansiedad. Durante el confinamiento, las personas usaron la jardinería para interactuar con la naturaleza, y se demostró que esta actividad mejora la satisfacción de la vida, el bienestar general y la función cognitiva.

El jardín a su hogar para mantener los beneficios para la salud de las plantas, expertos en plantas entregarán una variedad de plantas de interior o exterior según el espacio y el tipo de hogar en el que vive con instrucciones especiales sobre cómo cuidarlas.

En vivo contamos con los insumos, macetas, mantillos, césped, piedras, alimento y grava adecuados que la planta necesita. Incluso si el asunto es renovar, podemos apoyarlo cambiando sus plantas cada semana (o cada mes) y reemplazándolas con un nuevo tipo de diferentes colores y texturas, para que nunca se canse del jardín de su casa.

Evite el engorroso trabajo ir a un vivero, buscar y subir plantas o arena a su automóvil, interactuar con muchas personas o encontrar una planta de buen tamaño, especialmente si no tiene el camión para llevarla a casa.

En Vivo, nuestro objetivo es brindar un contacto regular con la naturaleza, lo que incluye dedicar tiempo a la jardinería u otras actividades basadas en plantas, aliviar el estado de ánimo disminuyendo los niveles de depresión, mejorar las habilidades para el manejo del estrés y la calidad de vida en general para su familia.

## BENEFICIOS

- Disminuye la temperatura ambiente.
- Mejora la calidad del aire.
- Embellece el espacio



 [vivolandscape@gmail.com](mailto:vivolandscape@gmail.com)

 [786-322-0099](tel:786-322-0099) - Spanish

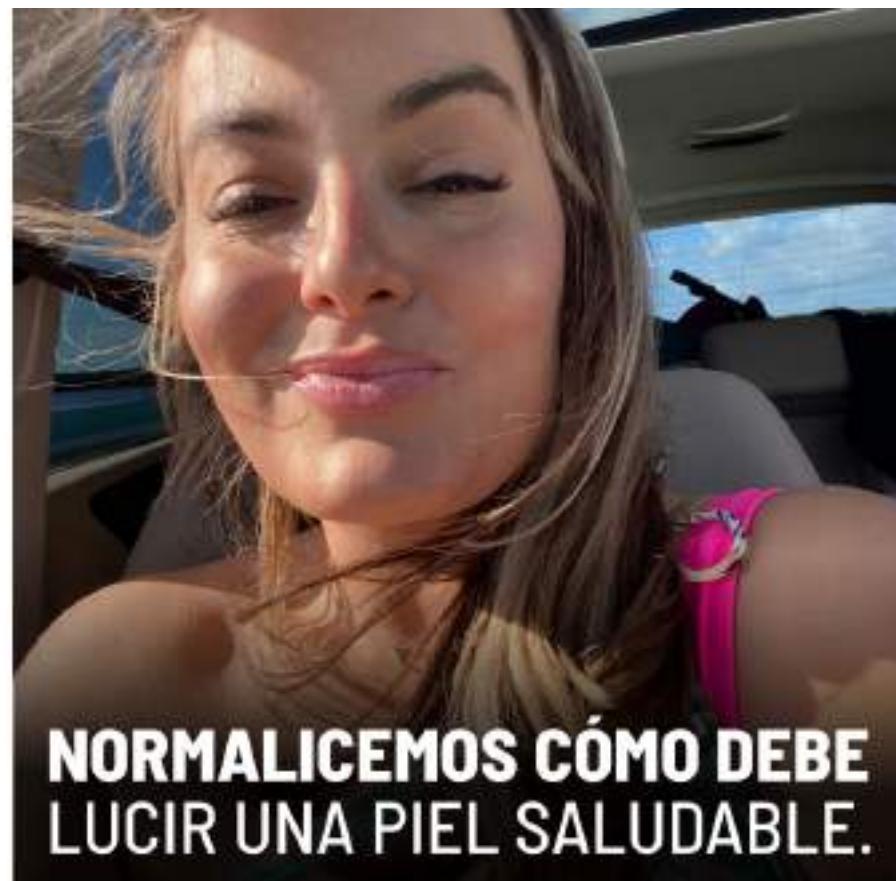
 [786-322-0324](tel:786-322-0324) - English only text messages

**SIEMPRE ES EL MOMENTO  
PERFECTO PARA INICIAR.**

**L**a gran mayoría de personas sin importar raza o género, después de los 25 años de edad empezamos a notar signos de envejecimiento como , Poros Dilatados, Líneas de Expresión, Manchas, Flacidez, Secuelas de alguna Cicatriz y eso no la hace una piel enferma, solo son señales de que no estamos haciendo lo correcto para retrasar el tan temido envejecimiento.

La invitación es a reflexionar, amar y aceptar cada etapa de nuestra piel... entender que todo es consecuencia de los malos hábitos, ya que nuestra piel siempre refleja nuestra calidad de vida, La buena noticia es que todas esas condiciones podemos mejorartelas con Buena Alimentación, Durmiendo las horas necesarias, Hidratándonos, Protegiéndonos de los Radicales Libres. Usando una línea personalizada para la necesidad de cada piel, recibir Asesoria y Protocolos Profesionales de tu Especialista Certificado en Skin Care.

Contamos con Tecnología avanzada para trabajar diferentes necesidades de la piel



## **NORMALICEMOS CÓMO DEBE LUCIR UNA PIEL SALUDABLE.**

### **IPL LÁSER**

(Remoción del vello facial y corporal, mejora las condiciones en la piel como las Hiperpigmentaciones, lesiones de Acné , Rosácea y envejecimiento.

### **HIFU:**

Ultrasonido focalizado de alta intensidad ideal para mejorar la piel con flacidez y grasa localizada.

### **DERMAPEN:**

Ultrasonido focalizado de alta intensidad ideal para mejorar la piel con flacidez y grasa localizada.

### **ALPHA & BETHA HIDROXIÁCIDOS:**

Fórmulas magistrales de uso en cabina y en el hogar, para renovar , fortalecer , nutrir y embellecer la piel.

### **PRP:**

El plasma rico en plaquetas es un derivado de la sangre que estimula la producción de colágeno, elastina y tejido epidérmico, por lo que con su utilización se consigue una piel más tersa, luminescente y de mejor calidad.

**CONTÁCTANOS Y  
RECLAMA TU 30%  
DE DESCUENTO CON  
MIRADAS USA**

**AMARÁS DE NUEVO TU PIEL !**

LauBeau Skin Studio  
Estética Avanzada

(786) 325-4920

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

# DANIEL

**A**utor, filántropo y emprendedor, conocido como uno de los mejores y más importantes conferencistas de habla hispana en el mundo. En los últimos dos años, ha realizado más de 320 conferencias, en más de 170 ciudades con éxito rotundo. Millones de personas en su gira mundial respetan por su autenticidad y publicaciones motivadoras. Su libro *Inquebrantables* se posicionó en el puesto #1 en diferentes listas de Amazon, incluyendo las listas de Autoayuda Espiritual, Meditación y Libros en español. En junio realizó su Streaming Global "Al Carajo El Miedo" y el lanzamiento de su Master Class homónima.

En Marzo del 2022 inicia **"Tour Ruge USA"** y con él planea visitar más de 18 países.

Su primer libro, *Inquebrantables*, ha vendido cerca de medio millón de ejemplares en todo el mundo. Galardonado por SEPA, La Asociación de Editoriales Evangélicas, como mejor libro en la categoría "Liderazgo" en el 2020, y el libro más vendido en la categoría "Liderazgo" en el 2021.

## REGLAS DE ORO PARA EL INQUEBRANTABLE DANIEL HABIF

Ser dirigido por tus convicciones teniendo como base a Dios y mi creencia en Cristo.

Vivir bajo la luz humorística el gozo y contento entre los banquetes y las banquetas

Mi matrimonio es la base fundamental, para mí las cosas más sencillas del mundo son mis hijos y con poco puedo disfrutar mucho.

Orar, reír, perdonar, entrenarme en la piedad, vivir con misericordia y nunca olvidar que todo lo que tengo es por gracias.

*Sin agallas, no hay gloria*



# HABIF

“Dedico mi vida entera a compartir lo que me derramaron desde arriba”

”



## ¿QUÉ HE APRENDIDO DEL MIEDO?

Es la sensación de que valdrá la pena hacer el siguiente paso identificar y desmantelar aunque hay miedos que no terminen, es un gran maestro.

No tengo tiempo para algo tan insignificante como el odio... No me detengo en eso de hecho lo que más me gusta de mis Haters es que no les caigo bien entonces están pensando más en mí que en mi madre, apasionarte por algo que no te gusta esta de locos ver una película que no te está gustando y quedarte ahí, yo soy de los que se levanta y se va, no pierdo mi tiempo en eso, comprometido con mejorar con crecer con aceptar que tengo carencias que todavía hay mezquindad dentro de mí que tengo que seguir balanceando la prudencia tratando todos los días de ser más integro en todos los sentidos y seguir comprometido con entregar lo mejor de lo mejor que está dentro de mis posibilidades

## LAS TRAMPAS DEL MIEDO

"El libro es una visita a las dimensiones biológica, psicológica y espiritual para desmantelar el miedo paralizante y la tiranía del autosabotaje que te llevará a establecer una nueva relación con las circunstancias que te producen temor e iniciar el camino a un nuevo y mejor futuro", explica Daniel Habif.

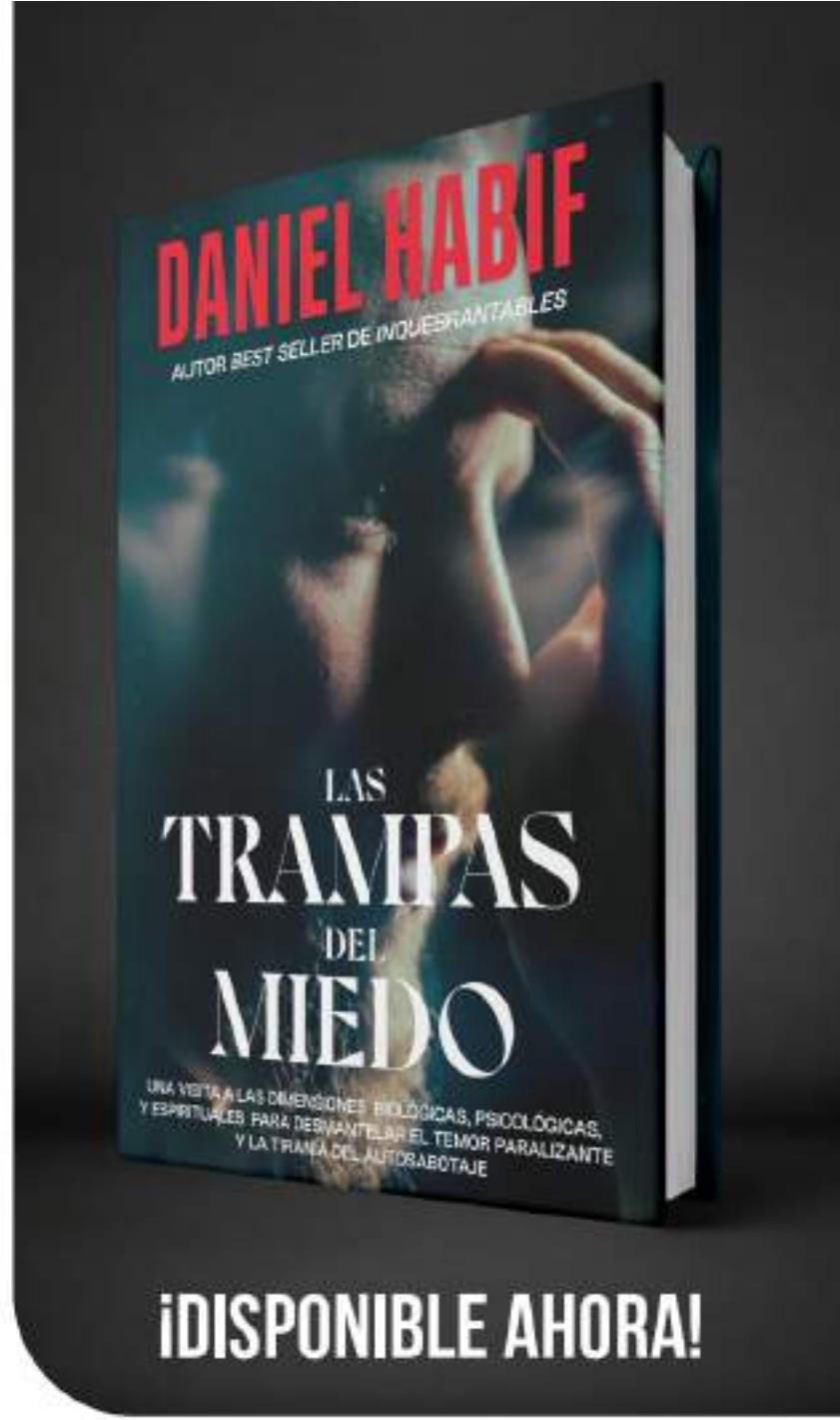
### ¿CÓMO NO CAER EN LAS TRAMPAS DEL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE?

Esa historia de:

#### CUANDO SEA VIERNES VOY A SER FELIZ, O EN NAVIDAD VOY A SER FELIZ...

Es la historia del postergar nuestra felicidad, de no sostener el presente, de no vivir a través de la plena gratitud, es vivir obsesionados con la velocidad olvidando lo que es más importante, la dirección. Las incertidumbres son importantes porque suelen provocar talentos que están escondidos y la creatividad nace cuando se acaban las certezas.

Imagínate que pudieras saber el futuro... nada es más hermoso que provocar tu destino, que más que esperarlo hay que provocarlo, hay que tejerlo. Cómo lo esperas con qué actitud con qué enfoque, estar dispuesto, no nada más preparado porque la vida te va a cambiar sus planes pero Dios no cambia sus promesas, esa es la verdadera re-



## ¡DISPONIBLE AHORA!

siliencia, no como invulnerabilidad sino como la capacidad de recibir un golpe letal todos los días pero encontrar dentro de ti la forma de transformarlo en algo honorable; "Tienes de dos, ruges o esperas a ser devorado tu decides".

Ser positivos no es negar la rea-

lidad es intervenirla, ser pesimista es muy fácil, trata de defraudar a un pesimista, no se puede, siempre le apuestan al fracaso y ser positivo es tener la capacidad de equivocarse cientos de veces pero eso es verlo como acumulación de experiencias.



Daniel Habif and Mónica Mendoza

Daniel Habif expande toda su energía en un proceso sanador y en coherencia con la palabra clave Agradecer, doy las gracias por su colaboración a Mónica Mendoza, una creadora inquebrantable que ha plasmado en su realidad lo que ha querido Sin Pedir Permiso, a través de sus auténticas Miradas nos permite un acercamiento con grandes personajes que hacen historia. Ella es un personaje maravilloso que más que comunicar, crea, documenta y dirige historias premiadas, transformando al espectador con sus contenidos. Tendremos el gusto de conocerla mucho más, como testigo de resiliencia por superar imposibles.

[@peopleonthenews](https://www.danielhabif.com)

[www.danielhabif.com](https://www.danielhabif.com)

VIDA SANA

thermomix®

presents

# LA EVOLUCIÓN DE LA Tecnología

EN LA COCINA, MEJORA TU ESTILO DE VIDA

Cuando me dicen:

"Yo no sé cocinar, no me interesa cocinar, o soy un desastre en la cocina, les respondo "no tienes que saber, no tiene que interesarte ni tampoco eres un desastre ni lo serás, si tienes una Thermomix"

...ahhh pero es que "esa olla" le sirve es a la gente que cocina, si Tambien" y a los chefs y

a los solteros y a los casados y a las familias, respondo... lo cierto es que hoy en día si tenemos que comer y ya lo hacemos con más conciencia; al que no le guste cocinar, de vez en cuando tiene que hacerlo. Esa es la magia de este utensilio porque te prepara desde recetas sencillas de 3 minutos que solo necesitan 1 o 2 ingredientes hasta las más elaboradas que su-

peran los menús de los mejores restaurantes del mundo! Y no es que sea un invento reciente, ya la marca tiene 50 años, nació en Alemania y el nombre de la compañía es Vorwerk.

Thermomix® TM 6® es un dispositivo inteligente y autónomo que te quita las tareas de encima al manejar las partes tediosas o complejas de cocinar, ya que todo lo hace por ti. Desde la planificación de las comidas hasta la compra de ingredientes, pasando por cada proceso de preparación e incluso la limpieza y te respalda para que puedas crear la comida perfecta.

En Europa es muy conocida, todo hogar y abuela que se respete la tiene. En Italia la llaman "BIMBI", en mi caso y como chef, me facilita mucho mi trabajo sobre todo cuando se trata de hacer múltiples recetas a la vez y sobre todo cumplir con los tiempos.

Puedo hacer entradas, ensaladas, sopas, o adelantar el postre mientras termino en la estufa, grill o en el horno otras recetas. Y como si eso fuera poco, a los que no les gusta ir de compras, que no es mi caso ...les ahorra tiempo y dinero ya que tiene acuerdos con los proveedores y supermercados que puedes ordenar online y todo te llega a tu casa en 2 horas. Sin lugar a dudas es el mejor invento después del celular...y te contaré por qué.

La TM6 reemplaza 22 utensilios que ocupan espacio en tu cocina ya que tiene funciones como calentar, picar, revolver, pulverizar, amasar, licuar, fermentar, hacer huevos duros a tu gusto con la yema blanda, media o dura, también tiene la función de Sous Vide o cocina al vacío, sofreír y en la versión Q1 del 2022 llega la nueva función de pelar papas! Además, se actualiza sola y tiene autolavado! Plop. Siii! hay que verlo para creerlo.

Por cierto algo que siempre pedían mis clientes era poder hacer sus propias recetas e integrarlas a la Plataforma de Cookidoo y esa es la obra sorpresa que nos trae en el 2022, "recetas creadas".

Pero qué es cookidoo? Una Plataforma con más de 72,000 recetas digitales de Thermomix®, te sentirás más seguro al cocinar fuera de tu zona de confort. Las instrucciones paso a paso en pantalla te guian sin problemas en cada etapa del proceso de preparación, ajustando automáticamente el tiempo de cocción, la temperatura y la velocidad. Descubre miles de recetas desarrolladas por nuestros expertos chefs de todo el mundo, a un click de distancia.

Yo quedé boquiabierta cuando supe que podía hacer recetas colombianas como el ajiaco pero aún más sorprendida cuando hice mi sopa tailandesa favorita Tom Kha Gai y un helado que se llama Berry Dream en 5 minutos.

Si deseas vivir una experiencia gastronómica en casa con amigos dale clic aquí:

Por: Chef Gina Tinoco



@latinococina



13052997250



# ¿AÑO NUEVO VIDA NUEVA, YA REVISASTE QUÉ **VACUNAS** NECESITA TU PERRO?



Las vacunas que necesita tu perro depende de ti y de la situación de su mascota. Las más importantes usualmente son (en orden común de importancia):

- Rabia
- DHPPi
- Leptospirosis
- Bordetella

Estas 4 vacunas son las que usualmente recomendamos aplicar a los perros anualmente. Sin embargo, sólo una de ellas es requerida por ley.

## RABIA

Esta vacuna es obligatoria, 1 vez al año o cada 3 años, según el condado en el que se encuentre y el tipo de vacuna contra la rabia que se haya usado.

Ambas, según las leyes del estado, requieren que todos los perros reciban esta vacuna a partir de los 4 meses de edad, y permanecer vacunados, ya sea con la vacuna de 1 vez al año, o la cada 3 años.

Claramente, es importante aplicar esta vacuna, especialmente porque el control animal puede llevárselo a la perrera y cobrarle multas altas.

Las otras vacunas caninas no son obligatorias, pero son vitales para mantener a la mascota saludable son:

## VACUNA DHPP

La segunda vacuna más importante que constantemente recomendamos es la DHPPi. También conocida como la de Moquillo/Parvo, o vacuna DA2P.

Es una vacuna que cubre diferentes enfermedades:

- **Moquillo**
- **Hepatitis**
- **Parvovirus**
- **Parainfluenza**

El moquillo y el parvovirus, también conocido como parvo, son dos enfermedades importantes que esta vacuna cubre. Aún son muy comunes, especialmente en zonas mayormente no vacunadas, y los brotes no son inusuales.

El moquillo y el parvo suelen ser mor-

tales, incluso si se diagnostican pronto. Suelen requerir hospitalización y altas cuentas de veterinario.

Para darle una idea de qué tan común es el parvo, ha habido brotes recientes en varios estados.

El moquillo se propaga por medio de la fauna salvaje. Las posibilidades de que su perro sobreviva dependen de la mutación del virus y del sistema inmune del perro. Con perros más viejos o cachorritos, es muy seguro que mueran por la enfermedad. No es tan común como el parvo, pero ha habido brotes recientes en Mesquite, TX, Henderson County, y en diferentes partes de estados como Ohio y California.



## LEPTOSPIROSIS

La leptospirosis (también conocida como lepto), es mucho menos frecuente que el moquillo o el parvo, pero se ha vuelto más común en los últimos años.

La lepto es otra enfermedad mortal que los perros pueden contraer al entrar en contacto con agua contaminada o animales infectados. Recomendamos particularmente que vacune a su perro contra leptospirosis, ya que los humanos también se pueden contagiar.

La lepto es una enfermedad zoonótica, lo que significa que cualquier mamífero la puede contraer. Se esparce comúnmente por ratas, ratones, ardillas, mapaches, murciélagos, zorros, y demás fauna local.

Es altamente recomendable que se vacune a la mascota contra leptospirosis, especialmente si hay niños en la casa.

**Los perros están en riesgo si están en áreas con:**

- **Agua estancada**
- **Fauna salvaje**
- **Otros perros**
- **Historial de brotes de lepto**

Los perros están en aún más riesgo si tienen el hábito de lamer charcos, perseguir fauna salvaje o jugar en el agua.

Los brotes más recientes han ocurrido en Houston, Plano, y The Valley, Arizona.

Para mayor información contacta a la entidad protectora de animales de tu área o contactanos en



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

**Por: Harry Tawil, CVT & Pet care Specialist**



*"Motivarte a Vivir Extraordinaria-Mente e inspirarte a que cumplas tus sueños es mi propósito"*

transmite en sus conferencias y en su libro REINVENTATE: 10 herramientas para renovar tu empresa y tu vida.

En 2020 grabó su primera charla TED, fue galardonada con el premio "Women Marketeers 2020", donde compitió al lado de más de 125 mujeres exitosas. Produce y conduce su propio programa de radio "Vivir Extraordinaria-Mente con Wendy Wunder", donde entrevista a personas con poderosas historias de vida y emprendedores, que como ella, han trabajado su éxito con esfuerzo.

## Wendy Wunder,

Wendy Wunder, es CEO y fundadora de "WWIN Planners", agencia de producción de eventos internacionales de alto nivel. Además, es una motivadora assertiva e incitadora de mentes inquietas por descubrir su máximo potencial.

Ha desarrollado más de 30 emprendimientos y desempeñado altos cargos en las áreas de marketing, ventas, relaciones públicas y producción de eventos, aplicando siempre valiosas herramientas de vida que aprendió desde niña para desarrollarse y vivir extraordinariamente.

"Mi infancia transcurrió en un mundo maravilloso lleno de magia con artistas de muchas culturas y animales exóticos como mi elefante Samba en el circo Tihany", pero cuando acabó esta experiencia se enfrentó al mundo hostil y rígido que todos conocemos, así que sabe en primera persona cómo es llegar a un punto sin retorno, enfrentándose al caos.

Wendy decidió transformar esas fuerzas en un poder que le permite guiar a otros a domar sus miedos para superar sus límites y alcanzar el éxito empresarial. Su potente actitud positiva sumada a su empatía potencian las enseñanzas de vida que

Actualmente, es una referente motivacional que tiene una importante presencia en medios de comunicación tradicionales y digitales con temas como adaptación al cambio, persuasión, negociación en tiempos de crisis, modelos de liderazgo en tiempos de incertidumbre y tu eres tu mayor capital. Temas únicos que tiene el propósito de despertar el potencial real de las personas para que descubran su propósito y alcancen el éxito.

 [wendywunder@gmail.com](mailto:wendywunder@gmail.com)



# 14 Días de Reset para enfermedades Autoinmunes



Si experimentas con frecuencia dolores de estómago, malestar en las articulaciones, dolores musculares, te sientes hinchada, inflamada, desconcentrada y te dominan los cambios de estado de ánimo, tus células están pidiendo a gritos un cambio radical y que tomes el control de tu salud.

Desintoxicate de tantos años de malos hábitos, con este programa de 14 días para Reiniiciar tu sistema inmune con herramientas 100% naturales y funcionales.

Recargarte de energía, mejorar tu salud digestiva con piel luminosa, uñas fuertes y cabello sano.

La mejor medicina está dentro de ti y tu mejor laboratorio es la cocina. Busca ese balance, se tu dueña(o) de tu Bien- Star.

## TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTOINMUNE.

**ENFERMEDAD AUTOINMUNE DE TIROIDES (HASHIMOTO 'S).**

**AUTISMO.**

**ENFERMEDAD CELÍACA.**

**FIBROMIALGIA.**

**ESCLEROSIS MÚLTIPLE (MS).**

**ENFERMEDAD DE PARKINSON.**

**DIABETES TIPO I.**

**ARTRITIS REUMATOIDEA.**

**COLITIS ULCERATIVA**

**VITILIGO Y MUCHAS MÁS.**

Vivir con una enfermedad autoinmune puede ser una experiencia solitaria. Muchas personas esperan años para saber por qué están enfermas y, una vez que son diagnosticadas, reciben pocas opciones de su médico.



## 50 millones de estadounidenses tiene enfermedades autoinmunes.

Se estima que el 83% tiene enfermedad celíaca, no diagnosticada o confundida con otras afecciones.

Existen cerca de 100 enfermedades autoinmunes conocidas y 40 procesos patológicos adicionales que tienen un componente autoinmune.

Se estiman que los costos de atención médica directos anuales para la EA se encuentran en el rango de \$100 mil millones.

# Autoinmunidad

## EL ESPECTRO AUTOINMUNE

Hay dos razones por las que podrías estar experimentando síntomas de enfermedades autoinmunes llamadas reactividad autoinmune. Esto es cuando tiene síntomas inexplicables, pero su sistema inmunológico no ha dañado lo suficiente el cuerpo como para ser etiquetado como una enfermedad y luego se le administra un medicamento.

## ENFERMEDAD AUTOINMUNE

Es cuando se ha producido una destrucción corporal suficiente como para justificar un diagnóstico adecuado por parte de la atención convencional.

## DIAGNÓSTICO

Si bien la medicina convencional tiene que esperar hasta que esté lo suficientemente enfermo para diagnosticarle una enfermedad para recetar medicamentos.

## SOLUCIÓN

En Medicina y Nutrición Funcional no queremos esperar hasta que esté demasiado enfermo y algún daño sea reversible. Queremos abordar

estos problemas antes de que se produzca el progreso y desde la raíz.

## ESPECTRO

Entonces, ya sea que esté lidiando con autoinmunidad silenciosa, reactividad autoinmune o enfermedad autoinmune, nuestro objetivo siempre es abordar su salud en su conjunto, encontrarlo donde se encuentre en cualquier lugar del espectro autoinmune y encontrar la verdadera causa de los problemas y síntomas que estás teniendo.



Por: Sara Ordoñez, Health Coach, Chef de cocina saludable

## Mahi Mahi en papillote:

Preparación 5 min, cocción 10-12 minutos



### Porción 1-2

Dieta protocolo autoinmune (DPA- APD)

### INGREDIENTES:

- 1 filete mahi - mahi
- 1/4 de libra de espárragos
- Sal marina o rosada
- Pimienta negra
- Ajo
- 2 limones amarillos cortados en rodajas
- Aceite de oliva
- 1/4 cucharada de corteza del limón amarillo rallado
- 1/4 de cebolla roja picada en julianas
- 1/4 de taza de alcaparras
- Papel de hornear

### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 400 F, coloca sobre el papel de hornear los espárragos, condimento con sal, pimienta y aceite. Encima de los espárragos coloca el pescado y sazona a tu gusto (sal, pimienta, ajo), finaliza con cebolla roja en julianas, alcaparras, rodajas de limón amarillo y corteza de limón rallada. Hornea por 10-12 min. ¡Enjoy!



saritahealthandfood

# BENEFICIOS

## DEL PROGRAMA DE 14 DÍAS :

### Puntos de Dolor:

- ★ Falta de energía
- ★ Inflamación
- ★ Estreñimiento
- ★ Dolores de cabeza
- ★ Problemas de la piel, uñas y cabello
- ★ Pérdida de memoria
- ★ Cambios repentinos de estado de ánimo
- ★ Dolores articulares y/o musculares
- ★ Sobrepeso

### Atributos del Programa:

- ★ Sin dietas complicadas
- ★ Sin pasar hambre
- ★ Sin complicarte con recetas difíciles
- ★ Sin pasar horas en la cocina

### Beneficios del programa:

- ★ Recuperar la vitalidad y fortalecer tu sistema inmune.
- ★ Mejorar cualquier padecimiento de enfermedades Autoinmune
- ★ Desinflamar los órganos comprometidos por enfermedad Autoinmune
- ★ Incrementar tus niveles de energía
- ★ Aprender a cocinar fácil, rico y nutritivo
- ★ Cocinara como Chef desde la comodidad de tu propia cocina.

### Que incluye:

- ★ 14 días de acompañamiento reset autoinmune \$699
- ★ Guía de alimentación 14 días protocolo autoinmune \$399
- ★ Guía de compra \$199
- ★ Grupo de WS para seguimiento diario al programa \$199
- ★ 2 sesiones en vivo para preguntas y respuestas \$299

### Bonos:

- ★ Guía de Suplementos \$299
- ★ Master class en vivo 1 dia típico de alimentación limpia: \$499
- ★ Precio normal \$2593
- ★ Programa para iniciar año saludable \$199 \*\*cupos limitados\*\*

# SUMMARIUM

## CHRISTIAN RAMOS

ENFOCARSE EN EL BIENESTAR ORGANIZACIONAL ES LA ALTERNATIVA PERFECTA PARA AFRONTAR LAS CRISIS EN LAS ÁREAS DE GESTIÓN HUMANA.



*“Construcción Colectiva de Conocimiento con un fin social.”*

Las organizaciones se interesan y enfocan de manera diferente con sus colaboradores cuando comprenden el valor de la innovación y de la creatividad en un mercado que cada día es más exigente, comprenden lo que significa en costos, una alta rotación, las incapacidades y demandas; evidencian como la productividad se relaciona directamente con el nivel de bienestar de su personal.

Sin embargo, las múltiples funciones que las áreas de Gestión Humana desempeñan acompañadas en muchos casos por la falta de apoyo de la dirección y el bajo interés de los mismos colaboradores los absorben de tal manera que se dificulta accionar el cambio o el mismo sistema lo imposibilita.

La manifestación de una alta carga de emocionalidad en expresiones como: "No hay tiempo para eso, eso no lo aprueban, no les interesa, eso no sirve, eso no se puede hacer, no me escuchan, me atan, llegó otra demanda, voy a demandar, me incapacitaron, me están explotando..." son algunos ejemplos que finalmente se convierten en realidades que perpetúan las situaciones.

# 10 PROPUESTAS DEL LIBRO

Felicidad productiva por **Ana María Peláez**

9 pasos para implementar el modelo de felicidad organizacional por **Christian L. A. Ramos J**

El Ruido: Enemigo Silencioso de la comunicación por **Cristina Callejas Campo**

Business Happiness Index Program - BhiPRO, la ciencia de medir la felicidad por **Diana Ospina Campuzano & Óscar Rodríguez Lemus**

Implantación de un ecosistema de talento por **Elena Villa**

Bienestar y cambio organizacional - Neuroeducación para empresas por **Gabriel De la Vega**

Un camino para sembrar felicidad en tu organización por **Humberto Rueda**

Trabajar sin estrés y ser más feliz por **Lidia Dols**

Go the extra SMILE por **Paulina López & Miguel González**

La puta felicidad: Esto no va de ser feliz, esto va de aprender por **Pedro Amador**

## ¿Cómo salir de este bucle?

Es la respuesta que encontrarás en **SUMMARIUM**. Podrás acercarte al concepto de Bienestar Organizacional de la mano de 12 especialistas con amplia trayectoria en Hispanoamérica, estas 10 propuestas diferentes y prácticas te permitirán ampliar tu visión, conocer diversos enfoques y herramientas para afrontar estas situaciones desde el Ser, lugar donde se genera y posibilita el cambio.



## Bestseller de Amazon

El 100% de las ventas es para la Fundación "Gloria Latorre", Organización sin Ánimo de Lucro ubicada en Colombia y que brinda apoyo integral a personas con diagnóstico de cáncer con programas que permiten mejorar su calidad de vida, afrontar la enfermedad y acceder oportunamente a sus tratamientos.



[COMPRAR AHORA](#)

# La mejor forma de planear este 2022

Terminó un año particularmente intenso. Aprendimos muchas cosas sobre cómo navegar en tiempos inciertos, distinguir lo que sí podemos controlar y lo que no, cuidando en serio nuestra salud física, mental y emocional.

Te estás planteando bajar de peso disminuyendo los riesgos de presión alta o diabetes, estás decidida a montar tu negocio para independizarte, o encontrar una pareja estable, pensás que es el momento oportuno para lanzar un nuevo proyecto, o aprender algo nuevo...

Pensamos que si sabemos "cómo" hacer las cosas y lo que tenemos que hacer y es sólo cuestión de hacerlas y ya.

Por ejemplo. Para mejorar la salud necesitamos comer más saludable, descansar, mejorar los niveles de estrés y movernos más. Si fuera simplemente hacer una lista de tareas para que las cosas se den, todas cumpliríamos nuestras metas cada año, porque haciendo listas somos todas expertas.



## Y ¿QUÉ TAL SI COMENZAMOS A PLANIFICAR POR CREENCIAS Y NO POR ACTIVIDADES?

Llegué a esta conclusión de forma casi empírica, evaluando que me salió bien y que no, y las razones me parecen súper claras. En las cosas en las que me creía capaz de lograr y las cosas que tenía absoluta certeza por alcanzar, se dieron, incluso cuando al inicio del año no tuve idea de cómo lo iba a hacer, ni sabía las tareas o actividades que tenía que ejecutar para lograrlo. Lo que logré, porque estaba convencida que lo iba a lograr, creí que era posible, que podía hacerlo y después busqué la forma de hacerlo, no al revés.

### NUESTROS PENSAMIENTOS SON LOS QUE PRODUCEN NUESTROS RESULTADOS, NO LAS ACCIONES QUE TOMAMOS.

Hacer algo cuando tenemos creencias limitantes o no queremos hacerlo, es un desgaste enorme de tiempo y energía porque no nos van a dar nunca los resultados que esperamos.

Aprendí que: Tengo meses, sino años, de estar flagelándome por la atención a mis comidas o no hacer suficientes ejercicios, enfocada en mi trabajo y contribuciones a mi comunidad. Eran actividades que "tenía" que hacer para estar saludable y sentirme mejor, pero no era que yo quisiera hacer y no formaban parte integral de quien yo SOY.

¿Ves la diferencia? Tuve que trabajar mucho en mis creencias sobre la comida, los ejercicios, y qué significa SER una persona saludable para entonces poder cambiar mis hábitos de forma más natural, sostenible en el tiempo y con menos resistencia.

Cuando puedo sentir en mi cuerpo que eso que aspiro se va a dar y siento esa certeza, el resto es cuestión de sentir la confianza de hacer lo que tengo que hacer.

**1** Pienso primero en lo que quiero, lo visualizo con el mayor detalle: ¿Qué es? ¿Cómo se ve? ¿Cómo me siento cuando lo logré? ¿En quién me convertí? ¿Cómo sé que logré lo que me propuse? ¿Qué es diferente en mi vida porque lo logré? ¿Qué cambió en mi entorno? ¿Cómo me tratan otras personas? ¿Cómo me trato yo a mí misma? ¿Cómo trato a otras personas?

**2** Luego le pregunto a esa versión exitosa ¿cómo pienso cuando soy así? ¿Cómo actúo? ¿qué cosas hago y que cosas ya no? ¿qué me digo a mí misma y que no? ¿qué decisiones tomaría en determinada situación?

**3** Solo entonces hago una lista de cosas como tareas y actividades o actitudes y luego me pregunto: ¿qué necesito creer sobre mí o sobre esa situación para poder actuar como actuaría la versión exitosa de mí? Y practico esas creencias todos los días.

**Una creencia a la vez:** Actuo como si eso que quiero es verdad y produzco evidencias que me muestran que si es verdad. Todo tiene que ir dirigido a cambiar de mentalidad, cuestionar las viejas creencias limitantes, sustituyéndolas por las que tenemos que creer de forma consistente.

Entonces mi tarea es garantizar que me voy a sentir así y confirmar las nuevas creencias: Me gusta ir a caminar, es un momento que disfruto y me hace sentir súper bien.

Mientras más evidencias de que es cierto yo produzca, más mi cerebro va a creer que es verdad y me va a motivar a hacerlo y veré los resultados.

VIRGINIA  LACAYO

2022

CALENDARIO



## ENERO

- |    |  |
|----|--|
| 1  | Año Nuevo<br>Solemnidad de María   |
| 4  | Día Nat. de la Trivia<br>Día Nat. del Espagueti                                  |
| 5  | Día Nat. de los Guionistas<br>Día Nat. del Ave                                   |
| 6  | Epifanía   |
| 7  | Navidad Ortodoxa<br>Día Nat. del Bobblehead                                      |
| 9  | Día de Agradecimiento a la Policía<br>Premios Golden Globe (Golden Globe Awards) |
| 11 | Conciencia contra la Trata de Personas<br>Día Nat. de la Leche                   |
| 12 | Día de Besar a un Pelirrojo<br>(Kiss a Ginger Day)                               |
| 13 | Premios iHeart<br>(iHeart Awards)  |
| 14 | Año Nuevo Ortodoxo   |
| 15 | Día Nat. del Sombrero  |
| 16 | Día de Apreciar un Dragón<br>Día de la Libertad Religiosa                        |
| 17 | Martin Luther King Jr.<br>Tu Bishvat   |
| 18 | Día de Winnie the Pooh   |
| 19 | Día de la Selfie en el Museo<br>Día Nat. de las Palomitas de Maíz                |

**ENERO**

- 21** Día Nac. del Abrazo
- 23** Día Nac. de la Empanada
- 24** Día Nac. de Cumplimiento  
Día Nac. de la Mantequilla de Maní
- 25** Noche de Burns
- 26** Día de Australia  
Día Nac. del Cónyuge
- 27** Día Intl. de Conmemoración del Holocausto
- 28** Día de Privacidad de los Datos
- 29** Día Nac. del Cruasán
- 30** Día Nac. del Chocolate Caliente  
Premios Grammy (Grammy Awards)



# MIRADAS

ESTADOS UNIDOS



*Ponete*  
con nosotros

OFERTA COMERCIAL