

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO



Amalia
Díaz Enríquez

**EDICIÓN
ESPECIAL**



04 ¿TENÍA SÓCRATES ALGUNA TÉCNICA PARA TRATAR CON GENTE MOLESTA?

POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

05 **Dra. Amalia Díaz Enríquez**

09 ¿LUCHAS O FLUYES?

POR: CHRISTIAN L. A. RAMOS J.

10 ESPERANZA #TUHISTORIACONTINUA

POR: ELIANA JARAMILLO

11 VIVIENDO EN GRATITUD Y PROPÓSITO

POR: RAQUEL TANDI

12 TRANSFORMANDO EL DOLOR EN ARTE

POR: ÁNGELA CARRERO

13 EXPLORANDO EL SER

POR: OMAIRA BAAMONDE

14 SOY LORENA

POR: LORENA AURELLUK

15 ELIGIENDO VIVIR BONITO

POR: EVELYN RIVERA

16 SOY LA CHEF PIÑA - SU HISTORIA

POR: LA CHEF PIÑA

CONTENIDO



Paola Vivas

Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de estilo y contenido de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaíno

Diseño y Dirección de arte en revista
Evolucionando para el Éxito

*Los conceptos vertidos en los artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de los editores de la revista.

- 17 LÍDERES DE HOY
POR: CLAUDIA PATRICIA EUSSE
- 19 HUELLAS: SIETE APRENDIZAJES DEL CAMINO DE SANTIAGO SOBRE LIDERAZGO
POR: ÁNGELA KHOLER
- 20 POR UN 2025 DE MÁS SALUD Y FELICIDAD
POR: DRA. LAURA GRATEROL
- 21 LA PROTECCIÓN FINANCIERA:
EL CAMINO HACIA LA CONTINUIDAD Y EL BIENESTAR EN LA COMUNIDAD LATINA
POR: MARTÍN CURIMAN
- 22 CRECE CON TUS VENTAS
POR: HAROLD ZALDAÑA SCAGLIA
- 23 PREPARA A TUS HIJOS PARA EL ÉXITO
POR: JULITA BARRETO
- 24 DESCUBRE LA EXCELENCIA EN EVENTOS Y PUBLICIDAD CON MARE EQUUM PRODUCTIONS
POR: MARIANA AGUDELLO
- 25 ANUNCIOS
POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 26 EMPODERAR LA JUSTICIA, PROTEGER LOS DERECHOS
POR: MATTHEW C. HINES
- 27 LA CLAVE PARA CREAR CONTENIDO EFICAZ EN INSTAGRAM: SALUD MENTAL Y BUEN MINDSET
POR: MARIA CHIRINOS
- 28 THE SHOW MUST GO ON
POR: DANNY ARMIJOS
- 29 LA RECTA FINAL
POR: JUAN CARLOS CONTRERAS
- 30 RECETA NAVIDEÑA: TABLA DE QUESOS UNTABLES
POR: CHEF AMALIA
- 31 VISTIENDO FIN DE AÑO
POR: ÁLVARO RUISÁNCHEZ
- 32 REFLEXIONES PARA UN NUEVO COMIENZO:
PREPARANDO EL CAMINO HACIA 2025
POR: DRA. LAURA BERRIOS VILLAFUERTE

¿TENÍA SÓCRATES ALGUNA TÉCNICA PARA TRATAR CON GENTE MOLESTA?

Un día, Sócrates, fue atacado por un hombre. **Era una persona grosera e incivilizada, que hasta le abofeteó con un mal argumento.** (Incluso hoy en día hay mucha gente que actúa así, cuando no saben cómo exponer sus ideas, se vuelven hostiles e inmutables.)



¿Pero, cómo reaccionó Sócrates?

¡Él no hizo nada! No gritó, no respondió con violencia, no guardó furia, nada. Uno de sus discípulos, asombrado, preguntó sobre el comportamiento de Sócrates, y el gran filósofo respondió: «Si un burro me hubiera pateado, ¿lo habría llevado a la corte? »

¿Qué nos enseña Sócrates?

Cuando una persona usa su inteligencia, nunca opta por rebajarse al nivel de otro que usa una actitud ofensiva. A veces, el silencio, la observancia, son las respuestas más elegantes. Da la causalidad que la palabra «elegancia» viene del latín 'electro', que significa luz. ¿Qué quiere decir esto? Significa que una persona elegante no es aquella que lleva a ropas de marcas costosas o posee objetos caros y singulares, sino, es aquella que sabe comportarse, en cada situación, usando el discernimiento mental y emocional, aún cuando las circunstancias fueran forzosas. Saber cuándo hablar, exponer argumentos, explicaciones, invirtiendo energía y tiempo (vida) y cuándo callar, incluso, la voz interior.

Te damos la bienvenida a la Edición Especial de Tú Revista, Evolucionando para el Éxito, un espacio dedicado a fomentar y divulgar el conocimiento humano, con amor.

Dra. Amalia Díaz Enríquez



Como todo ser humano, podría narrar una extensa hoja de vida, un vasto currículum vitae, en cuanto a la gran oportunidad que mi amado Creador, la vida y mis amados padres me procuraron acceder al proceso de estudios, su avance en cada nivel, a la procuración de los mismos por medio de mi trabajo y esfuerzo continuo y continuado en cada una de mis décadas.

Pero la esencia de la vida es más descriptiva, ya que a través de hechos podemos mostrar un ejemplo a seguir, o simplemente ser un soñador caminando lentamente por la vida.

Es ahí donde mi amado Creador y mis amadísimos padres, me mostraron con hechos, que el amor era el principal elemento de la vida y que ésta, al ser entregada al bienestar de los demás en forma pura, plena, honesta, sin la esperanza de recibir nada a cambio, era en sí el porqué de nuestra existencia y el verdadero motivo de mi vida.

Con actividades propias de un ser humano de verdad, mis amados padres reunían ropa (en

buen estado y limpia), víveres, medicinas, frazadas, y nos llevaban a mis hermanos y a mí a hacer entrega de todo ello en el campo, en la sierra, a familias desprotegidas o afuera de los hospitales de salud pública donde todo familiar se queda por días, a la espera de la entrega de su ser amado (vivo o muerto), como indican los doctores para evitar que el enfermo sea abandonado; ellos están ahí sin dinero, pasando hambre, sed y frío.

Desde muy pequeños mis hermanos y yo, reuníamos juguetes y todo artículo del hogar, limpios y en correcto estado, para hacer su entrega en orfanatos, casas cuna o casas hogar en ayuda a todo niño huérfano o abandonado. También resultó para mí una gran bendición poder acudir desde mis 13 años hasta los 22, al Hospital Español, todos los sábados y domingos para llevar a los Adultos Mayores: revistas, periódicos, cuadernillos para ejercitar su memoria, cremas y ungüentos para evitar llagas en su espalda o dolores musculares y de entumecimiento; estambres para tejer, corchos y materiales para formar figuras, etcétera.



Con todo lo que mis amados Adultos Mayores me ofrecían en mis visitas semanales, yo quería corresponder auxiliándolos con inteligencia emocional, con motivación a sí mismos y en sí mismos; perseverar a pesar de las frustraciones, lograr controlar sus impulsos (muchos ya con Alzheimer); regular, en lo posible, sus estados de ánimo y disfrutar el poder empatizar y confiar en los demás.

No fue en esa década de mis 13 a mis 22 años que me di cuenta que yo era Voluntaria de verdad, por convicción, no por conducción...fueron décadas más tarde, donde por 7 años más, he sido voluntaria de forma oficial, en el mismo Hospital Español, dándome cuenta que mi mayor motivación es la pasión por hacerlo, el respeto absoluto, la discreción, la sencillez, la humildad, la verdad y el amor genuino que, con cada uno de ellos y ellas, yo me entregué.

Comprobé que la honradez en todo hecho, marca la diferencia, procurando ser congruente con lo mostrado, lo establecido y enseñado con hechos por mis amados padres y principalmente por mi amado Creador, la labor de ellos continuaba a través de mí y, por ende, continuará con mis hechos (como ejemplo), a través de mis descendientes, superando toda prueba de vida por amor y en amor a nuestro Creador.

Todo en mi vida procede del ejemplo

Se podía pensar que no había en mi hogar más que rigidez y establecimiento de normas, protocolos y reglamentos internos; pero en realidad era un verdadero disfrute pertenecer a mi familia, conformada por amor, compuesta por un matrimonio bien avenido, con tres hermanos y cuatro hermanas que, siempre unidos, recibimos el amor de mis padres, que en las meriendas de los miércoles, se sabían los pendientes de todos por resolver y ahí en familia le dábamos prioridad a lo emergente, dándonos cuenta de que todos éramos relevantes para nuestros padres y que siempre unidos encontrábamos soluciones y no complicaciones para cada uno.

Los valores y principios estaban establecidos desde mi más temprana infancia; era imposible mentir, tomar cosas ajenas, ser agresivos o impropios en el lenguaje; la sencillez debía ser nuestra tarjeta de presentación, junto con la honradez, el respeto absoluto, la discreción, la prudencia, la eliminación en todo discurso de palabras agresivas, excluyentes, ofensivas.

Era imposible que se nos permitiera hablar de alguien en su ausencia, sin ser esto positivo, ya que, según lo establecido por mis padres, era falta de valentía por nuestra parte, porque al no estar presente la persona, ésta no se podía defender y además no era un recto proceder. Jamás se podía nombrar a

nadie para hacer comentarios impropios, no fidedignos, y con ellos lacerar o perjudicar su reputación, dañar su imagen y la de sus seres amados.

Mis padres con sus hechos me mostraron el verdadero significado del honor, la solidaridad, la responsabilidad social, la paz interior, en grupo y en la sociedad.

«Nuestro código personal de origen debe ser pleno en valores genuinos inamovibles, innegociables, intransferibles y con eterna vigencia»

Amalia Díaz Enríquez



De mis amados padres y de su generación, aprendí a ser honesta conmigo misma y con todo mi entorno, a no defraudarme, a honrar mi palabra, a jamás claudicar, a ser apasionada de todas y cada una de mis misiones y actividades, a tener perseverancia. Me mostraron con sus hechos, que mi conducta tenía que ser siempre recta, justa, honrada y ubicada en el bienestar de los demás.



Mis hermanos y yo teníamos que contar con inteligencia cultural, basada en el conocimiento de los diversos países, sus normas y costumbres debiendo fomentar siempre el respeto, la adaptabilidad y la coherencia entre nuestro actuar, omitir, hablar, callar, pensar y sentir.

Jamás ofender ni lastimar a nadie, actuar con fineza y buen trato y todo lo anterior hizo en mí (sin jactancia impropia), una mujer con juicio propio, segura de mí misma, con tenacidad, ética y valores, amando la honradez, la justicia, la rectitud... haciéndome responsable de cada uno de mis actos. Todo ello me permitió terminar cada una de mis carreras profesionales de: Profesora Normalista, Psicoterapeuta, Abogada Penalista, Conferencista Internacional, Escritora e Inversionista; con Maestrías y Doctorados, teniendo exitosamente el ejercicio de cada una de ellas (sin presunción absurda o jactancia impropia), y gozando la vida plenamente, al ser activa defensora de los derechos humanos, del bienestar social y del desarrollo sustentable de la humanidad.

Pero, sobre todo, aprendí a saberme respetar por mí misma, a actuar siempre con respeto hacia los demás, y con ello, era imposible que yo permitiera se me faltase al respeto, ya que todo en la vida es correspondencia: si das amor y respeto, siempre recibirás amor y respeto.



El avance de mi día a día, me permitió conocer el verdadero significado del perdón y del agradecimiento, valores de nuestra esencia que deben acompañarnos hasta el final de nuestra existencia, al igual que la honra de nuestra palabra. La toma de decisiones en todo momento, debe ser congruente y debemos tener control de nuestros actos internos y externos; respetar nuestros tiempos y el tiempo de todo ser en el entorno.

Para mí el amor, el respeto, la paz, la igualdad, la equidad, la justicia y la inclusión son elementos indispensables en cada una de mis actividades y misiones, y estos son derechos fundamentales con los que cada ser humano debe contar.

Siempre he dicho y diré eternamente:

«Todos tomados de la mano, unidos formaremos un mundo mejor».

Amalia Díaz Enríquez

Actualmente, continúo laborando en mis amadas carreras profesionales, que tuve a bien escoger, ya que fueron, han sido y serán parte de la razón de mí existencia; pero en forma permanente, continúo en labores de altruismo, de activa defensa de los derechos humanos, del bienestar social y del desarrollo sustentable de la humanidad.

**«Mi pasión es y será por convicción,
dar mi vida en bienestar de los demás.
Hablar por todo aquel que no puede hablar
y ver por aquel que nadie ve».**

Amalia Díaz Enríquez

En mi actividad personal, acudo actualmente a zonas marginadas, periféricas o carentes de todo desarrollo, que no cuentan con lo más indispensable para vivir o para sanar sus heridas físicas y del alma, para, en lo que me es posible y con la ayuda de grupos y organizaciones que auxilian a toda agrupación con marginalidad, entregar lo más indispensable y promover campañas de salud y educativas.

El auxilio y mi presencia, con amor y respeto, a centros educativos incluyentes con niños con discapacidad y sin discapacidad es permanente.

El voluntariado en bienestar de Adultos Mayores es mi alimento, y continuará en diversas instituciones por siempre.

Cuento con planes de acción para que toda persona, y nuestro amado planeta, cuenten con paz, respeto, trabajo digno en conjunto para el bienestar común, evitando la pobreza, la desigualdad, la injusticia y el desequilibrio en la sociedad, mostrando un desarrollo social sostenible; con actividad permanente para erradicar el maltrato intrafamiliar, promoviendo la prosperidad y protegiendo el medio ambiente.

La promoción del amor, el respeto y la comprensión en todo ambiente, es mi determinación, que ejerzo en cada una de las misiones, siempre tomada de la mano de mi amado Creador.

Por ello concluyo:

«Busca dónde está tu mérito; cuáles son tus dones, talentos, virtudes, y sólo viértelos para el bienestar de los demás...entonces la felicidad vendrá a alcanzarte para vivir contigo plenamente ».

Amalia Díaz Enríquez



amaliadiazenriquez

Amalia Diaz Enriquez
Abogada Criminalista,
Abogada Penalista, Escritora,
Conferencista Internacional.

¿LUCHAS O FLUYES?

Por: Christian L. A. Ramos J.

Ciertamente vivimos en un mundo donde la gran mayoría corren sin saber por qué. Las personas no tienen tiempo ni para ellas mismas, ni para sus hijos y padres. Estando, no están. Incluso hasta un beso y una caricia han perdido su esencia entre tanto correr. **Aquí es necesario diferenciar entre el Cronos y el Kairós.**

El primero nos lleva al tic, tac del reloj, a la fecha exacta del calendario. Consumiendo nuestra vida segundo a segundo. Llevando nuestra mente a un futuro próximo y alejándonos del poderoso momento que tantos místicos, maestros y sabios nos sugieren vivir: El «Aquí y ahora»

El segundo, no se mide con relojes ni calendarios. Se refiere al lapso indeterminado en que algo importante sucede, al momento adecuado y oportuno, es el llamado «tiempo de Dios», el cual es perfecto.

Ambos son necesarios. **El primero nos lleva a la acción** y evita, entre muchas cosas, que nos deje el avión. **El segundo nos lleva a la mirada holística de la vida**, a la comprensión de que hay tiempos para parar, guardarnos, descansar, recargar, reflexionar, explorar, sembrar, cosechar, continuar, tiempos más propicios para construir, en otras palabras, para dejar a Dios obrar en nuestras vidas.

Diferenciamos ahora, las Leyes Humanas de las Leyes Universales. Las primeras son pasajeras, transitorias, limitadas e imperfectas. Las segundas son eternas y perfectas, son las leyes de Dios. Dan vida al poema de Machado:

Caminante, son tus huellas el camino y nada más;
Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino, y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar.
Caminante no hay camino sino estelas en la mar.

El Cronos y las Leyes Humanas prevalecen en la humanidad. Nos conducen generalmente a luchas desgastantes contra las circunstancias que la vida nos presenta, generan miedos y angustias. Traen bloqueos, frustraciones constantes e insatisfacción. El Kairós y las Leyes Universales son superiores, no podemos cambiarlas, ni modificarlas y menos luchar contra ellas. Solo comprenderlas y fluir en armonía con ellas.

Así pues, movámonos en el Cronos sin correr, respetando por supuesto las Leyes Humanas. En conciencia plena de lo verdadero y significativo. Confiando y fluyendo en Dios. Amando-nos.



Christian L. A. Ramos J.
Maestro, Mentor y Speaker Internacional.
Director de Programas en la Fundación R.D.H.



@fundacionrdh



ESPERANZA

#TuHistoriaContinua

(Prevención Suicidio)

Por: Eliana Jaramillo

Cada caso de suicidio o gesto suicida son actos de gran impacto al interior de una familia y de una sociedad.

Lamentablemente el suicidio y las autolesiones siguen siendo un tema tabú y es por eso que cada año la OMS, nos hace un llamado a mejorar los programas y estrategias para la prevención del suicidio. Ser conscientes y ser más sensibles con este tema, es el principal objetivo.

Cada 40 segundos alguien muere por suicidio en el mundo.

Abordar el tema del suicidio es muy difícil es por eso que en estas líneas quiero dejarte un mensaje impreso de **ESPERANZA**.

Es claro que la persona que piensa en el suicidio no quiere acabar con su vida: 'quiere acabar con el dolor que está sintiendo'.

Tener **ESPERANZA** es crucial a la hora de establecer objetivos y tomar decisiones, mejorar las relaciones sociales y en especial para alcanzar la satisfacción vital, incluida la salud mental y física.

La palabra **ESPERANZA** está vinculada a la fuerza de voluntad mental y a la consecución de objetivos, de logros laborales, académicos, logros profesionales y a la mejora de las relaciones.

Las personas suelen aferrarse a la esperanza cuando se encuentra en una situación complicada. Se trata de un recurso que nos ayuda a no caer en la depresión, basadas en las ideas férreas de que pronto las cosas van a mejorarán.

Desde la Psicología, la esperanza y el optimismo son un punto de partida conveniente para hacer frente a los desafíos que enfrentamos en la vida

Martín Luther King, decía que: «**Todo lo que se hace en el mundo es obra de la ESPERANZA**». Y es que la esperanza es lo que nos lleva a que estemos activos, soñando, creando y construyendo...



E STOY CONFUNDIDO Y ME
S IENTO MUY SOLO.
P IENSO QUE NO TENGO SALIDA.
¡E SPERA!... UNA SUAVE VOZ ME HABLA.
R ÍOS DE LÁGRIMAS CORREN POR MI ROSTRO.
A NGUSTIA Y SOLEDAD SE INSTALAN EN TODA MI VIDA.
N O QUIERO MORIR, PERO NO SÉ CÓMO VIVIR.
Z AMBULLIRME EN MI VIDA Y NO SENTIR DOLOR.
A BRAZAR LA ESPERANZA PERDIDA Y APRENDER A VIVIR SIN SENTIR DOLOR.

Eliana Jaramillo
Eliana Jaramillo Restrepo
Psicóloga-Suicidóloga-Tanatóloga

 @elianajare



VIVIENDO EN GRATITUD Y PROPÓSITO

Por: Raquel Tandi

El propósito es eso que nos mueve, eso que nos lleva a trazar un plan, un objetivo, a conectar con el cumplimiento de aquello que realmente deseamos.

Vivir en propósito conlleva, vivir de manera más consciente, y de manera más genuina. Nos invita a estar siempre conectados a nuestros valores, a nuestras creencias y a honrar nuestros dones y talentos naturales.

Lastimosamente, muchas veces perdemos

de vista ese propósito y nos dejamos llevar por el ritmo de vida acelerado que se vive en este tiempo, sin darnos lugar a disfrutar plenamente de lo que realmente fuimos diseñados para hacer en este mundo.

Normalmente, si no estamos viviendo alineados a nuestro propósito, eso nos lleva a vivir con un sentimiento de insatisfacción constante, nos desmotivamos con facilidad, y no encontramos inspiración en lo que hacemos.

Si te sientes de esa forma, te invito a que comiences a reconectar con tu propósito con estas preguntas:

¿Cuál ha sido el momento más significativo de tu vida?

¿De qué logros te sientes más orgulloso?

¿Qué es lo que te gustaría hacer siempre o a menudo en tus momentos o días libres?

Tu propósito de vida no tiene que ser necesariamente algo extraordinario o demasiado ambicioso. Vivir tu propósito se podría concluir en que puedas hacer eso que sientes en el corazón, hacer eso que resuena contigo y conecta con lo más profundo de tu ser, y no necesariamente debe estar vinculado a profesión u ocupación laboral, sino que, lo importante es que forme parte de tu vida, y que lo puedas hacer y disfrutar a plenitud, dejando así un legado y una huella en la vida de los demás, porque viviendo así, indefectiblemente impactarás de manera positiva en otras personas.

Vivir en gratitud puede ayudarte a encontrar ese propósito de vida, agradecer por cada experiencia vivida te ayuda a reflexionar sobre tus acciones y decisiones, para sacar siempre un aprendizaje de todo, y para ver la vida con un significado mayor.

Agradece el hoy, el presente y todo lo que llegará, abraza tu propósito y hazlo parte de tu vida.



Raquel Tandi
Autora. Coach especialista en Liderazgo y Desarrollo Personal



@raquel_tandi

TRANSFORMANDO EL DOLOR EN ARTE: MI VIAJE DE ÉXITO

Por: Ángela Carrero



La vida me presentó desafíos que, en su momento, parecían insuperables. Pasé por una etapa muy difícil donde la movilidad se convirtió en un reto constante. En ese momento de vulnerabilidad, decidí dar un giro radical y sumergirme en el mundo del desarrollo personal. Mi gran mentora, Paola Vivas, me ayudó a descubrir un talento que cambiaría mi vida: el arte.

Desde siempre he amado la pintura, pero fue en esos momentos oscuros que realmente comprendí su poder. Cada obra que creo es una forma de expresar el amor de Dios y de transmitir un mensaje claro: quiero servir y ayudar a los demás. Me llena de alegría saber que las personas que adquieren mis obras sienten ese amor que intento plasmar en cada trazo.

Siempre he creído que «si

haces cosas diferentes, obtienes resultados diferentes». Por eso, me he dedicado a estudiar y perfeccionar mi arte. Cada trazo en el lienzo es una manifestación del alma, un reflejo de la unión familiar, la paz y el amor. En la unión está la fuerza, y debemos mantener a la familia siempre unida. Los niños son el futuro de la humanidad, y en cada lienzo, mi alma suspira por un mundo mejor.

La fe en Dios ha sido mi guía y fortaleza. Me repito a diario: Si yo pude, todos pueden. Solo por hoy, me quiero. Solo por hoy, puedo. Estas frases me han dado la fuerza para levantarme cada mañana y seguir adelante.

Mis lecturas también han sido una fuente de inspiración. Libros como: Sumarium de Paola Vivas, El cielo es violeta

de Ángela Kohler, y 100 pensamientos para cambiar tu ruta de Amalia Díaz Enríquez, han transformado mi perspectiva. A través del arte, quiero cambiar el mundo. Creo en la humanidad y en que todos tenemos talentos. El cielo es el límite.

Vivo en gratitud, abrazando la vida y reconociendo el apoyo incondicional de mi esposo, quien ha sido mi roca en este viaje. Mi historia es un recordatorio de que, incluso en los momentos más oscuros, el arte y el amor pueden abrir nuevas puertas y transformar vidas. La clave de mi éxito radica en la práctica, la disciplina y el amor propio. Con cada pincelada, deseo multiplicar el amor, la solidaridad y la unión e inspirar a otros a descubrir su propósito y a vivir plenamente.

Ángela Carrero
Artista



@Angela Carrero



EXPLORANDO EL SER

Por: Omaira Baamonde

¿Te has preguntado por qué existen ciertas situaciones que se repiten en tu vida, a pesar de tus esfuerzos por cambiarlas? ¿Existe un vacío o una tristeza inexplicables en tu vida? ¿Sientes una conexión profunda con tu familia, pero a la vez una carga emocional que te pesa? Quizás las constelaciones familiares tengan las respuestas que buscas.

En una oportunidad, una cliente me manifestó que comenzó a disfrutar la vida desde el gozo después de haberse realizado una constelación familiar, al soltar las cargas que no le permitían avanzar hacia la plenitud, a partir de esta vivencia sanaron las relaciones con la familia, tanto con los vivos como con los fallecidos, descubriendo un sentido más profundo de pertenencia y propósito en la vida.

Participar en una constelación es una experiencia profundamente personal y transformadora, que puede evocar una amplia gama de emociones tales como: liberación, alivio, asombro, conexión, emociones intensas y paz. Dicha terapia te permite liberar emociones atrapadas, romper patrones repetitivos, fortalecer los vínculos familiares, encontrar nuestro lugar en el mundo y fortalecer el desarrollo personal. Asimismo, es importante reconocer que en ocasiones sentimos miedos o resistencias a explorar nuestro pasado familiar, pero una vez superado, llega una sensación de conciliación con nuestra historia.

Esta herramienta es mucho más que una terapia; **es una experiencia transformadora que nos invita a explorar las raíces del ser para llegar a la realización.**

Si sientes la necesidad de sanar heridas del pasado, mejorar tus relaciones, entre otros, las constelaciones familiares pueden ser una alternativa invaluable. Recuerda que cada experiencia es única y que los resultados pueden variar de persona a persona.



Si aún tienes dudas, hazte estas preguntas:

- ¿Hay algún patrón repetitivo en tus relaciones familiares que te gustaría comprender?
- ¿Qué te impide vivir la vida que deseas?
- ¿Estás dispuesto a soltar el pasado y a abrazar el presente?
- ¿Estás dispuesto a explorar las sombras de tu pasado para encontrar la luz?

Te invito a mirar más allá de la superficie y a conectar con la sabiduría ancestral que llevamos dentro a través de Las Constelaciones Familiares.

¿Estás listo para embarcarte en este viaje?



Omaira Baamonde
Terapeuta y mentora



@omairabaamonde



omaira baamonde



@omairabaamonde



Telf +58 424 127 14 79

SOY LORENA AURELLUK

Por: Lorena Aurelluk

Y durante casi tres décadas al frente de una institución educativa en el sector de idiomas, he comprobado que la constancia, el enfoque y la determinación son pilares fundamentales del éxito. Estos valores, aplicados día a día, no solo nos llevan a alcanzar nuestras metas, sino que también moldean nuestro carácter y nos permiten cumplir con la misión de vida. Desde que fundé la Escuela de Idiomas, en Encarnación, Paraguay, he dedicado mi carrera a cultivar estos principios en mi vida personal y en la de mis estudiantes, promoviendo una filosofía de trabajo enfocada en la excelencia, los valores y el crecimiento individual. Ver generaciones de estudiantes que, junto a sus familias, han sido parte de la trayectoria de nuestra institución, es una muestra de nuestro compromiso con una educación personalizada y de calidad que ha trascendido el paso del tiempo.

Toda esta experiencia en el ámbito educativo, utilizando coaching con nuestros estudiantes, sumada a mi formación en ingeniería en marketing y publicidad, investigación socioeconómica y liderazgo, han sido fundamentales en mi desarrollo personal y profesional. Mi espíritu de superación y el deseo de sembrar una semilla positiva en el mundo, me impulsaron a escribir mi primer libro de desarrollo personal, *Despierta tu Grandeza*, el cual se basa en diversas herramientas y métodos que han sido transformadores en mi vida y en la de muchas personas. Con este libro, quiero compartir recursos, con quienes buscan su propio crecimiento, ofreciéndoles una guía práctica para despertar su potencial, fortalecerse y vivir con propósito y dirección.

Despierta tu Grandeza es una invitación a reconocer que todos llevamos dentro una semilla de grandeza que espera ser descubierta. Este libro busca inspirarte a tomar acción, ser intencionales en el desarrollo y descubrir tu grandeza, la cual no es solo un destino reservado para unos pocos, sino una posibilidad latente en cada uno de nosotros.



Mi deseo es que el libro se convierta en una herramienta para que puedas lograr en este 2025, **conquistar tus metas desafiantes y vivir una vida más intencional.**

ELIGIENDO VIVIR BONITO

Por: Evelyn Rivera Zegarra

Recuerdo aquella frase «El fin justifica los medios», y aún hoy, me hace mucha resonancia desde que creo firmemente que hay NO NEGOCIABLES como la integridad, honestidad y justicia, y que no hay forma de tener una moral elástica ya que el honor no está a la venta.

Sabemos que transitamos un mundo de constantes desafíos, que todo se transforma, evoluciona, y ello implica trabajar más en nosotros mismos desde lo personal para asegurarnos que en esa mejora continua no nos perdamos en sólo rentabilizar, si no que, honremos nuestro ser, desde el cómo estamos siendo, para qué estamos siendo y qué estamos entregando con amor y profesionalismo ético, involucrado en el cumplimiento normativo al que nos debemos desde que somos parte de sociedades que gritan por humanizar sus procesos conviviendo más inclusiva y respetuosamente.

La invitación a que a través de nuestras diferencias, lleguemos a consensos con visión constructivista, con el propósito de dignificar al ser humano desde algo tan básico como la calidad de vida, nos muestra que mientras más permeabilizamos en sensibilizar con empatía, enrutamos nuestro GPS en la consciencia de lo prosocial y los resultados grandiosos, porque no basta con soñarlo o desearlo, se necesita hacer que las cosas sucedan, elegir el hacer para transformar colaborativamente.

Que NO nos dirija la pereza de un camino sin sentido, o nos seduzcan las modas de los like, views o del positivismo sobre exagerado y absurdo; ya que desde el camino honrado al andar con sentido de servicio altruista, lo que vamos construyendo es nuestra propia bendita arquitectura del buen vivir.



En resumen, **cuando elegimos vivir con amor, honestidad, sentido, pasión y convicción, estamos eligiendo vivir BONITO.** Y no es ignorar que existen retos, desafíos, frustraciones, sino asumir el entrenamiento constante de la comunión en una mentalidad imbatible.



Evelyn Rivera Zegarra
Coach
Mentor coach de vida y de negocios



@evelynriverazegarra



EvelynRiveraBlogger



evelyn-rivera-zegarra

UN POQUITO SOBRE MÍ...

Por: La Chef Piña

Hola, soy La Chef Piña, queee ricooo, una Pastry Chef con Tourette Syndrome.

Desde hace más de 5 años hago contenido en redes y me enfoqué en Tiktok ya que fue la plataforma que abrió las puertas a mis creaciones e historias de superación. He sido de apoyo para otros padres, ya que al tener Tourette, puedo decirles qué retos les esperan con sus niños, al vivir con este síndrome día a día; regalo recetas, y, gracias a eso, y al ser una chef súper eléctrica y diferente, me abrieron las puertas en televisión en el área de Tampa, esto abrió muchas puertas más, saliendo en festivales, exposiciones y otros canales de tv.

Mi comunidad la formé ¡siendo yo! no vendiendo a alguien que no soy, pues, no escondo mi condición, (esto crea ansiedad, dolores de cabeza y estrés) por lo que, hacer contenido en redes me ha ayudado a mantenerme ocupada compartiendo mi talento, tanto así que en Puerto Rico fui nominada por mi comunidad a los premios Influencers 2024, categoría Gastronomía, quedando entre los 5 mejores. Aunque no gané el primer lugar, gané más que eso, disfruté de toda la premiación dándome la oportunidad de

que en mi país me conocieran más. Salí en Wapa TV canal 4, contando mi historia, y desfilando en la alfombra roja junto a grandes personalidades de la tv y del mundo del entretenimiento, vestí acorde a la ocasión con mi gorro de Chef que siempre lleva un lazo, que significa, que mi hija me acompaña ya que por su autismo no puede estar conmigo de forma presencial, siendo una manera de recordar el por qué me esfuerzo tanto día tras día, para ser su vivo ejemplo.



**¿Qué
les puedo
decir?**

**Que jamás
renuncien a sus
sueños, que
crean en
ustedes.**

Si pasas por alguna enfermedad o por alguna situación fuerte, es de humanos parar, respirar, levantarse y volver a empezar, pero no rendirse.

Queee ricooo, les quiere, Chef Piña.

LÍDERES DEL HOY LOS VISIONARIOS DEL MAÑANA

Gala de "Successful Women's" y "The Children's Love Foundation"

Por: Claudia Patricia Eusse



The poster features a large group of diverse professionals, including men and women of various ethnicities, dressed in formal attire. Above them, the text reads "LIDERES DEL HOY LOS VISIONARIOS DEL MAÑANA". At the top left, there is a logo for "Successful Women's" and at the top right, a logo for "CHILDREN'S LOVE". Below the group photo, event details are provided: "DIA: Diciembre 4 del 2024", "LUGAR: Wynwood Miami, FL", and "HORA: 3:00pm a 10:00pm". At the bottom, the text says "IDESBLOQUEA EL SECRETO DEL ÉXITO!" followed by a paragraph about the event's purpose and a call to action.

**LIDERES DEL HOY
LOS VISIONARIOS DEL MAÑANA**

DIA Diciembre 4 del 2024

LUGAR Wynwood Miami, FL

HORA 3:00pm a 10:00pm

CHILDRÉN'S LOVE

IDESBLOQUEA EL SECRETO DEL ÉXITO!

Descubre los secretos de 26 líderes internacionales que comparten sus vivencias y estrategias. Estos brillantes líderes ejemplifican la resiliencia y la excelencia, invitándote a abrazar el cambio y descubrir tu verdadero potencial. Sus sabias ideas y consejos visionarios prometen transformar tu perspectiva sobre el éxito.

Sé parte de esta magnífica 3ra gala de "Successful Women's Leaders"
¡Prepárate para inspirarte y desbloquear tu potencia!

El próximo 4 de diciembre de 2024, Miami será el escenario de la tercera edición de la Gala "Líderes de Hoy, Visionarios del Mañana", organizada por "Successful Women's" y "The Children's Love Foundation".

Este evento se ha convertido en un referente dentro del ámbito del liderazgo y la filantropía, reuniendo a líderes, empresarios, ejecutivos y organizaciones sin fines de lucro, comprometidos con el empoderamiento, el cambio social y la igualdad de género.

¿Qué esperar de esta Gala?

Crece tu Marca Personal

En la era digital, la imagen y presencia en redes son esenciales. La gala ofrecerá paneles y talleres con expertos que guiarán a los asistentes en la construcción de una identidad sólida y auténtica, fortaleciendo su marca personal y profesional.

El Arte del Networking

Un entorno ideal para conectar con líderes de diferentes sectores. La gala es la oportunidad perfecta para establecer relaciones significativas y expandir redes de contactos, impulsando tanto el crecimiento personal como profesional.

Innovación en Tecnología, Finanzas y Salud.

Se presentarán herramientas y estrategias innovadoras para emprendedores y profesionales que buscan mejorar sus finanzas, negocios y bienestar integral. Expertos en cada área compartirán conocimientos y mejores prácticas.

Comunicación Efectiva

La capacidad de transmitir ideas con claridad es clave en el ámbito profesional. En un espacio que fomenta el intercambio de ideas, se brindarán oportunidades para mejorar las habilidades comunicativas y aprender a influir de manera efectiva.

Impacto de la Imagen

La percepción pública y la influencia en el entorno profesional son fundamentales. Especialistas en marketing e imagen, explicarán cómo manejar y mejorar la presencia profesional para lograr un impacto positivo.

Una Experiencia Cultural Única

Coincidiendo con Art Basel, este año la gala ofrecerá una experiencia cultural única. Además, se llevará a cabo un desfile especial en el Miami Latin Runway, destacando la diversidad cultural y el talento local.

Cobertura Mediática Amplia

Medios de comunicación como Univisión, Telemundo, HBO y la Revista HOLA USA, estarán presentes, garantizando la difusión nacional e internacional de los momentos más destacados.

La gala se presenta como una plataforma de inspiración, equidad y cambio, creando un futuro donde el empoderamiento y la igualdad sean la norma.

¡Reserva la fecha y prepárate para un evento inolvidable!

¡Las entradas son limitadas! Es tú oportunidad de formar parte de este evento exclusivo. Entradas de preventa disponibles en EVENTBRITE.

Compra tus entradas ahora:



https://www.eventbrite.com/e/the-leaders-of-today-the-visionaries-of-tomorrow-by-successful-women-tickets-1060964626759?utm_experiment=test_share_listing&aff=ebdsshios



Para oportunidades de patrocinio o más información, por favor contacta a Claudia Patricia Eusse, 7864430017



claudia@theeussigroup.com



786 443 0017

CEO
VP OF SALES ARIA RESERVE MIAMI
CEO SUCCESSFUL WOMEN'S
THE CHILDREN'S LOVE FOUNDATION



HUELLAS:

SIETE APRENDIZAJES DEL CAMINO DE SANTIAGO SOBRE LIDERAZGO

Por: Ángela Kholer

Es una guía profunda sobre el autodescubrimiento y el liderazgo efectivo, inspirada por el Camino de Santiago. Este libro combina experiencias transformadoras de varios peregrinos con lecciones prácticas de liderazgo, cada una vinculada a una cualidad esencial representada por las letras en la palabra HUELLAS: Humanidad, Unidad, Equilibrio, Legado, Logro, Adaptabilidad y Servicio.

1

Humanidad: A través de la historia de Marta, una mujer que busca reconectar con los demás tras varias pérdidas personales, el libro explora cómo las experiencias del Camino pueden inspirar compasión y liderazgo empático.

2

Unidad: Gabriel, un ingeniero que enfrenta desafíos en el trabajo en equipo, descubre en el Camino la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo, aprendiendo que la unidad es clave para el éxito colectivo.

3

Equilibrio: Alejandro, un arquitecto que lucha por balancear su vida profesional y personal, encuentra en el Camino un espacio para reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio emocional en el liderazgo.

4

Legado: Lourdes, una misionera, vive el Camino como una oportunidad para entender que el verdadero legado de un líder reside en el impacto positivo y duradero que deja en otros, más allá de logros materiales.

5

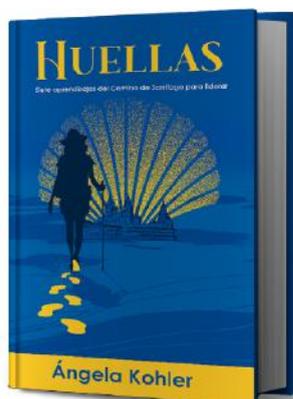
Logro: La conmovedora historia de Arjun y su hijo Rohan, muestra que el verdadero éxito no se encuentra al final del Camino, sino en las pruebas superadas y las relaciones fortalecidas a lo largo del viaje.

6

Adaptabilidad: Amir y Yi-Ling, una pareja en su luna de miel, enfrentan y superan juntos los desafíos culturales y físicos del Camino, aprendiendo la importancia de adaptarse a las circunstancias cambiantes.

7

Servicio: Élodie, una restauradora de arte con autismo leve, descubre que el liderazgo eficaz también significa servir desinteresadamente a los demás, un aprendizaje reforzado por las acciones de un hospitalero veterano del Camino.



El libro vincula estas historias con teorías de liderazgo y desarrollo personal, mencionando a autores renombrados como Daniel Goleman y Simón Sinek. Al final, «Huellas» invita a los lectores a emprender su propio viaje de liderazgo, equipados con las herramientas para dejar su marca positiva en el mundo.

Este libro está disponible en Amazon y es esencial para cualquier persona interesada en el liderazgo consciente y el crecimiento personal.



Ángela Kholer
Psicóloga Mentora y experta en Liderazgo
Escritora Best Seller



POR UN 2025 DE MÁS SALUD Y FELICIDAD

Dra. Laura Graterol



¿Somos felices?

Puede que no lo sepas, pero cada vez que comemos chocolate, hacemos ejercicio, abrazamos a un ser amado, o nos enamoramos, nuestro cerebro libera hormonas de felicidad, las endorfinas: un Opiode endógeno que sería el equivalente a la morfina (medicamento de alta potencia para evitar el dolor), producido en varias zonas del cerebro, entre ellas la adenohipofisis, desencadena placer, bienestar y euforia.

¿Cómo podemos aumentar nuestras endorfinas este nuevo año?

En nuestras manos están actividades sencillas pero con alto impacto en la vida diaria:

1

Escuchar música: De forma activa, disfrutando de la melodía, tómate el tiempo de sentirla, sin importar el género musical, unos minutos al día.

2

Actividad física: De tu preferencia, procura realizar al menos 3 veces por semana 30 minutos de ejercicio de moderada intensidad, así disminuyes el estrés y liberas Serotonina (el neurotransmisor que evita la depresión). Incluye actividades como yoga, meditación y pilates, la motivación irá aumentando gracias a la dopamina.

3

Contacto Físico: El tiempo de intimidad con tu pareja y familiares, los abrazos y los mimos, el tiempo de calidad, es uno de los principales estímulos para las endorfinas y oxitocina.

4

Comida variada: El placer que sentimos cuando comemos no es solo físico sino también es químico, alimentos como chocolates, dulces en general, frutas y legumbres, en cantidad adecuada y adaptado a la dieta de cada persona, permiten desarrollar un vínculo alimenticio saludable.

5

Actitud: Paciencia y amor propio, una actitud positiva no es pensar que todo saldrá perfecto, es buscar el lado bueno a las cosas, rodearte de gente que te impulse, un buen ambiente hace la diferencia.

Estas sencillas y cotidianas actividades son interpretadas por tu cerebro como premios, disfruta del mundo que te rodea.

Dra. Laura Graterol
Médico Cirujano
Residente Mfyc,
Vigo, España.



LA PROTECCIÓN FINANCIERA: EL CAMINO HACIA LA CONTINUIDAD Y EL BIENESTAR EN LA COMUNIDAD LATINA

Por: Martín Curiman

La comunidad latina en los Estados Unidos ha demostrado una admirable capacidad para trabajar arduamente y construir negocios sólidos. Sin embargo, a menudo nos encontramos con un gran desafío:

la falta de preparación financiera a largo plazo. La protección del patrimonio y la continuidad de los negocios son temas que no siempre se priorizan, pero son esenciales para asegurar un futuro estable.

Uno de los aspectos críticos que muchos pasamos por alto es la planificación del retiro. En nuestra cultura, no siempre estamos acostumbrados a pensar en el futuro con una perspectiva financiera a largo plazo. De hecho, según un estudio realizado por el Pew Research Center, solo el 26% de los latinos en los Estados Unidos tienen un plan de ahorro para el retiro, en comparación con el 41% de la población general. Esto nos deja expuestos a vulnerabilidades económicas en la etapa más crucial de nuestras vidas.

Aquí es donde entra la importancia de proteger lo que con tanto esfuerzo hemos construido. El concepto de continuidad no solo se refiere a los negocios, sino también a la preservación del bienestar financiero personal y familiar. Existen herramientas financieras específicas, como seguros de vida y planes de ahorro para el retiro, que no solo ofrecen seguridad, sino que también brindan tranquilidad al saber que nuestras familias y negocios estarán protegidos.

Es necesario que, como comunidad, comencemos a desarrollar el hábito del ahorro. No se trata solo de acumular dinero, sino de planificar estratégicamente, asegurando que nuestro esfuerzo hoy, sea la base de nuestro bienestar mañana. Al adoptar este enfoque, no solo protegemos nuestros activos, sino que también construimos un legado de estabilidad y seguridad.



El primer paso es despertar el interés. Si bien puede parecer abrumador, la clave está en comenzar hoy, por pequeño que sea el ahorro. Al hacerlo, damos el primer paso hacia la protección financiera y la continuidad, tanto de nuestros negocios, como también de nuestras familias y nuestro futuro.

Fuente: Pew Research Center, 2021.

Martín Curiman
Empresario



@martincurimanoficial



martín curiman



martín curiman



martín curiman



www.martincuriman.net

CRECE CON TUS VENTAS AL FINAL DEL 2024

Por: Harold Zaldaña Scaglia

Llegan los meses de fin de año 2024 y en nuestra mente como ejecutivos o como comerciantes brillan las luces de aprovechar para vender más, la pregunta que ronda en nosotros es, cómo, según nuestros mercados de productos o servicios y cómo actuar ante los clientes meta, por lo cual, te traemos algunas recomendaciones para que te enfoques en esta temporada y alcances mejores resultados. Puntos claves para ejecutivos y comerciantes:

1

Aprovecha tu base de datos de clientes trabajados todo este año, así como también, aprovecha tus bases de datos de años anteriores.

2

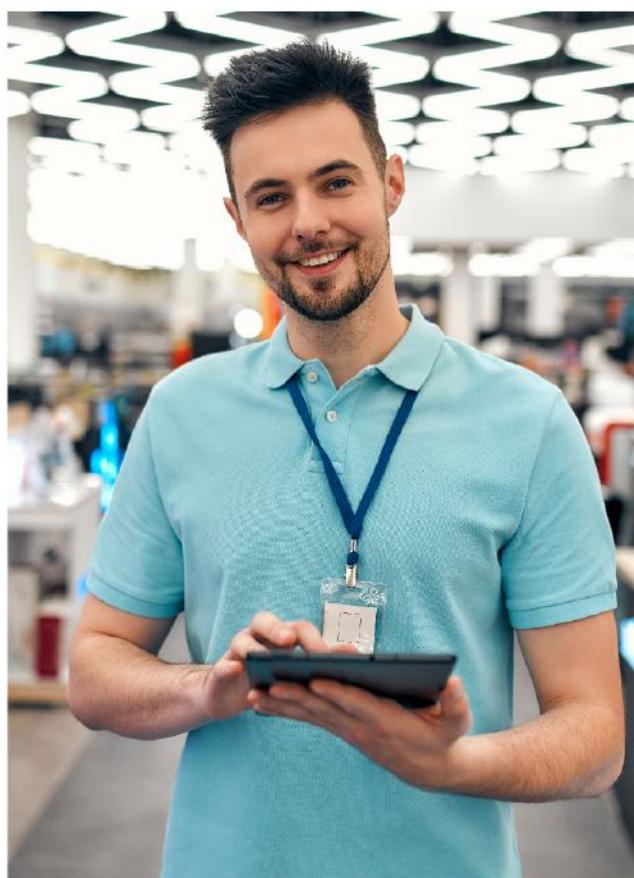
Sé proactivo, no pienses en qué pasa en el mercado, propón ofertas, promociones y campañas enfocadas en tus segmentos y productos que esta temporada tienen mejor aceptación ante el mercado y sé constante al comunicar que eres una solución ante tus clientes, en una metáfora, levanta la mano, no esperes a ser llamado en estos momentos, tu iniciativa cuenta.

3

Ser ágil y dinámico al vender, facilita los procesos al cliente y si puedes llama, escribe y dale seguimiento a los que ya te compraron para que de esa relación salgan tus referidos, y adivina qué será más directo, venderles con los comentarios de tus clientes satisfechos.

4

Sé diferente ante los clientes, no esperes parecerte a tus competidores, tu identidad en estos tiempos es tu carta de presentación, el diferente es original y comunica sus valores únicos ante sus clientes meta.



Aplica estos 4 factores clave y creando sinergia con tus clientes, las posibilidades de alcanzar mejores resultados estarán al alcance de tu mano al final del 2024; si fortaleces el compromiso y constancia, de cara a tus clientes.



PREPARA A TUS HIJOS PARA

EL ÉXITO

Por: Julita Barreto

En el mundo actual, el éxito a menudo se asocia con logros materiales y posiciones elevadas. En mi libro *Prepara a tus Hijos para el Éxito*, con la Caja de Herramientas de Julita, propongo una visión alternativa: el éxito se define no solo por lo que se logra, sino por cómo se vive y se ejerce cada profesión.

Esta perspectiva la aprendí en mi serie web, *Mi Jefe es un Niño*, donde entrevisto a jóvenes emprendedores y los conecto con mentores en áreas que necesitan apoyo. El común denominador de estos niños es que están desarrollando habilidades de vida que les permiten navegar en un mundo cambiante, valorando lo que realmente importa: ser buenas personas.

El enfoque se centra en habilidades esenciales que van más allá del conocimiento técnico, enfatizando valores como la integridad, el autoconocimiento, la adaptación, la interacción y el aprendizaje continuo.

La integridad es fundamental. Actuar con honestidad construye relaciones sólidas y una reputación respetable. En un entorno laboral competitivo, quienes sobresalen por sus valores generan un impacto positivo en su comunidad.

El autoconocimiento es igualmente crucial. Conocer nuestras fortalezas y debilidades nos ayuda a elegir caminos alineados con nuestras pasiones, mejorando el desempeño y fomentando la confianza y la autoestima, que son esenciales para avanzar con determinación.

La adaptación al entorno es otra habilidad clave en un mundo cambiante. Quienes son flexibles y aprenden de nuevas situaciones, superan obstáculos más eficazmente y se convierten en líderes.

La interacción también es vital. Cultivar relaciones y colaborar, enriquece nuestras experiencias y abre puertas a nuevas oportunidades. Aprender a comunicarse efectivamente y trabajar en equipo, define tanto el éxito profesional como personal.

Finalmente, el aprendizaje continuo es esencial. Mantener un estado de curiosidad y crecimiento nos permite afrontar desafíos. A través de la educación y formación constante, permanecemos relevantes y listos para contribuir de manera significativa.

Preparar a nuestros hijos para el éxito implica guiarlos a desarrollar valores y habilidades que les permitirán construir vidas plenas y significativas, más allá de los logros materiales.



Juliana, "Julita" Barreto.
Experta en Emprendimiento.
Shark Tank Colombia.



DESCUBRE LA EXCELENCIA EN EVENTOS Y PUBLICIDAD

con Mare Equum Productions

En el vibrante universo de los eventos y la publicidad, la marca que destaca es aquella que transforma su visión en una experiencia única y efectiva. En Mare Equum Productions, somos la respuesta a tus necesidades, con más de 20 años de experiencia en la planificación y ejecución de eventos excepcionales, conciertos inolvidables, talleres y seminarios impactantes, espectáculos musicales y teatrales de primer nivel, apasionantes bailes y catering que deleita los sentidos.

Nuestra agencia se distingue por ser, tu socio estratégico, brindando soluciones integrales para empresas de todos los tamaños. Desde el lanzamiento de productos hasta la creación y ejecución de campañas de marketing digital, nuestro enfoque es siempre el éxito de nuestros clientes.

Operando a nivel nacional, Mare Equum Productions se enorgullece de ser un pilar en la industria, apoyando a empresas que buscan destacar y crecer en un mercado en constante cambio. Si estás en busca de un aliado creativo y estratégico para impulsar tu marca y lograr resultados notables, estamos aquí para superar tus expectativas. Mare Equum Productions es sinónimo de innovación, creatividad y resultados tangibles. Juntos, llevamos tus sueños al siguiente nivel, porque hacemos que las grandes ideas cobren vida.

Producimos tus Eventos

Nuestro compromiso como, tu aliado, es brindar experiencias únicas y memorables a través de la planificación y ejecución de eventos excepcionales.

Marketing Digital

Potencia el éxito de tu negocio con nuestro equipo de marketing. Descubre estrategias innovadoras, alcanza nuevos clientes y destaca en el mercado.

Confía en nuestros expertos y alcanza tus metas comerciales con nosotros.



www.mareequumproductions.com

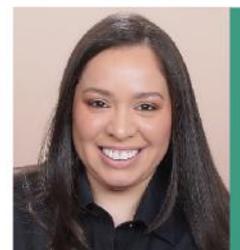


@mare.equumproductions



(727) 280-4950

Mariana Agudello
Event producer



Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

¡Anúnciate
con nosotros!

Lleva tu empresa al Éxito, disfrutando de grandes beneficios al ser parte de nuestros anunciantes: difusión exponencial, relaciones públicas a nivel mundial dentro de comunidades de profesionales reconocidos en todas las áreas y muchos más.*

Sé bienvenido a la experiencia innovadora de, Evolucionando para el Éxito, tu revista.

  [evolucionandoparaelexito](#)

EMPODERAR LA JUSTICIA, PROTEGER LOS DERECHOS

Por: Matthew C. Hines

En las Oficinas Legales de Matthew C. Hines, estamos comprometidos a brindar apoyo legal incomparable. Descubra un equipo que está a su lado y ofrece soluciones legales integrales, adaptadas a sus necesidades únicas. Saber que el abogado que maneja su asunto legal tiene el conocimiento de la ley y el compromiso de crear soluciones efectivas para usted, puede reducir drásticamente el estrés y ansiedad que estos problemas suelen crear. Sabemos que nuestros clientes acuden a nosotros en momentos de necesidad real y trabajamos para lograr una solución que les permita seguir adelante con sus vidas.

NUESTRA MISIÓN

Brindar representación legal compasiva y experta, asegurando que cada cliente logre justicia y tranquilidad. Nuestra dedicación a la excelencia, la integridad y el servicio personalizado, constituye la piedra angular de nuestra práctica legal.

NUESTRA VISIÓN

Ser reconocidos como una firma de abogados líder en establecer estándares de excelencia en servicios legales. Aspiramos a empoderar a nuestros clientes a través de la promoción y la educación, fomentando un futuro donde prevalezcan la justicia y la igualdad.

Llame ahora:
Disponible 24/7



678-726-1143



@hineslaw.firm



hineslaw.org

Matthew C. Hines
Abogado



Solicite su consulta gratuita con Hines Law hoy y comencemos a abordar sus necesidades legales juntos en:

- Defensa Penal
- Compensación de trabajadores
- Defensa de DUI
- Lesiones catastróficas
- Accidentes de camiones
- Accidentes de Uber y Lyft
- Muerte por negligencia
- Accidentes de peatones
- Accidentes de bicicleta
- Lesiones en la construcción
- Lesiones por resbalones y caídas
- Accidentes de motocicleta
- Negligencia médica
- Accidentes de atropello y fuga • Defensa de multas por exceso de velocidad
- Defensa contra delitos violentos y mucho más.

LA CLAVE PARA CREAR CONTENIDO EFICAZ EN INSTAGRAM: SALUD MENTAL Y BUEN *MINDSET*

Por: María Chirinos



En el mundo acelerado de las redes sociales, la **creación de contenido efectivo puede ser un desafío constante** para los dueños de negocios que buscan promocionar sus marcas en plataformas como Instagram.

Con la competencia en aumento y las tendencias cambiando rápidamente, es fácil sentirse abrumado. Sin embargo, hay un aspecto fundamental que a menudo se pasa por alto: la salud mental y el *mindset* adecuado son esenciales para ser eficientes en la creación de contenido de calidad.

Una mente clara y enfocada es capaz de generar ideas innovadoras y atractivas que captan la atención de nuestro cliente ideal. Practicar actividades como la meditación, el ejercicio físico y dedicar tiempo a hobbies personales, puede estimular la creatividad y permitir que las ideas fluyan con mayor facilidad, además, somos más resilientes ante el estrés y la presión que conlleva la gestión de una presencia en línea constante.

La energía es otro factor crucial, una buena salud física nos proporciona la vitalidad necesaria para enfrentar las demandas diarias de la creación de contenido. Esto se traduce en tener más disposición para producir y también en transmitir entusiasmo y autenticidad en nuestras publicaciones, lo cual es altamente valorado por la audiencia. Una persona energizada es más propensa a involucrarse activamente con su comunidad, responder comentarios y participar en colaboraciones que pueden expandir su alcance.

El equilibrio entre vida personal y profesional

juega un papel importante en este proceso, podemos dedicar tiempo de calidad tanto a nuestro negocio como al bienestar personal, este equilibrio se refleja en el contenido que creamos, ya que podemos enfocarnos en mensajes que resuenen genuinamente con nuestra audiencia, en lugar de publicaciones apresuradas o poco inspiradas. Un *mindset* positivo nos permite superar obstáculos y ver las dificultades como oportunidades de crecimiento, lo cual es fundamental en un entorno tan dinámico como las redes sociales.

En conclusión, invertir en nuestra salud mental y mantener un *mindset* positivo es beneficioso a nivel personal y una estrategia efectiva para mejorar la eficiencia y calidad del contenido que compartimos en Instagram. Al hacerlo, atraemos a nuestro cliente ideal en tanto construimos una marca auténtica y sostenible en el tiempo. Recordemos que el éxito en las redes sociales no es una carrera de velocidad, sino de resistencia.



THE SHOW MUST GO ON...

Por: Danny Armijos

Desde hace unos meses, Ecuador enfrenta una crisis energética con hasta 10 horas diarias sin energía eléctrica, la ausencia de lluvia, sumada a otros factores, han escalado a que esta situación afecte a todos los sectores. En un escenario adverso, producir un evento internacional, sin duda es un reto.

Llevo más de una década de trabajo en la educación superior enfocada en que la mejor forma de construcción social positiva es a través del aprendizaje, esto me ha llevado a no solo trabajar en Universidades e Institutos, si no a aceptar el reto de realizar un congreso por tres ediciones en la ciudad de Cuenca desde 2022 con el propósito de promover a Cuenca como un destino de bodas y eventos, bajo la marca *Event Planners Latinoamérica*.

Tener varias actividades a la vez, todo el tiempo, sin duda puede traer una carga emocional que empieza a pesar y el cuerpo físico, habla. En medio de ese caos se presentan momentos de esperanza, agarras fuerzas, te levantas, sacudes el polvo y continuas; además que la vida, con su generosidad, te pone de frente a personas, que sin darse cuenta, te sostienen, y qué grato cuando son mujeres que además están enfrentando sus luchas.

Me he preguntado más de una vez, cómo lo hacen las mujeres que también aceptan retos y además son madres, esposas, amas de casa, profesionales, estudian, enfrentan problemas de salud, sin dudarlas son mujeres que merecen respeto total y consideración. Aquí el punto es que a las mujeres alfa nos está permitido todo, menos rendirnos, no puedes mostrar debilidad, es imposible que digas que no puedes hacerlo, que te tomes un tiempo de descanso, porque con ansiedad, depresión, angustia, desesperanza y un nudo en la garganta, debes seguir. De seguro te has identificado o pensado en más de una mujer que vive esta realidad.



Queridas mujeres, somos fuerza, belleza; a donde vamos dejamos huella positiva, sigamos siendo referentes e inspiración para muchos, sin embargo, también permitámonos parar, sentir; no anulemos nuestras emociones, éstas son válidas en todas sus formas y debemos dejarlas fluir para que «el *show* pueda continuar...»



LA RECTA FINAL

Por: Juan Carlos Contreras

Hay personas que construyen, otros destruyen. **Algunos toman riesgos, y otros solo critican a los que toman riesgos.** Unos persiguen lo infinito mientras más se conforman con una vida de limitaciones. Muchos progresan en oposición a los que se quejan porque las cosas no cambian.

Aprender del fracaso o sentir que es una derrota final. Transformar los miedos en oportunidades o evadir lo desconocido. Aprendemos, hacemos, damos en tanto otros sienten que tienen todas las respuestas, solamente hablan y toman sin sumar. Pocos viven, muchos solo desean. Alguien ve una oportunidad en lugar de una obligación. Existen los que trabajan por la posibilidad de excelencia, y alguno huye de la posibilidad de la derrota. Hay quien se cae y se levanta. Están los que investigan, buscan y encuentran en lugar del que espera que le digan lo que tiene que hacer. Muchos persisten, otros se detienen. Miles aprovechan al máximo cada día en contraste del que mira los mismos días pasar.

Entonces,
¿Cuál eres tú?

Lee mis palabras con mucha atención, cada día tiene 86,400 segundos. Mientras nos acercamos al final de este año 2024, tenemos el poder de decidir lo que va a suceder con este tiempo que nos queda.

Para muchas personas este año no fue el mejor; pero hay un momento, un antes y un después, donde descubrí que las circunstancias las «defino yo», no ellas a mí. Descubrí que ya no quería ser mediocre con mis sueños, anhelos y metas. Y mi respuesta fue, ¡Es tiempo de construir!, ¡Es tiempo de tomar riesgos y progresar!, ¡Adiós a mi zona de confort!, ¡Buscar y encontrar oportunidades!, ¡Acción, acción y más acción!

Esta es la recta final, es la parte donde lo dejo todo o no dejo nada. Si bien, puede ser que este no fuera mi año, ¿Qué haré con el tiempo que me queda y con el que vendrá?, ¿Qué vas a crear con las piezas que se te presenten? No mañana ni al siguiente día, si no ahora y cada segundo que avanza.



**¿Vas a construir o destruir?
¿Tomarás el camino fácil o el
menos transitado? Cuando todo
esté dicho y hecho y hayas llegado
al final de tu historia, ¿Qué dirá?**





TABLA DE QUESOS UNTABLES para fiestas navideñas

Por: Chef Amalia

Ya se acerca la época más linda del año. La época en la que nos reunimos para celebrar con familia y amigos. Chef Amalia te comparte esta deliciosa y fácil receta que les encantará a todos tus invitados.

Esto lo puedes servir como aperitivo o también en el centro de la mesa acompañado de galletas saladas, pan, etc.

Ingredientes:

- Una tabla de madera
- Queso crema (8 Oz) a temperatura ambiente
- Una taza de queso ricotta a temperatura ambiente
- Un queso de cabra pequeño a temperatura ambiente
- Eneldo fresco picado
- Perejil fresco picado
- Chives o cebollín picado
- Blueberries o moras azules
- Almendras tostadas
- Pistaches
- Salami de Genoa picado
- Cranberries secos y dulces
- La ralladura de medio limón amarillo
- Miel de abeja
- Sal y pimienta
- Galletas y panes para servir

Preparación:

En un recipiente, mezclar los tres quesos. Después, untar en nuestra tabla, formando una capa gruesa de queso. (Simulando la textura de una nube)

Esparcir cada uno de los ingredientes sobre la cama de queso, siguiendo el orden de la lista de ingredientes.

Servir con diferentes tipos de galletas saladas y panes. Recuerda agregar algunos cuchillos para queso para que tus invitados se sirvan.

¡A disfrutar!
¡Felices Fiestas!

Chef Amalia Flores



@Chef Amalia Flores



@Chef Amalia



www.chefamalia.com



PROYECTA TU ÉXITO, VISTIENDO ESTE FINAL DE AÑO

Por: Álvaro Ruisánchez

El final de año es más que un simple cierre de calendario, es la oportunidad perfecta para celebrar lo que hemos logrado, recargar energías y proyectar el éxito que nos espera. ¡Y qué mejor manera de hacerlo que vistiendo para reflejar esa confianza y determinación!

Cada prenda que elijamos puede convertirse en una poderosa herramienta para mostrar quiénes somos y hacia dónde nos dirigimos. Este año, más que nunca, la moda se une a nuestra actitud para hacernos brillar.

Colores como el negro, azul, gris y café son los reyes de la temporada. Estos tonos, profundos y sofisticados, nos ayudan a transmitir seguridad y fortaleza en cualquier entorno, ya sea en una cena íntima, una fiesta de trabajo o un evento con amigos. Y aquí está lo mejor: la combinación de trajes con tenis está en su punto más alto. Los Adidas Gazelle, por ejemplo, han conquistado los armarios de las celebridades, y no es para menos. Este balance entre comodidad y elegancia no solo es moderno, sino que nos permite movernos con soltura y confianza. Al fin y al cabo, el éxito también se refleja en cómo te sientes en lo que llevas puesto.

Los pantalones de corte recto y bota acampanada son otra gran tendencia. Perfectos para quienes buscan ese equilibrio entre lo clásico y lo contemporáneo, son una opción versátil que, combinada con mocasines, añade un toque sofisticado a cualquier atuendo. Y lo más liberador: este año podemos dejar la corbata de lado. Desprendernos de ella no significa perder formalidad, sino abrazar una nueva forma de expresar libertad y autenticidad sin comprometer el profesionalismo.

Para quienes prefieren vestidos, los tonos neutros con detalles de brillo están en el centro de las miradas. Este



tipo de piezas nos permiten destacar sin necesidad de exagerar, proyectando confianza, estilo y éxito de manera natural. Recuerda: más allá de las tendencias, lo más importante es que le pongas tu sello personal a cada conjunto. Añade ese toque único, un accesorio especial o un ajuste que hable de ti y de tu historia.

La moda, al final, es un reflejo de cómo nos sentimos y de lo que queremos alcanzar, usa cada prenda como una declaración de tu éxito, autenticidad y de todo lo que estás dispuesto a conquistar. El estilo está en la ropa que llevas y en la confianza con la que la portas. Es tu momento para brillar, caminar hacia el futuro con paso firme y dejar claro que el éxito no es solo una meta, es un estilo de vida. ¡Vístete para ti, para ganar y que cada paso que des, te acerque al cumplimiento de tus metas!



Álvaro Ruisánchez
Asesor de imagen
y marcas



@alvaroruisanchez

REFLEXIONES PARA UN NUEVO COMIENZO: PREPARANDO EL CAMINO HACIA EL 2025

Dra. Laura Berrios Villafuerte



Para concientizar un 2024, es esencial que nos tomemos un momento para reflexionar y evaluar conscientemente nuestro viaje personal. Este año no solo es una continuación del anterior, es una nueva oportunidad para cultivar la coherencia entre nuestros cerebro y corazón, elementos fundamentales para nuestro crecimiento y desarrollo humano.

La primera invitación en este proceso es la introspección. Tómate el tiempo para analizar tus logros, desafíos y aprendizajes del año que se va. Pregúntate: ¿qué experiencias me han enseñado sobre mí mismo? El autoconocimiento es la base sobre la que se construye nuestro futuro. Destacar tus fortalezas y reconocer tus áreas de mejora te permitirá delinear un camino hacia la plenitud.

La coherencia es otro pilar fundamental. Asegúrate de que tus pensamientos, emociones y acciones estén alineados. Cuando el corazón y la mente trabajan juntos, se genera un estado de bienestar que potencia nuestra creatividad y resiliencia. Practica la meditación, el *mindfulness* o actividades que fomenten esa conexión, siendo testigo de cómo tu vida se transforma a medida que vibras en esta armonía. La salud física y emocional, debe ser prioritaria en el proceso. Incorpora hábitos saludables en tu rutina diaria: **una alimentación balanceada, ejercicio regular y descanso adecuado son esenciales para mantener nuestro cuerpo en óptimas condiciones. Recuerda también cuidar de tu salud emocional; rodearte de personas que te inspiren y te apoyen es vital para tu crecimiento personal.**

La claridad y dirección de tus intenciones realistas para 2025. Visualiza el futuro que deseas, con cuatro pilares en tu mente: cerebro, corazón, coherencia y salud. Dale un propósito a tu camino y comprométete con tu evolución personal.

Te espera un 2025 lleno de potencial y plenitud. Este es tu momento. Abre tu corazón y mente al cambio y verás cómo la vida se transforma. «**SOLO DEPENDE DE TI**».

APASIONADA POR LA TRANSFORMACIÓN Y DESARROLLO DE LA POTENCIALIDAD HUMANA EN EL DISEÑO DE UNA VIDA CON TRASCENDENCIA A NIVEL PERSONAL, FAMILIAR Y EMPRESARIAL.



lauraberrios8.lb@gmail.com

Dra. Laura Berrios Villafuerte
NeuroPsicoterapeuta / Coach Ejecutiva / Mentora
HUMANISTA INTEGRAL



Dra. Amalia Díaz Enríquez

«Todos tomados de la mano, unidos formaremos un mundo mejor».

Amalia Díaz Enríquez

Abogada Criminalista
Abogada Penalista
Escritora
Conferencista Internacional



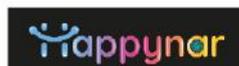
amaliadiazenriquez

COLABORADORES EDICIÓN
DICIEMBRE-ENERO



Dra. Amalia Díaz Enríquez, Christian L. A. Ramos J., Eliana Jaramillo, Raquel Tandi, Ángela Carrero, Omaira Baamonde, Lorena Aurelluk, Evelyn Rivera, La Chef Piña, Claudia Patricia Eusse, Ángela Kholer, Dra. Laura Graterol, Martín Curiman, Harold Zaldaña Scaglia, Julita Barreto, Mariana Agudello, Matthew C. Hines, María Chirinos, Danny Armijos, Juan Carlos Contreras, Chef Amalia, Álvaro Ruisánchez, Dra. Laura Berrios.

AUSPICIAN:



Follow us on



@evolucionandoparaelexito.com