

MOI

#TUDIMUA

HÁBITOS

QUE TE URGE

CAMBIAR

**NO ESTÁS  
LOC@ TE ESTÁN  
HACIENDO  
GASLIGHTING**

**5 MAILS QUE  
NI SE TE OCURRA  
MANDAR**

**10 CONSEJOS  
PARA DEJAR DE  
TRAGAR (DE MÁS)**

**MARTHA  
ENTREVISTA  
A KATY PERRY  
EN EXCLUSIVA**



MOI PRECIO  
\$ 49.00







The background of the advertisement is a solid, muted taupe color. In the top-left corner, there is a triangular cutout showing a blurred image of green palm fronds. In the bottom-left corner, a portion of a person's arm is visible, extending from the edge towards the center. The overall aesthetic is clean and minimalist.

IVONNE<sup>®</sup>

IVONNE.COM



# Vuelve a viajar

con quien **más quieres**

FLEXIBILIDAD TOTAL EN CAMBIOS  
Y CANCELACIONES

Sólo por hospedarte te regalamos  
**noches gratis** para que sigas viajando.

[viajaconviaja.com](http://viajaconviaja.com) • **800 504 5000**







VIAJA

**VIAJA**  
con **confianza** 

Programa de seguridad, higiene y flexibilidad para volver a viajar y hospedarte con nosotros.





# moi

**MARTHA DEBAYLE**  
directora editorial

**NATALIE ROTERMAN**  
editora general  
natalie.roterman@mmkgroup.com.mx

## EDITORIAL

**ANDREA VILLANUEVA**  
editora print

**ALEXIS ALANÍS**  
editora web moi

**JULIO HERRERA**  
editor web Martha Debayle

**MIGUEL GARCÍA**  
editor de arte

**LUCÍA ORTEGA**  
coeditora de arte

**KAREN RAMOS**  
coordinadora editorial

**SHAIRA DÍAZ**  
social media editor moi

**GIOVANNI MORONES**  
social media editor Martha Debayle

**JORGE XIX**  
diseñador digital

**CITLALLI ESPINOZA**  
coordinadora de foto

**MARÍA LUISA DURÁN**  
correctora de estilo

**LUIS TELLEZ**  
becario editorial

**MIZAEEL RODRÍGUEZ**  
editor de video

**JUAN CARLOS GARCÍA**  
coordinador de video

## ARTE, FOTO y VIDEO

## COLABORADORES

Alejandra Rojo, Alvaro Gordo, Anamar Orihuela, Aura Medina de Wit, Edilberto Peña, Gaby Pérez Islas, Gina Ortega, Helios Herrera, Joseph Estavillo, María Elisa González Rentería, Mario Borghino, Mario Guerra, Mercedes d'Acosta, Nathaly Marcus, Óscar Soto, Patricia González, Rebeca Muñoz, Regina Reyes-Heroles, Reyes Haro Valencia, Tere Díaz, Amy Morin, Dagoberto Molina, Adriana Pardo Azuela, Alejandro Hernández Tinajero, Paulina Cedillo, Mari Carmen Obregón, Alberto Caudillo, Gerardo Castorena, Serge Roterman



**MARTHA DEBAYLE**  
presidenta

**JULIO LUIS GARCÍA**  
director general  
julio.garcia@mmkgroup.com.mx

**DAVID VIEYRA**  
director de administración y finanzas  
david.vieyra@mmkgroup.com.mx

**ÉRIKA RUÍZ**  
directora comercial  
erika.ruiz@mmkgroup.com.mx

**KARLA BETANZO**  
general manager de Martha Debayle  
karla@marthadebayle.com

**GABRIELA GUIDO**  
gerente comercial  
gabriela.guido@mmkgroup.com.mx

**PAULINA SOSA**  
gerente comercial  
paulina.sosa@mmkgroup.com.mx

**XANAT MADERA**  
gerente de producción y eventos  
xanat.madera@mmkgroup.com.mx

**JHOANA PINEDA**  
editora general MMK Lab  
jhoana.pineda@mmkgroup.com.mx

## Ejecutivas Comerciales

**JIMENA VELÁZQUEZ**  
jimena.velazquez@mmkgroup.com.mx

**PRISCILLA PEÑA**  
priscilla.pena@mmkgroup.com.mx

**MARISA PENSADO**  
asistente de Martha Debayle  
marisa.pensado@mmkgroup.com.mx

**SUSCRIPCIONES**  
suscripciones@revistamoi.com  
sos@revistamoi.com

**PRISCILA ALATRISTE**  
priscila.alatraste@mmkgroup.com.mx

**CAROLINA SÁNCHEZ**  
carolina.sanchez@mmkgroup.com.mx

Moi (año 7, No. 66, julio 2020) es una publicación mensual editada por **BBMUNDO DIRECT, S.A. DE C.V.**, Alejandro Dumas 2H, colonia Polanco Reforma, alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11550 Ciudad de México, Tel. 91262222. ([www.revistamoi.com](http://www.revistamoi.com)). Editor responsable: Julio Luis García Medrano, reserva de derechos al uso exclusivo. Moi No. 04-2014-032417152500-102. Número de certificado de licitud de título y contenido 16217, por la comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresión y pre prensa digital: Compañía Editorial Ultra, S.A. de C.V., Centeno 162 2, Colonia Granjas Esmeralda, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México. Esta edición se terminó de imprimir el 26 de junio de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Nacional del Derecho de Autor.





# Restaura, hidrata e ilumina tu rostro

Tecnología  
**Incelligence**



Ácido  
Hialurónico  
Hidrolizado



Colágeno  
Hidrolizado

Tónico  
revitalizante de  
**USANA CELAVIVE™**

Conoce más en [usana.com](https://usana.com)



SALUD ES BELLEZA

©2020 USANA - USANA MÉXICO, S.A. DE C.V. Todos los derechos reservados.

Aviso COFEPRIS 193300202D0393



# ÍNDICE

JULIO 2020



## ¿POOOR? p.18

Todo lo que necesitas saber sobre el alimento máspreciado, más sagrado y que más *amoimos*: **EL PAN. ROPO PANPAN**

## ¿POOOR? NOTAS p.20

Entendamos de una vez por todas que vegano no siempre es saludable, que no siempre es malo lo enlatado y que llorar a veces es bueno.

## ¿POOOR? FACTS p.22

Una pandemia suele cambiar el rumbo de la humanidad. A que no sabías estos datos.

## LO QUE NADIE TE DICE DE... p.24

Walter Mercado era todo un personaje que despertaba muuucha curiosidad, aquí te decimos cómo era trabajar con él. **TRABAJAR CON WALTER MERCADO**

## SOY COMO QUIERO SER p.25

Katy Perry nos confesó sus favs de la vida justo antes de ser mamá. **COMO UNA MARGARITA**

## INTRODUCING... p.28

Ni se te ocurra llegar a abrazar a toda la ofi con tu pashmina puerca. **EL NEWNORMAL**

# 61

## 128 HÁBITOS QUE TIENES QUE CAMBIAR

El mundo cambió de rumbo en tan solo unos meses... ¿Piensas tú quedarte igual? Esto es lo que necesitas dejar de hacer y empezar a hacer en esta nueva realidad.



### LOVE & CO p.30

Te prometemos que no estás mal, tu pareja sí hace cosas para confundirte. Aprende todo sobre el *gaslighting* para detectar si estás siendo víctima. ¡**ME QUIEREN VOLVER LOC@!**

### ¡AUCH! p.34

Una infección en las vías urinarias es un dolor tan horrible que nunca lo olvidarías. Mejor que no te dé. **GOTAA GOTA**

### SUBE GODÍNEZ p.37

No más responder a todos. Deja de cometer estos pecados. **STOPAL SEND**

### SUBE GODÍNEZ p.38

Te uuurge ser más eficiente y dejar la perdedera de tiempo en el pasado. **ANTES DISTRAÍDO QUE EFICIENTE**

### VARO VIENE, VARO VA p.42

Las crisis financieras pueden ser la oportunidad que estabas esperando pa' por fin comprarte una casita. **EL PATIO DE MICASA**

### CUCU p.44

Si dejas de hacer esto, te prometemos que tu forma de ver la vida va a dar un giro de 180°. **FUERZA DE LA BUENA**

### BBMUNDO p.48

El cambio de hijo único a hermano mayor no es sencillo, pero con estos consejos vas a suavizar el golpe. **ESTO ES BIG BROTHER**

### I FEEL GOOD p.52

Lo que comemos influye en cada aspecto de nuestra vida, incluyendo si te duermes temprano o cuentas mil borregos. **A DORMIR**

### I FEEL GOOD p.56

¿De qué te sirve comer sano si te pasas en tus porciones? Con estos consejos le vas a bajar tantito. **DEJA DE TRAGAR (DEMÁS)**

### CHALLENGE MOI p.58

Si tu meta del año era echarte 10K, con estos consejos estarás más que listo. **RUNNING PARA PRINCIPIANTES**

### VIVIR BONITO p.88

Que no te agarren de sorpresa las visitas, te damos las claves para que seas la reina de las cenas. **ÉCHALE GANTASA LA CENA**

### LOOKCIONARIO p.91

Cómoda no es lo mismo que fodonga. Báñate, quítate la pijama y ponte esto. **QUÉDATE (DIGNA) ENCASA**

### GASTAR, GASTAR p.94

No te preocupes por no poder ir al cine... Inviértele y lleva todo lo que te gusta de él a tu casa. **CINE ENCASA**

### THE BEAUTY EFFECT p.96

Estos productos son más valiosos que el tesoro al final del arcoiris pero no cuestan un ojo de la cara. **CALL IT MAGIC**

#### ESTE MES EN **MMK** LAB ...

p.26 HISTOFIL TE HACE FALTA SOL Y TU CUERPO LO SABE

p.76 BABYGANICS LO QUE TE URGE SABER SOBRE LA PIEL DE TU BEBÉ

# 78



## LA CREATIVIDAD SALVÓ AL GATO

Todo mundo cree que nada más los artistas son creativos, pero la realidad es que solo tenemos que ayudar a nuestra creatividad a despertar.

## EL HÁBITO NO HACE AL MONJE

► **PARA BIEN O PARA MAL**, si algo hemos hecho durante este confinamiento es confrontarnos, que con nuestros demonios, pero con nuestra pareja y nuestros hijos, pero con nuestros pensamientos y, sobre todo, con nuestros hábitos. Bien dicen que *you are what you do not what you say you will do*, o sea, “eres lo que haces, no lo que dices que vas a hacer” y eso que hacemos son nuestros hábitos. Cosa que, haciendo toda la investigación para esta revista nos dimos cuenta de que no son cosa sencilla de entender, ¿eh?

No está claro a partir de cuándo un hábito deja de ser algo consciente ni tampoco por qué agarramos algunos hábitos de nuestros papás y otros no. Buenos o malos.

Es todo un universo alterno, pero lo que sí sabemos muy bien toodos, es cuáles nos hacen bien y cuáles no. Y lo chistoso es que, para soltar un hábito malo, hay que sustituirlo con uno bueno. Por ejemplo, si tú eres impuntual, es porque tienes el hábito de siempre salir tarde de tu casa, ¿están de acuerdo? Entonces para volverte alguien puntual tienes que agarrar el hábito de salir 20 minutos antes de tu casa. ¿Fácil? CEEERO. ¿Viable? Mil por ciento.

Es más, el psicólogo y filósofo francés Léon Dumont decía que formar un patrón

de comportamiento es mucho más físico que de la mente, porque el hacer, hacer y hacer es lo que convierte esa acción en un hábito. Por eso dicen que con 21 días de repetir algo siin interrupciones se te forma un hábito. Yo no estoy tan convencida, jajajaja.

Otra cosa muy importante, y probablemente la razón más importante por la que queríamos hacer esta edición, es que todas las pequeñas cosas que hacemos todos los días, están formando nuestro futurooo. TODO. No sé ustedes, pero yo después de pensar en esto me quiero comer dos kilos de kale, tomar ocho litros de agua, hacer cien sentadillas y decirle a Spiderman cuánto lo adoro, jajaja.

Pero para eso estamos aquí, para darles las herramientas necesarias para corregir, porque siempre estamos a tiempo, porque todo cambio es bueno y porque como siempre les digo, ninguna experiencia es un desperdicio si aprendemos algo de ella. A lo mejor esta pandemia llegó para darnos la oportunidad de volver a empezar, hagámoslo con mejores hábitos.

*Happy changing!*  
XX

Martha Debaule





LA MOI QUE ME FALTABA

**5 años**  
**66**  
**ediciones**

Completa tu colección

Consíguelas en:  
[suscripciones.mmkgroup.com.mx](http://suscripciones.mmkgroup.com.mx)

o llama al:  
(55) 9126-2222 ext. 2232



# 128 HORAS (ONLINE)

Hacer revistas no es fácil ni en una oficina sentados lado a lado, ahora imagínense desde casa a media pandemia y sin habernos visto las caras en tres meses. Esto es todo por lo que pasamos para lograr que saliera el número de este mes.



**EN 2014, LLENOS DE PORS Y PARA QUÉS Y COMO REVISTA NUEVA,**

nos dimos a la tarea de encontrar 128 facts que pensamos que todo mundo debería saber. Desde por qué los gatos duermen 15 horas al día hasta por qué mides más en la mañana que en la noche. Poco más de un año después, a finales de 2015, pensamos en todo eso que la gente debería dejar de hacer empezando el nuevo año. Ahora, desde nuestras casas, rodeados de incertidumbre, decidimos que era momento de retomar la franquicia de 128 cosas y para este "nuevo comienzo" hablar de esos hábitos que podemos sacar de nuestras vidas... y que posiblemente nunca debieron haber estado ahí.

#THROW  
BACK  
COVERS

MOI #04  
JULIO 2014



MOI #20  
DICIEMBRE  
2015



✉ **1,427,932**  
MENSAJES DE WHATSAPP

**71** **71**  
JUNTAS ONLINE

**13**  
HÁBITOS QUE NO CUPieron

**5**  
CANTADAS DE MAÑANITAS

**11** **11**  
OPCIONES DE PORTADA

**18** **18**  
LLAMADAS A NUESTROS  
ESPECIALISTAS

**180** **180**  
HORAS CONECTADOS  
TRABAJANDO





### Horóscopos IG live

Porque **#TúLoPidesNosotrosLoSubimos** el viernes 3 de julio tenemos horóscopos del mes en Instagram Live con CosmoLau, nuestra astróloga de cabecera, quien además nos dará un ritual especial para renovar energías durante la segunda mitad del 2020.



### *moi* SCOTA

Seguro tienes un montón de fotos con tus perrhijos o gathijos y no sabes qué hacer con ellas o dónde ponerlas... ¡te damos varias ideas para hacer en tu casa!



### ¿ALGUIEN DIJO VACACIONES?

Aunque todavía no podemos darle la vuelta al mundo como nos gustaría, sí tenemos una lista de todos los destinos que se van a mochar con una parte para que los visites cuando sea seguro volver a la vacación. ¡Te damos los mejores tips para aprovechar los descuentos post-pandemia!

## MARTHA DEBAYLE.COM

LA JEFA HASTA EN LA SOPA



1

Las revelaciones de lo que viene para el 2020 **ÓSCAR SOTO**

2

4 cosas no negociables dentro de tu relación **MARIO GUERRA**

3

La mejor versión de ti mismo **DR. JOE DISPENZA**



No se pierdan todas las entrevistas de la Jefa con los mejores invitados, de todas partes del mundo, todos los martes y jueves en su canal de YouTube.



### ¿YA SON CUENTAHABIENTES OFICIALES?

Un verdadero cuentahabiente tiene su propio ID, si todavía no tienen el suyo regístranse en MarthaDebayle.com y no se pierdan de las alegrías y contenido exclusivo.

# Colaboradores

---



**GERARDO, NATHALY, MERCEDES, REYES,  
REBECA, MARIO, HELIOS, MARIO, ANAMAR, TERE,  
AURA, EDILBERTO, JOSEPH & GABY**

Enlistamos a nuestros especialistas consentidos de toda la vida para que nos dijeran, de una vez por todas, todo lo que tenemos que dejar de hacer y los hábitos que nos urge adoptar para que podamos adaptarnos a esta nueva normalidad que nos trajo la pandemia. No necesitamos ni decirte por qué elegimos a cada uno de ellos, ¿o sí?

—  
**128 HÁBITOS**  
P. 61



Pusimos a nuestros especialistas a contestar las preguntas y acongojamientos que más nos llegan. No te pierdas los lunes de **#preguntaloquequieras** en nuestro Instagram, puede que una de tus dudas termine acá para ser contestada frente a todos.

## Me quedé sin chamba y no quiero colapsar anímicamente, ¿qué hago?

RESPONDE **JOSEPH ESTAVILLO**

► **ESTAMOS PASANDO POR UNA ÉPOCA DE CRISIS** que nos ha afectado a todos en diferentes niveles. Entre el encierro, las noticias de enfermos y fallecidos y que todo el tiempo recibimos mensajes contradictorios, es normal sentir miedo y angustia. Y a eso agrégale que de repente te avisan que te quedas sin chamba. Es normal llenarse de ansiedad, tristeza, enojo, frustración y una sensación de desesperanza. Ciertamente, con tanta tormenta es difícil pensar que pueda haber un arcoíris al final, pero respira y analiza antes de tirarte a llorar.


Toma consciencia de que, sobre todo en tiempos de crisis, perder tu trabajo no tiene que ver con una falta tuya sino con las circunstancias. Muchas empresas ya para estas alturas no tienen ingresos, no están produciendo y la situación las obliga a reducir nómina. Lo importante es reconocer que no hiciste nada mal y, aunque no nos gusta esa palabra, en este caso sí eres víctima de las circunstancias. (Si de plano sabes que lo estabas haciendo mal, la reflexión es otra.) Piensa en las habilidades que te llevaron a conseguir ese trabajo, seguramente habrá otros que las necesitarán y no te desesperes porque, para empezar, la empresa tiene que liquidarte dentro de los parámetros de la ley y este dinero puede darte un respiro para

sobrellevar temporalmente esta situación. Date un tiempo para procesar la pérdida de tu trabajo, pero también planea tu situación financiera. En nuestro número de junio 2020 hablamos de esto a fondo.

Una vez que hayas trazado tu plan financiero, es importante también hacer un inventario de ti mismo: qué habilidades tienes, en qué tipo de industria las puedes aplicar y aprovecha la oportunidad de evaluar qué es lo que realmente quieres hacer y si esta situación, de hecho, es la oportunidad para buscar algo nuevo, a lo que no te atreviste por estar cómodo con la chamba y el sueldo. Piensa bien si quieres seguir trabajando para vivir o vivir para trabajar. No te atores futureando, no sabes qué va a pasar y no lo puedes controlar, lo que sí puedes organizar es tu plan de acción. Aprovecha el tiempo para armar a detalle tu CV, busca vacantes en redes y páginas especializadas, refresca los conocimientos de una lengua o una aplicación. Hoy hay muchas posibilidades gratuitas y así usas el tiempo a tu favor.

Resumiendo, no te culpes por la pérdida del trabajo y mejor concéntrate en los conocimientos y habilidades que seguramente alguien va a necesitar. El reto es aprovechar este tiempo para mejorarte en lugar de derrotarte. 🎯



 **JOSEPH ESTAVILLO** es psicoterapeuta Gestalt con especialidad en terapia de pareja, sexualidad humana y psicopatologías. Cuenta con formación en *coaching* ontológico multidimensional.  
f Joseph Gestalt



# 100 moixicanos dijeron

Chequen nuestras Instagram stories durante el mes para votar, opinar y ser parte de la discordia.

## ¿QUÉ HÁBITOS QUIERES MEJORAR, AHORA QUE EL MUNDO CAMBIÓ?

"Mi intensidad e intención para vivir mi día a día"

@alejandroerives



"La tolerancia al convivir más con la familia"

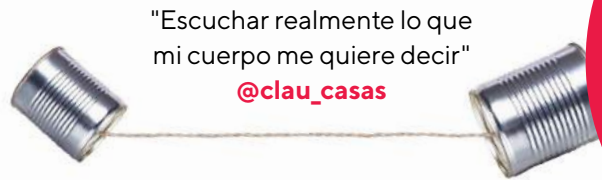
@gaby1303smv

"Mirar hacia adentro"

@dianadelcollado

"Ser disciplinada en el ejercicio"

@suzie\_yv



"Escuchar realmente lo que mi cuerpo me quiere decir"

@clau\_casas

"La forma que veo la muerte, mi paciencia, mi espiritualidad"

@pammytom

"Ser más humilde"

@juslor



"Mis horarios laborales"

@ateneav

"La forma de comunicarme con mis amigos y familia que están lejos #ChicaZoom"

@lgracevega

"Ser más tolerante y más empática"

@f\_movause



"Valorar más las cosas que ya tengo, porque muchos no pudieron quedarse en casa"

"La panza"

@chipacardenas

@giselgova

## TWITTER

"LO QUE MÁS ME GUSTA DE MOI es que siempre encuentro algo que me ayuda a crecer, me ayudan a prepararme porque la suerte es cuando la preparación encuentra la oportunidad. Gracias a su revista he descubierto que todo tiene un para qué y no un por qué. Saludos". - @exeivier1987



@lafernanda77 @revistamoi  
Estoy contenta de haber renovado mi suscripción. A iniciar la semana con todo #RevistaMoi #LadyGaga

@carlosiconic Hoy, mientras estaba tomando clase en línea, mi mamá me compró la @revistamoi. Cuando la vi me emoció cañón porque tanto @ladygaga como @marthadebayle son mis máximas inspiraciones en la vida, las dos son mujeres súper talentosas y trabajadoras. En fin, GRACIAS por esta joya

@marcoagherrera Tenía AÑOS que no compraba una revista porque saliera Gaga en ella. Gracias @revistamoi @marthadebayle #Chromatica



@lusilva1510  
Motivación de viernes: Llegó mi @revistamoi y con cubrebocas de regalo!!! Me hizo muy feliz!!! Gracias @marthadebayle

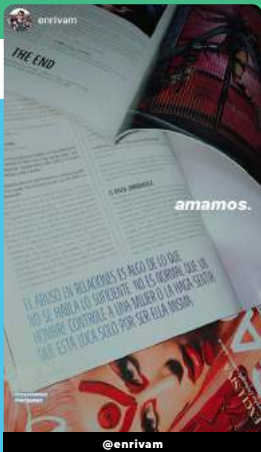


INSTAGRAM



@ladygaga.taiwan #女神卡卡 @LadyGaga 登上「墨西哥」的雜誌《Revista moi》，由 @MarthaDebayle 來訪問她。

「墨西哥，我要告訴他們我非常愛他們。」



@enrivam



@soy\_citlaa



@eloyfp



@alextaega

¡QUEREMOS SABER DE TI! Qué te gusta de moi, qué no te gusta, cómo te ha ayudado aprendernos. Cuéntanos por mail en: [cartas@revistamoi.com](mailto:cartas@revistamoi.com)

# SÉ UN ASESOR PROFESIONAL EN IMAGEN estudiando los exclusivos Diplomados en:



IMAGEN DIGITAL

IMAGEN FÍSICA

PROTOCOLO

IMAGEN VERBAL Y NO VERBAL

IMAGEN AMBIENTAL

BIENESTAR INTEGRAL

IMAGEN EMPRESARIAL

IMAGEN POLÍTICA

Especialízate con los creadores de la **Licenciatura, Maestría y Doctorado en Imagen Pública®**

**INICIO: 8 DE AGOSTO DE 2020**

EDUCACIÓN PRESENCIAL Y A DISTANCIA EN VIVO

**Nuevo Polanco**

Ferrocarril de Cuernavaca 683

(A 1 calle de Antara) 55 50808800 ext. 1

[www.imagenpublica.mx](http://www.imagenpublica.mx) • [info@imagenpublica.mx](mailto:info@imagenpublica.mx)

[f ColegioImagenPublica](https://www.facebook.com/ColegioImagenPublica) [@Imagenpublica](https://www.instagram.com/Imagenpublica)



IMAGEN PÚBLICA

20 años

Para cambiar tus hábitos necesitas...

Disciplina

Fuerza de  
voluntad

Confianza

Tu revista *Moi*  
siempre contigo

*m oi*



GRATIS



Suscríbete

\$368

UN AÑO

\$706

DOS AÑOS

RECIBE LA REVISTA DESDE LA  
COMODIDAD DE TU CASA Y LLÉVATE  
GRATIS UNA MOCHILA

**MMK**  
MEDIA MARKETING KNOWLEDGE  
GROUP

bbmundo

*m oi*

The Beauty  
Effect

Martha DeBayle

Engenia DeBayle

Martha/DeBayle  
home

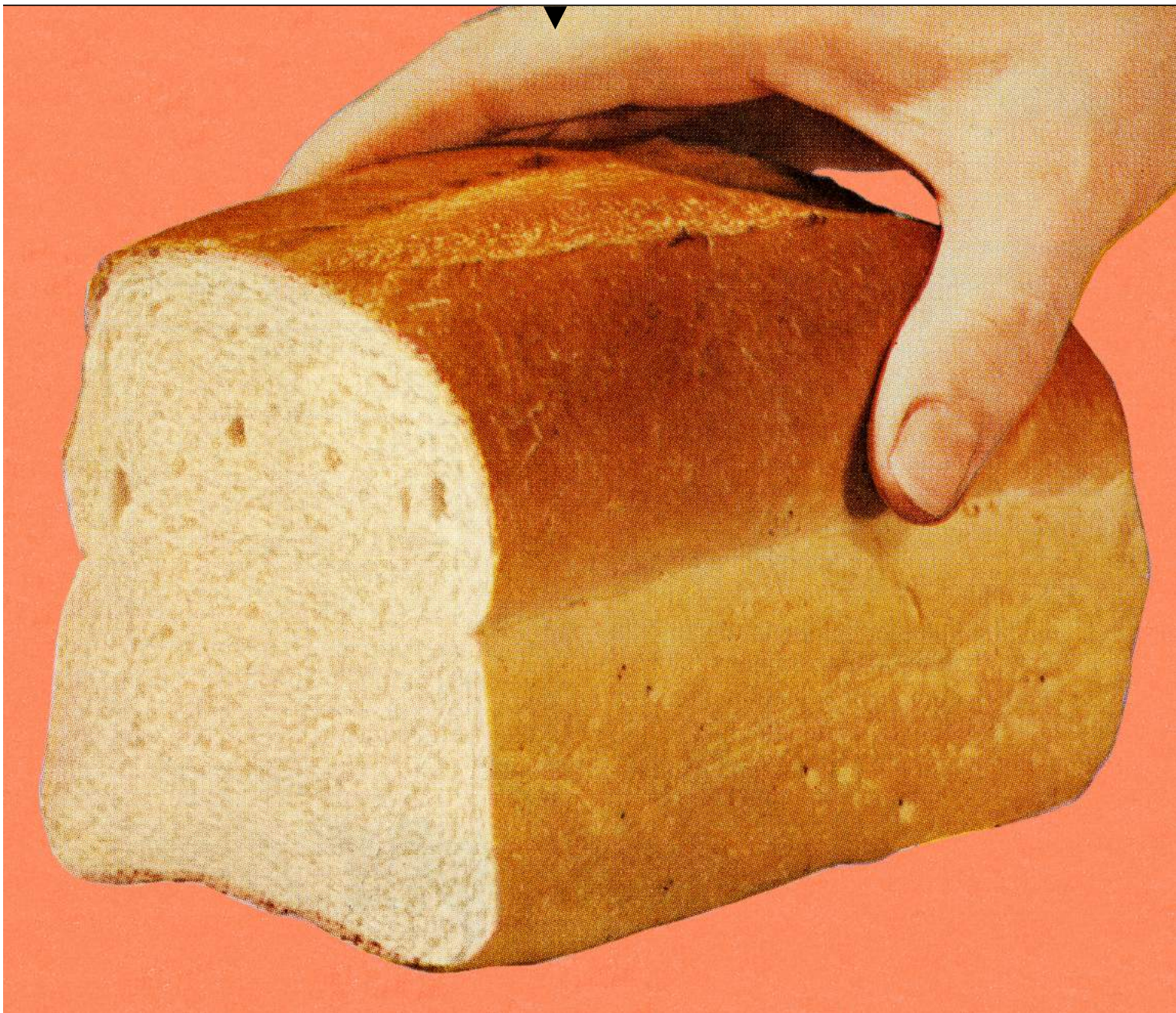
Entra a [suscripciones.mmkgroup.com.mx](http://suscripciones.mmkgroup.com.mx)

\*Envío y colores de la mochila sujetos a disponibilidad. El envío del regalo genera gastos de mensajería (\$55.00)



# UNA PROBADITA

TE VAMOS A LLENAR DE INFORMACIÓN



 Más adelante...

**18**

**POOR**

Si no amas el pan, no podemos ser amigos. Te urge saber todo esto.

**30**

**LOVE & CO**

Si todo lo que hace tu pareja te confunde, puede ser *gaslighting*.

**37**

**SUBE GODÍNEZ**

¡Detente! Y cuenta hasta diez antes de mandar ese correo.

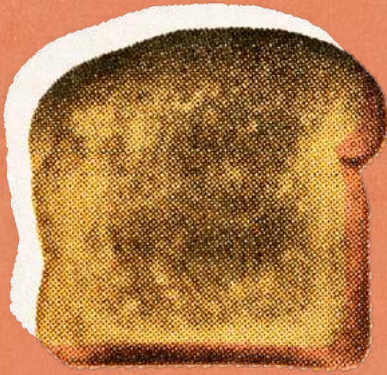
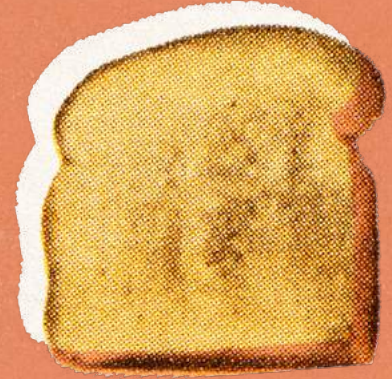
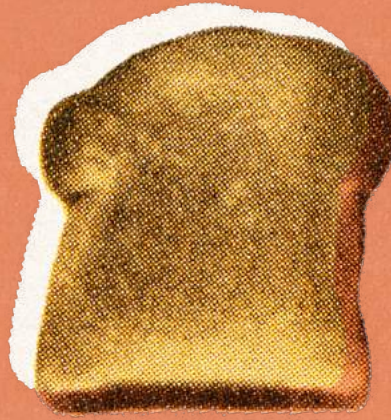
**56**

**I FEEL GOOD**

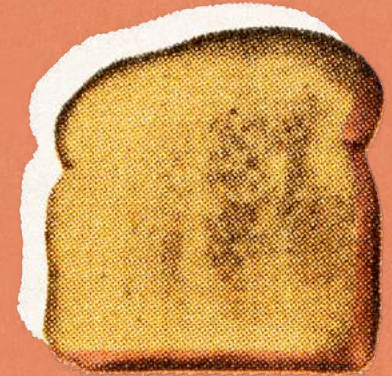
No te comas ese tercer postre, te ayudamos a dejar de comer de más.



RO  
PO

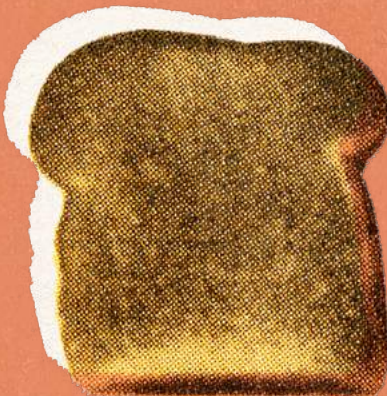
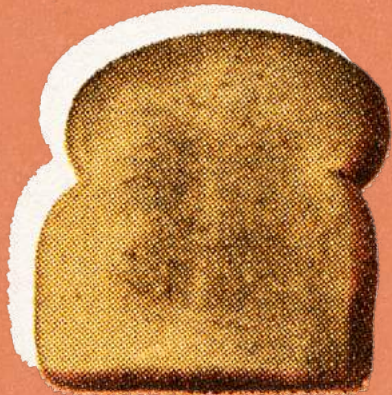
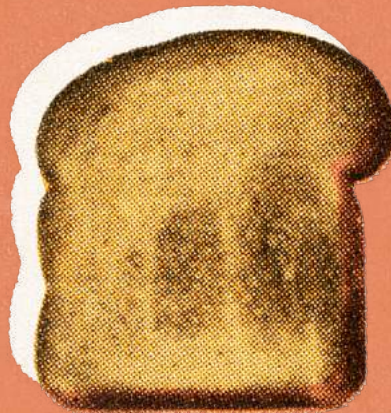


PAN  
PAN



POR SERGE ROTERMAN

**E**l origen del pan se remonta a las civilizaciones más antiguas del Medio Oriente (Egipto, Mesopotamia, etc.) y se difundió hacia Europa y el norte de África. Producto del trigo, cereal emblemático, ha sido desde entonces el alimento esencial de la civilización occidental hasta entrado el siglo XX. Aunque, según estudios recientes, los humanos empezaron a hornear hace 30 mil años.



■ Antes, se le decía **“GANARSE EL PAN”** al trabajo, más tarde se convirtió en **“PERSEGUIR LA CHULETA”**

■ Cuando estaba por estallar la Revolución Francesa, a la reina María Antonieta le avisaron que se estaba manifestando la gente por falta de pan y su respuesta fue, **“PUES DÉJENLOS COMER PASTEL”**, la cual se volvió su frase más celebre y se con-

virtió, durante la Gran Depresión, en una obra musical de Gershwin, titulada, **LET ‘EM EAT CAKE**

■ El pan blanco era el elegido de la aristocracia y las clases altas, antes de que se descubriera su pobre valor nutricional

■ La tradición escandinava asegura que si un niño y una niña comen del mismo pan, se van a enamorar



- De 1266 a 2008 fue ilegal en Inglaterra vender exactamente 600 gramos de pan
- Durante la Segunda Guerra Mundial, estaba prohibido vender pan recién horneado porque hacía que a la gente le dieran ganas de atascarse cuando había que guardar, tenía que tener al menos 24 horas
- **60%** de la población mundial come pan todos los días
- En la antigua Grecia y posteriormente en toda Europa había hornos comunales donde la gente llevaba su masa preparada solo para hornear el pan
- El Gran Incendio de Londres empezó en una panadería
- Los sándwiches se nombraron en honor a John Montagu (1718-1792) 4º conde de Sandwich
- Los egipcios le ponían un pan a sus muertos para que tuvieran suficiente de comer en el siguiente mundo

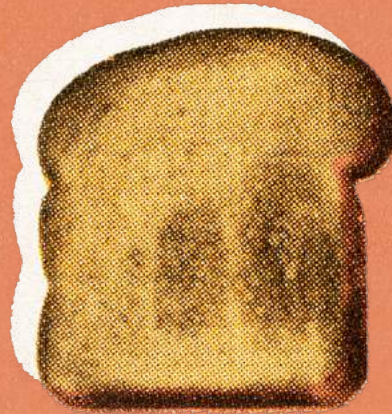
### LO BÁSICO:

Hasta la receta más básica de pan debe llevar harina, agua, fermento (levadura) y sal en ese orden de importancia.

El fermento, tradicionalmente, era un compuesto natural, patrimonio

de familias que lo atesoraban. De ahí el origen de la masa madre o masa vieja, que actúa como fermento ideal para la calidad y conservación óptima del pan.

Hay mil maneras de crear una masa madre, muchas de ellas incluyen dejar un trozo de pan, una papa o alguna otra verdura “echarse a perder”



Fermentar con lentitud asegura calidad, conservación y sabor.

En la era industrial la levadura de fábrica vino a suplantar la tradicional masa madre para elaborar masivamente pan blanco.

En el Klondike Gold Rush de San Francisco, los buscadores de oro cargaban con su masa madre como parte de sus esenciales, de ahí el surgimiento del famoso *sourdough* de San Francisco.

En situaciones extremas, con solo harina y agua secados al sol se puede hacer un pan, como es el caso del matzo de los hebreos, quienes huyendo de Egipto hacia la Tierra Prometida, no tuvieron tiempo de esperar a que su pan levantara.

**BLANCO:** Harina refinada y químicamente blanqueada.

**INTEGRAL:** Proviene del trigo simplemente molido entero, conservando todos sus nutrientes.

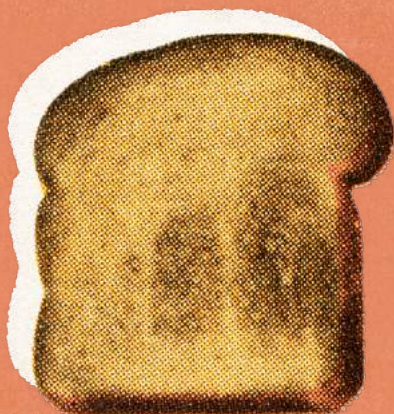
✦ El pan conocido como rústico, campesino o *sourdough* se elabora con un tipo de masa madre y su calidad depende una larga fermentación, muchas veces de hasta más de una semana.

### OTROS USOS DEL PAN:

El migajón era utilizado para borrar grafito antes de que se inventaran las gomas.

En el medievo, era usado como plato para absorber. Después de comer se podía comer ese pan y normalmente se lo daban a los pobres o a los perros. 🐕

**SERGE ROTERMAN** es francés, panadero de profesión y corazón, socio fundador de Cluny, dueño de la Trattoria della Casa Nuova y ¡papá de nuestra editora general! @TrattoriaCsaNva @TrattoriaCsaNva Trattoria della Casa Nuova





# ¿REGUETÓN? Nooo, muchas gracias

Nuestro cerebro está programado para que nos guste lo que ya conocemos. Cuando escuchamos música, una red de nervios en la corteza auditiva cataloga los sonidos y libera dopamina al escuchar los que ya conoce. Por eso todas las canciones pop tienen la misma base. Entonces, cuando escuchamos algo que no está mapeado en nuestro cerebro, liberamos dopamina, pero esa red neuronal se vuelve loca porque no encuentra en sus registros la música y no sabe cómo reaccionar. Pero te conviene escuchar música nueva y diferente porque ayuda a crear nuevas conexiones en el cerebro que lo mantienen joven.

Fuente: Pitchfork



Las deliciosas donas glaseadas y las galletas de chocolate con centro cremosito, que tanto amamos, son veganas porque no tienen carne, lácteos ni nada que venga de un animal... ¿Eso las hace saludables? ¡Por supuesto que no!

Fuente: Dr. Oz  
The Good Life Food Rules

## CORRE POR TU VIDA



Si alguna vez has estado a las once de la noche en la oficina terminando una entrega infernal (ahem, cierre de esta revista), sabes que atascarte de pizza, tacos o hamburguesas es lo que quieres hacer después de freírte el cerebro. Y no solo es el estrés, el esfuerzo mental también quema calorías, el cerebro manda la señal de que necesita más energía y, por supuesto, te dan ganas de atascarte. Pero lo que puedes hacer es llevar tus tenis a la oficina y salirte a correr unos 10 o 15 minutos para que no te ataque el hambre voraz y no subas de peso en tus días más estresantes. Aunque no lo creas, un estudio demostró que este esfuerzo, más que causarte más hambre, hace que se te olvide.

Fuente: Time



# ¿Y DE DÓNDE LAS SACO?

Si todo el tiempo te preguntas cuál es mejor, la respuesta siempre va a ser fresco pero, como todo, hay pros y contras. Las frutas y verduras comienzan a degradarse en cuanto son cortadas, entonces de aquí a que llegen a tu casa, ya perdieron algunos nutrientes porque para mantenerse vivas usan sus propias vitaminas, mientras que antes usaban las del suelo o árbol.

## FRESCO

En lo que pasan del campo al súper, de ahí a tu refri y luego a tu mesa, ya perdieron algunos nutrientes, por eso lo mejor es comerlas lo más pronto posible.

## CONGELADO

Todo depende de qué tan rápido las congelen, con la tecnología es cada vez más fácil hacerlo y conservar muchos nutrientes. Peero, antes de congelar estos productos, los blanquean: o sea, calientan la comida para matar las encimas que hacen que pierdan color y textura, entonces durante el blanqueado también pierden algunos nutrientes.

## ENLATADO

Aquí en lugar de frío, se usa calor, mucho calor que reduce todavía más que el frío los nutrientes y encima de eso le echan mucha sal y/o mucha azúcar.

**En conclusión:** mejor fresco que congelado; mejor congelado que enlatado, y mejor enlatado que nada.

## ¿VIEJITO MALALIENTO?

Entre más crecemos, más seca se vuelve nuestra boca por la falta de saliva y eso hace que restos de comida y bacterias se queden en los dientes y encías. Con la edad te deja de dar sed y esa deshidratación se ve también en la boca. Además, entre más medicinas consumes, y ya sabes que los achaques de la edad son muchos, peor tantito. Así que a lavarse los dientes (y la dentadura) y a tomar mucha agua.

Fuente: health.com

## BIBIDI BABIDI BU



Hay dos palabras que están llenando tu vida de negatividad: **TENGO QUE**. Cada que las dices suena como una tarea titánica y eso te quita las ganas de hacerla. Nuestro cerebro responde a las palabras que usamos, así que trata de decir **ME TOCA** en vez de **TENGO QUE**, así el cerebro lo ve más como una oportunidad que una obligación y lo haces con más gusto.

Fuente: health.com



Fuente: BBC



# LO QUE NO SABÍAS QUE NECESITABAS SABER... DE LAS PANDEMIAS

Desde que el hombre era nómada, o sea, andaba de un lado para el otro, existían las enfermedades, pero las pandemias se volvieron más comunes una vez que la gente se estableció. Con ciudades más grandes y rutas de comercio más exóticas, crecieron las posibilidades de no poder controlar ciertas enfermedades.



**40 DÍAS Y 40 NOCHES:** La palabra cuarentena viene de que en Venecia se obligaba a los tripulantes de los barcos a permanecer *quaranta giorni*, o sea cuarenta días, ahí encerrados, por cualquier cosa.



**CONTRA LOS FUERTES:** Las enfermedades respiratorias suelen afectar más a los mayores de 65 años, pero el A-H1N1 afectó más a niños y jóvenes. No se sabe bien por qué.



## MENTIRITAS

La gripe española no se originó en España, pero se cree que no les importaba publicarlo porque les valía la primera guerra mundial y como lo hicieron, se asumió que fue ahí. De hecho, se cree que empezó en Kansas.



## ARBOLITO SALVADOR:

Durante la gripe española, la gente llevaba bolsitas con extracto de alcanfor colgando del cuello para alejar al virus. Hoy es uno de los ingredientes de la cremita que te ungas en el pechito cuando te duele la garganta.



## WORK FROM HOME:

Isaac Newton estaba en la universidad cuando llegó la Gran Plaga de Londres y lo regresaron a su casa, por lo que decidió seguir estudiando y resolviendo sus problemas matemáticos. Y estos años son considerados sus *annus mirabilis*. De hecho, “descubrió” la gravedad justo en esta época de quedarse en casa.



## ¿ASÍ O MÁS LARGA?:

La peste bubónica en la India duró 95 años, ya que empezó en China en 1855 y no fue sino hasta 1960 que, con menos de mil casos al año, se consideró erradicada.



**QUÉ MELLO:** Durante la epidemia de cólera de 1854 estaba de moda *Frankenstein*, por lo que la gente sospechaba que los doctores no los querían curar sino usar partes de sus cuerpos.



## EL CAMBIO CLIMÁTICO ES SU CULPA:

Una investigación de 2019 llegó a la conclusión de que la muerte de más de 50 millones de nativoamericanos por enfermedades en los siglos 16 y 17 alteró el rumbo del clima porque los campos que habían estado cuidados por ellos crecieron sin control y jalaron más CO<sub>2</sub> del debido. 🌍



— MATAMESTA —



# Mr. Popular vs Ermitaño



Jesús solo tenía doce discípulos cercanos y aún así cambió al mundo. ¿Entonces es mejor ser solitario o tener un amigo para cada ocasión?

## ABEJORRO SOCIAL

VS

## CANGREJO ERMITAÑO

Es más probable que conozcas a alguien porque te la vives saliendo o puedes conocer a alguien por tus mil cuates



CONOCER PAREJA

Tienes el mundo en tus dedos con las miles de apps de citas y eso ayuda, pero al final tienes que salir a conocer a la persona

Está comprobado que los que pasan tiempo con sus amigos tienen menos estrés, mejor inmunidad y en general son más saludables



TU SALUD

Si te la pasas encerrado solo eres más sedentario y te guardas las cosas que te pasan, lo cual genera malestar hasta físico

Tus relaciones de trabajo son más duraderas, te la pasas mejor y encuentras más oportunidades



EN EL GODINATO

Vives en paz en tu cubículo, te relacionas lo mínimo y sufres cada que hay un pastel

Tienes 763 amigos en Facebook, ¿pero a cuántos les contarías un drama con tu jefe? Además, tu cerebro tiene cupo limitado

AMIGOS DE VERDAD



Si tienes tres amigos sabes que cuentas 100% con cada uno y esas amistades hacen más conexiones neuronales

Te la vives en la fiesta, invitándole shots al del cumpleaños, y ni qué decir de la cantidad de bodas que tienes al año

LA LANA



Aunque esas noches solitarias comprando por internet le hacen daño a la tarjeta, no te la vives gastando

Te la pasas padrísimo en las juntas de la escuela, vas feliz a todas las fiestas y endilgas a tus hijos a mil pijamadas



CON HIJOS

Quisieras quedarte a ver películas con tus hijos pero hay que andar en la fiesta y el parque y de aquí para allá

4

Siempre es bueno tener en quien apoyarte, pasar tiempo con tu familia y amigos, tener alguien en la oficina que te respalde, en fin, la vida es mejor cuando la compartes. Ahora, esto no significa que te la pases de fiesta, gastando dinero e invitándole cubas a los 47 "amigos" con los que sales cada fin de semana. Lo bueno es el apoyo, la confianza y la cercanía, así que cultiva bien tus relaciones cercanas para que cuando sí te lleven al torito, alguien te quiera ir a sacar.

2



LO QUE NADIE TE DICE DE...

# TRABAJAR CON WALTER MERCADO

El astrólogo más famoso de los noventa pasó a otro plano en 2019. Su forma de ser y de trabajar quedó escrita en la posteridad y es que con más de 50 años frente a las cámaras sabía cómo le gustaba trabajar.

POR CRISTINA COSTANTINI, KAREEM TABSCH Y ALEX FUMERO  
ARTE CITLALLI ESPINOZA

## Siempre *in character*

Walter era Walter desde que se despertaba hasta que se iba a dormir, no quería que nadie lo viera “sin su cara puesta”, a tal grado que cuando le llevaron al bebé de cinco semanas de su sobrina-nieta para conocerlo, no quiso salir hasta estar completamente maquillado. Necesitaba tener siempre el control de la situación... Y verse perfecto.

## Era un negocio familiar

Detestaba los números y los negocios pero de algún lado tenía que salir el dinero para tanta capa y opulencia. Sus sobrinas, que eran también parte de su corporación, se encargaban de que el negocio fuera rentable. Como no le gustaba nada eso de leer papeles, acabó cediendo todos los derechos de su nombre a Guillermo Bakula y su empresa.

## Para llegar a él...

Su mejor amigo y asistente, Willie Acosta, era quien ponía la mala cara cuando había que decir que no. El astrólogo era súper exigente pero siempre quería mostrarse sencillo (como si eso fuera posible) ante la gente, entonces entraba Willie para asegurarse de que todo estuviera perfecto. Si él no daba el OK, nada se podía hacer.

## ¿Inter qué?

Y es difícil hacer negocios en el siglo 21 cuando eres anal-



fabeta del internet y las redes sociales. Aun así, se convirtió en protagonista de miles de memes y en ícono de los *millennials* que también lo admiraban por ser alguien tan anterior a ellos que decidió no etiquetar ni su orientación sexual ni la religiosa. Walter siempre difundió un mensaje de amor y fe sin centrarse en una sola religión.

## LA ÚNICA DIFERENCIA ENTRE EL WALTER DE LA TELE Y EL DE LA CASA ERAN LAS CAPAS

### Mil y una capas

Según él tenía más de mil, nosotros contamos unas 400, el truco es que las mandaba a hacer de doble vista. Por eso eran taaan pesadas, y esa es la única razón por la que no se las podía poner todos los días. 🍷

 CRISTINA COSTANTINI, KAREEM TABSCH Y ALEX FUMERO lo siguieron los últimos dos años de su vida y dirigieron el documental *Mucho, Mucho Amor* que se estrena este mes en Netflix.



KATY PERRY

## COMO UNA MARGARITA

POR MARTHA DEBAYLE • ILUSTRACIÓN ALBERTO CAUDILLO



### ¿Va a ser niña o niño?

Niña

### ¿Lista para pujar?

Sí, ¿tengo de otra? Voy a intentar que sea lo más natural posible, pero no le voy a jugar al héroe.

### ¿Cómo quiere nombrarla Orlando?

Uhhh, estamos de acuerdo en eso, tenemos alrededor de cinco ideas. Pero ella nos va a decir. Tenemos ideas pero siento que cuando la veamos...

### ¿En qué crees que serás realmente buena?

En cómo hacerla ver más *cute*, jajaja.

### ¿Y la peor en?

Despertarme muy temprano.

### ¿Cuál es el fuerte de Orlando como padre?

Va a ser genial en todo porque ya lo ha hecho.

### ¿Antojos de embarazo que no sean pepinillos?

*Everything bagels.*

### ¿Qué sientes de tus fans en Latinoamérica?

Son lo mejor, son intensos, son apasionados y me fascinan. Cada vez que voy a México me hacen sentir como Beyoncé y no soy Beyoncé.

### ¿Eres tan energética como tus canciones?

Cada vez que escribo canciones como "Firework" o "Roar" es porque en realidad estoy bastante deprimida y mi alma toma el control y se convierte

en el escritor fantasma. Escribo mis canciones como himno para mí misma, en especial después de salir de momentos oscuros.

### ¿Qué haces cuando no te sientes tan feliz?

Terapia y meditación y hago intensivos. He estado en varios en los últimos dos años y realmente me he ido muy profundo, es un trabajo psicológico duro y saco todo el alquitrán que traigo bien adentro. Ha sido realmente útil y me he vuelto muy cercana con mi familia desde entonces.

### ¿Qué es Orlando para ti?

¡Es un buda! Él está muy en sintonía consigo mismo y es alguien a quien admiro espiritualmente. Me siento atraída por su espiritualidad; él se siente atraído por mi audacia, entusiasmo por la vida y la forma en que veo las cosas. Pero sobre todo me ha hecho enfrentarme a mis propios demonios, que es lo más difícil, pero eso es una verdadera relación.

### ¿Le has escrito una canción?

¡Sí! Hay una canción llamada "Champagne Problems" que habla de pasar por el infierno y, ya sabes, desenterrar todos los problemas. El chiste es llegar a un punto en que los problemas sean "problemas felices", y ahí estamos ahorita. 🍷

**KATY PERRY** es cantante y ha tenido 13 nominaciones al Grammy. Sus casi 300 millones de seguidores esperan con ansias su nuevo disco, que sale el 14 de agosto. [@katyperry](#) [/katyperry](#)

# Te hace falta sol y tu cuerpo lo sabe

## Compensa a tu cuerpo mientras sigues en casa

¿Llevas tanto tiempo quedándote en casa que tu piel ya luce más pálida que la de Gasparín? Aunque en pleno verano creas que lo que tu cuerpo quiere es un bronceado espectacular, la realidad es que lo que pide a gritos es Vitamina D, la cual se obtiene en gran parte de los rayos solares.

Esta Vitamina te ayuda a mantener niveles normales de calcio y fósforo en la sangre, y cuida tu salud ósea, además de fortalecer tu sistema inmune. A diferencia de otras vitaminas, no puedes consumirla a través de frutas y verduras.

### Vitamina D & sistema inmune

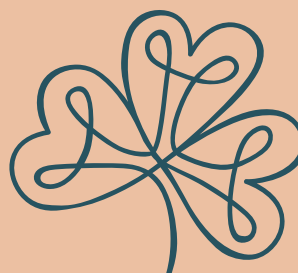
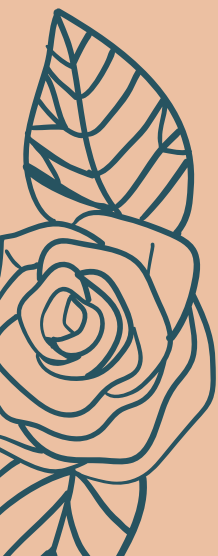
- Aumenta la función de barrera en los epitelios (protege a los pulmones)
- Fortalece células de la línea de defensa y aumenta su capacidad para eliminar virus y bacterias
- Aumenta la capacidad de inactivar patógenos
- Disminuye la producción de compuestos con actividad inflamatoria
- Aumenta la producción de enzimas antioxidantes

### En tiempos de pandemia...

Sabiendo que cualquier persona puede contraer Covid-19 y más si eres parte de alguno de los grupos vulnerables (como personas que viven con diabetes, obesidad o sobrepeso, fumadores, etc.), fortalecer tu sistema inmune te ayudará a disminuir los riesgos asociados con este virus.

Una suplementación de 4,000 UI de Colecalciferol es una dosis segura y eficaz para alcanzar la cifra óptima de Vitamina D3, consulta con tu médico.

SHINE LIKE A SUN





# LA VITAMINA D3 MEJORA LA FUERZA MUSCULAR.



Pregúntale a tu médico  
por la vitamina más completa  
en el mundo de las vitaminas.



Introducing...

# EL NEW NORMAL

## (POR AHORA)

Post pandemia nos tenemos que poner de acuerdo como sociedad sobre cómo vamos a coexistir de ahora en adelante.

POR **ALVARO GORDOA**

**N**ecesitábamos una buena sacudida para darnos cuenta de que el mundo ya podía cambiar, es más, que ya tenía que cambiar. Para que los jefes se dieran cuenta de que la operación la puedes hacer a distancia y ahora va a ser muy raro que una empresa no te dé prestaciones o salarios emocionales como hacer *home office* un día a la semana, ya no trabajar los viernes en la tarde o estar a distancia cuando no veas necesario ir a una oficina.

Para fortuna de algunos y tragedia de otros, le decimos ADIÓS A LA CONDUCTA TÁCTIL. La famosa sana distancia llegó para quedarse, vamos a estar un poco más ariscos a tener alguien muy cerca. Adiós al saludo de manos y de beso. Pero es lógico que, si no nos vamos a tocar, vamos a usar el saludo de la cabeza, lo que en inglés se conoce como *nodding* o un poco de reverencias como en Asia.

### MENOS ES MÁS

Más que nunca y por tu propia imagen, no son épocas de traer muchas prendas sueltas. Menos que se vea que son cosas que no se lavan. Diremos adiós a:

- Corbatas
- Trajes y telas complicadas
- Maquillajes saturados
- Demasiada joyería, pulseras, colgantes, etc.
- Tal vez la barba
- Mascadas, pashminas y pañuelos



*Exigencia de usar CUBREBOCAS en lugares públicos como bancos, el súper, tiendas, etc., ya es la norma*

### ME CUIDO Y TE CUIDO

Una bonita forma de negarnos a saludar de mano o negarnos asistir a fiestas cuando todavía no nos sentimos seguros es auto echarnos la culpa: por ejemplo, si alguien te estira la mano, le dices, “perdón que no te salude, pero he estado de arriba para abajo y no quisiera contagiarte si es que traigo algo”. La otra persona lo va a tomar mejor y el que va a quedar como “apestado” eres tú, cosa que te vale, el chiste era no saludar.





**Prepárate para ver los cubrebocas brandeados, desde marcas de lujo hasta tu equipo de futbol**

**LA VIDA LABORAL SE HA TRANSFORMADO...**

- Muchos ya estamos trabajando a distancia y funciona
- Nos dimos cuenta de que las juntas, viajes de negocio, capacitaciones y demás pueden darse desde casa
- Ya no tienes que ir a la oficina del otro para una venta o una prospectación, es un riesgo innecesario
- Zoom, Skype, Google Meet y demás plataformas cada vez ganan más terreno

- Hay que darle más seriedad protocolaria a estas interacciones tanto en el ámbito laboral como en el educacional. No más ponerte delante de una ventana, ni tomar las clases en pijama o echarte un cerealito mientras estás en la junta. Te tienes que comportar exactamente como si estuvieras en la sala de juntas de la oficina y con el patrón
- Las empresas van a empezar a pedir por protocolo y requisito que te pongas ciertas vacunas que vayan saliendo
- Los congresos y convenciones van a desaparecer. Los directivos ya no se van a gastar ese dinero en llevarse a todos a Los Cabos si se puede hacer a distancia

La vida se va a volver híbrida: colegios, gimnasios, conciertos... La nueva normalidad es una mezcla entre lo presencial y lo digital.

**NO SE OFENDAN**

**SI ALGUIEN NO LES QUIERE DAR LA MANO, ES POR SU BIEN**

Esta situación también nos va a hacer un poco celosos de nuestra intimidad, de nuestra privacidad, pondrá a prueba los círculos sociales, cuáles son los más fuertes, cuáles son los más sólidos, los lazos familiares de confianza.

Cualquier cambio genera estrés, pero este estrés y esta sacudida después se convierte en la normalidad, donde le quitas la palabra nueva y se convierte en la norma. 🙌

 **ALVARO GORDOZA** es consultor en imagen pública, rector y docente del Colegio de Imagen Pública. Es autor de *La Biblia Godínez, El Método H.A.B.L.A. e Imagen Cool.*   @AlvaroGordoza  [www.imagenpublica.mx](http://www.imagenpublica.mx)





## ¡Me quieren volver loc@!

A todos nos ha pasado que de pronto nos confundimos y no falta el que cree que se está volviendo loco. ¿Pero qué pasa cuando es otra persona la que te manipula para que creas que ya se te está zafando un tornillo? Estamos hablando ni más ni menos que del fenómeno conocido como *gaslighting*. ¿Gasqueeeeeé...?

POR MARIO  
GUERRA

**E**l *gaslighting* es una forma de manipulación en la que una persona te hace dudar de tu cordura y salud mental, con el objetivo de debilitarte y hacerte alguien sumiso o dependiente.

### QUIÉN LO HACE

Es un arma que usan las personas con algún rasgo de personalidad que los mueve a la manipulación y a querer controlar a los demás.

En esta lista entran los que tienen rasgos narcisistas, antisociales y personas muy autoritarias. Otros lo usan porque lo aprendieron desde chiquitos, por ejemplo, cuando uno de sus padres lo utilizaba para inventarle cosas malas del otro y así alejarlo de él o tenerlo de su lado. Si se vive en una familia manipuladora, el niño o niña aprende que esa conducta le da ventajas sobre los demás y empieza a practicarla con quien puede.



## ¿LO PUEDEN HACER SIN DARSE CUENTA?

Es posible, pero en ese caso más bien se hace de forma aislada; el problema es cuando lo hacen consciente, ven que “les funciona” y entonces lo empiezan a practicar. Aún así, para hacerlo ya de forma deliberada y constante, se necesita tener una personalidad un tanto retorcida.

### CÓMO LE HACEN

Su principal arma es la mentira y la distorsión de la verdad con el propósito de confundirte. La idea es que tú pienses que no puedes conseguir a alguien mejor, que es un milagro que esta persona esté contigo y deberías estar agradecido.

## “¿CÓMO SE TE OCURRE ALGO TAN ESTÚPIDO?”

**Esto lo logran así:**

#### 01. Te dice que te dijo algo que nunca te dijo o al revés:

Y como solo teniendo una grabación tendrás evidencia, no hay pruebas. Y aún así, el manipulador siempre te puede decir que no estás entendiendo lo que realmente quiso decir, que está muy claro y que lo que pasa es que la cabeza no te da para más.

#### 02. Te dice que otros te quieren manipular:

Justo lo que esa persona hace contigo, pero esto lo hace con el fin de hacerte desconfiar de otros y que confíes más en él y solo en él (o ella).

#### 03. Te señala supuestos defectos de tu personalidad y hasta de tu aspecto:

Por ejemplo, si le dices algo a tus hijos que él no aprueba, te dirá que justo por ser “así” no se puede “nada” contigo. Si eres alguien firme, te dirá que eres autoritario; si eres alguien flexible, te dirá que eres débil. Si haces algún ajuste, es que ahora ya no tienes carácter.

#### 04. Te inventa cosas:

A pesar de que estás siempre en la casa o trabajando y el otro es el que desaparece, te acusa de que andas con otros, de decirle mentiras y hasta de intentar manipularlo.



El término *gaslighting* viene de la obra de teatro “**Gas Light**” de 1938, en la que un marido intenta convencer a su esposa y a otros de que está loca, ¿cómo? Cuando atenúa las luces de gas, insiste en que ella se lo está imaginando

#### 05. A veces te deja “ganar”:

De haberte puesto del lado de los “locos”, de pronto un día te dice que tienes muy buenas ideas. Es obvio que tiene que dejarte “ganar” algunas veces para que no sospeches, pero serán pocas e insignificantes.

#### 06. Es persistente:

Como hacerte *gaslighting* es parte de su personalidad, no tiene mucha dificultad en seguirlo haciendo día a día. Es paciente, porque sabe que finalmente vas a acabar por dudar de tu propia salud mental.

#### 07. Pero no se te ocurra querer dejarlo:

Si amenazas con irte te va a llorar, decirte que eres lo más importante, que tienen que estar juntos, y un largo etcétera que te hará pensar que dejarlo es un error... Y el ciclo vuelve a empezar.

### A QUIÉN SE LO HACEN

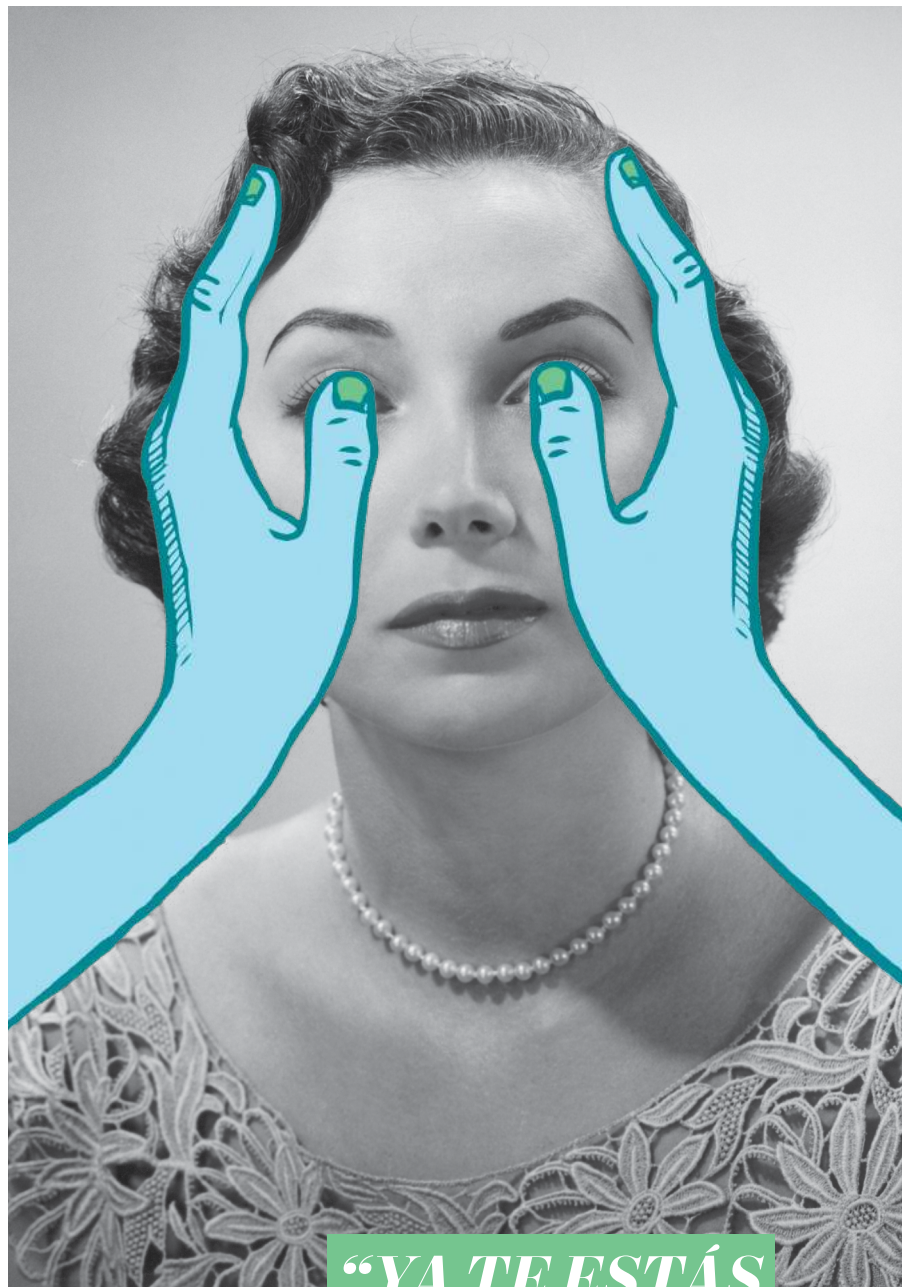
Cualquier persona podría ser víctima de esto, pero es más frecuente en personas de baja autoestima, codependientes y que no tienen la sana costumbre de cuestionarse las cosas. Podríamos decir que practicar el *gaslighting* es una herramienta más utilizada por los hombres, pero también muchas mujeres lo usan y cuidado, que no solamente se da en relaciones de pareja; podemos encontrarlo entre padres e hijos, entre amigos, en la chamba y últimamente hasta en la política.



Si tu pareja tiene actos para hacerte dependiente, incluyendo aislarte de tus amigos y familia, quitarte los medios necesarios para tu independencia, regular tu comportamiento cotidiano o ya de plano te amenaza y hasta te asusta, pero te hace pensar que el que está mal eres tú, **estás siendo víctima del gaslighting**

**Para saber si estás en una relación así, hay varias señales:**

- Sientes que estás teniendo fallas de memoria cuando nunca te había pasado
- Todo el día te preguntas si estás exagerando
- Cuando estás con tu pareja te da miedo equivocarte o fallar y si lo haces te sientes el más estúpido del mundo
- Frecuentemente el otro te hace sentir que estás mal, que te equivocas o que vives confundido; una pareja normal te ayudaría a superarlo si fuera real; el manipulador solo te critica
- Le dices mentiras a tus papás, mejor amigo, hermano y todas las personas cercanas para justificar los temas con tu pareja... y eso si todavía les hablas
- Piensas que no eres suficiente para nadie en ningún aspecto
- Nada te causa felicidad o emoción
- Las demás personas te dicen que lo que está mal es estar en una relación con un manipulador, pero tú de inmediato piensas que te están mintiendo o decides no creerles



**“YA TE ESTÁS**

**IMAGINANDO COSAS”**

- Te cuesta muchísimo trabajo tomar una decisión de lo más sencilla
- Sabes que algo está mal pero no puedes decir exactamente qué

### **CÓMO SALVARTE**

Salir de una relación así no resulta sencillo, especialmente porque ahora ya no te cuestionas nada y crees firmemente en tu incapacidad. Pero si ya llegaste hasta acá e identificas que estás padeciendo esto, ya diste el primer paso. Ahora sigue estos pasos:





## “COMO QUE YA TODO SE TE OLVIDA, ¿NO?”

- Apóyate en personas que te pueden ayudar a decirte si de verdad estás tan mal o todo es un espejismo. Si esto lo puedes hacer con un profesional de la salud mental, mejor
- Prepárate para dejar ir, parte de lo que te tiene ahí es que sientes que solo esa persona te va a amar y que eres incapaz de despertar el interés de otra persona. Es verdad que vas a perder esa relación, ¡pero eso es bueno! Así, si trabajas para fortalecer tu autoestima, puedes aspirar a tener relaciones normales y sanas

- Empieza a tomar pequeñas decisiones. Al manipulador no le va a gustar que te liberes, así que de nada sirve que actúes pensando en cómo evitarás darle gusto o que no se enoje. Ya sabes, si de todos modos sabes que te va a criticar, lo mejor es que empieces a hacer lo que a ti te haga bien

### PASO A PASO

Hay tres etapas de *gaslighting* en una relación:

- En la etapa de idealización, la víctima pierde la cabeza por el manipulador pues proyecta una imagen de sí mismo como el compañero perfecto
- La etapa de la devaluación golpea fuerte: la víctima pasa de ser adorada a ser incapaz de hacer algo bien, pero después de haber probado el ideal, está desesperada por arreglar las cosas
- En la última etapa, la de descarte, se deja caer a la víctima para pasar a la siguiente, aunque primero va a evitar que tú lo dejes porque el gaslighteador siempre tiene que tener la última palabra. A veces el ciclo vuelve a empezar

No vas a poder salir de esto a menos que agarres toda la fuerza que te queda y le pidas a alguien que te saque de ahí o te ayude a salir. Y después vas a necesitar muchísimo trabajo para superarlo y recuperar tu autoestima, pero no desesperes, siempre hay luz al final del túnel y no, nadie te la va a apagar sin que te des cuenta. 🗨



### LEE MÁS

*Gaslighting: How to recognise manipulative and emotionally abusive people - and break free*

Stephanie Sarkis, \$431 en Amazon MX



*Abuso de Una Pareja Narcisista*  
Lea Heal, \$283 en Amazon MX

👉 **MARIO GUERRA** es psicoterapeuta, coach y tanatólogo. También escribió los libros *Los claroscuros del amor* y *En el mismo barco*.  
🐦 @MarioGuerra

# gata a gata

POR **DAGOBERTO MOLINA**

Una visita al urólogo no es exclusiva de los hombres y si alguna vez has tenido una infección en las vías urinarias, lo sabes. Esta es la razón más común que lleva a las mujeres al urólogo y afecta principalmente a las que están en edad reproductiva y a los hombres mayorcitos.

## *Primero que nada, tenemos que conocer el sistema urinario:*

Es un conjunto de órganos encargados de la producción de orina mediante la cual se eliminan los desechos nitrogenados del metabolismo (urea, creatinina y ácido úrico). Se compone por dos partes principales:

**1. LOS ÓRGANOS SECRETORES:** los riñones, que producen la orina. Su función es limpiar todos los días aproximadamente 200 litros de sangre para filtrar unos 2 litros de desechos y exceso de agua. Estos desechos y el exceso de agua se convierten en orina, que fluye a la vejiga a través de tubos llamados uréteres.

**2. LA VÍA EXCRETORA:** recoge la orina para expulsarla al exterior.

## *Además tiene dos conductos:*

**LOS URÉTERES:** nacen de la pelvis renal y conducen la orina desde los riñones a la vejiga urinaria, alrededor de cada 10 a 15 segundos, pequeñas cantidades de orina se vacían en la vejiga desde los uréteres

**LA VEJIGA URINARIA:** bolsa muscular en la que se acumula la orina

Las infecciones en las vías urinarias se dan cuando las bacterias entran al tracto urinario por la uretra, de ahí pueden viajar a la vejiga y hasta a los riñones. Son mucho más comunes en mujeres que en hombres, pero los hombres, conforme cumplen años se hacen más propensos.

## **LA PREVENCIÓN SIEMPRE ES LA MEJOR MEDICINA**

Si nunca te ha dado una infección en las vías urinarias puede que no tengas idea del dolor que implica, y seguro estás mejor sin saber. Sigue estos pasos para que nunca lo conozcas:

- Toma suficiente agua a lo largo del día, ya sabes, dos litros, ocho vasos o lo que te haya recomendado tu doctor
- Aunque te chooquee ir al baño y sea tu peor pesadilla, **NO TE AGUANTES**, no sabes el daño que eso le hace a tu organismo
- Si tienes problemas de incontinencia, quítate la pena y ve con un doctor. Lo mismo si tienes broncas para vaciar bien la vejiga
- Siempre haz pipí después de tener relaciones sexuales... Sí, aunque no tengas ganas
- Olvídate de la ropa súper apretada



## LAS BACTERIAS CAUSANTES DE INFECCIONES URINARIAS MÁS COMUNES SON LA E. COLI, SEGUIDA DE LA ESTAFILOCOCO, KLEBSIELLA, ENTEROBACTER, PROTEUS Y ENTEROCOCO

Anatómicamente, las mujeres tienen una uretra más pequeña y la distancia entre esta y el ano es menor, por eso son más propensas. Además, la menopausia y los cambios en niveles de hormonas ayudan a que las mujeres tengan más infecciones en esta zona.

### *Pueden ser por:*

- EMBARAZO
- OBSTRUCCIÓN
- ALTERACIONES EN LA INERVACIÓN (LLEGADA DE NERVIOS) DE LA VEJIGA
- REFLUJO VESICoureTERAL
- FACTORES GENÉTICOS
- PIEDRAS EN EL RIÑÓN
- ACTIVIDAD SEXUAL: UNA NUEVA PAREJA O MÚLTIPLES PAREJAS
- ALGUNOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS COMO EL DIAFRAGMA
- FALTA DE AGUA
- AGRANDAMIENTO DE LA PRÓSTATA
- USO DE CATÉTER URINARIO

**NORMALMENTE SE CURAN CON ANTIBIÓTICOS Y LOS SÍNTOMAS DEBEN DESAPARECER EN LOS PRIMEROS DÍAS DE LA TOMA, PERO ES IMPORTANTÍSIMO TOMAR EL TRATAMIENTO COMPLETO PARA EVITAR RESISTENCIA AL MISMO**

LAS MÁS COMÚNES

### *Hay de infecciones a infecciones*

Una infección puede darse en diferentes partes de tu tracto urinario y dependiendo del lugar es el tipo de infección:

**NOMBRE:** CISTITIS

**LUGAR:** VEJIGA

**DESCRIPCIÓN:**

Sensación de muchas ganas de hacer pipí urgentemente pero sin éxito o que te duela cuando haces, dolor en el vientre bajo y pipí con sangre. A veces viene con incontinencia.

**NOMBRE:** PIELONEFRITIS

**LUGAR:** RIÑONES

**DESCRIPCIÓN:**

Causa fiebre, escalofríos y dolor en la espalda baja. Puede acompañarse de náuseas, vómitos e, incluso, diarrea.

**NOMBRE:** URETRITIS

**LUGAR:** URETRA

**DESCRIPCIÓN:**

Arde cuando haces pipí y puedes tener otro tipo de desechos (flujo vaginal en mujeres y secreción uretral en hombres), el dolor dura más de una semana, se presenta comúnmente con un cambio reciente de pareja sexual, o varias parejas sexuales

*\*Cualquiera de estas infecciones urinarias puede ser recurrente, que es cuando la tienes todo el tiempo por el mismo u otro agente causante y también crónica, que es la persistencia del mismo microorganismo durante meses o años, con recaídas tras los tratamientos.*

**40% DE LAS MUJERES PRESENTARÁN UNA ITU A LO LARGO DE SU VIDA Y 60% DE LAS MUJERES EMBARAZADAS DESARROLLAN UNA ITU DURANTE SU EMBARAZO Y/O EN EL POSPARTO**

*¿Y ya si me da?*

La forma más eficiente y efectiva es con antibióticos orales que matan la bacteria causante de la infección, aunque algunas más leves pueden desaparecer por sí solas. Eso sí, siempre acuérdate que si para todo tomas antibióticos, tu cuerpo va a crear una resistencia y va a ser más difícil combatir infecciones.

Normalmente no se analizan las bacterias causantes de este tipo de infección, pero si es recurrente se tendrían que hacer estudios más a profundidad. 📌

*Otras visitas al urólogo*

Muchas veces nos enfermamos de algo y no sabemos ni con qué doctor ir, estas son las enfermedades que trata este especialista:

- **HIPERPLASIA PROSTÁTICA:** cuando la próstata crece demasiado. Es común en hombres de edad avanzada
- **INCONTINENCIA URINARIA:** suele estar relacionada con diabetes, problemas en la próstata, embarazo y enfermedades degenerativas como Parkinson y esclerosis múltiple, pero siempre la primera visita debe ser al urólogo

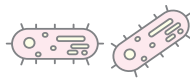
👉 **DAGOBERTO MOLINA** es urólogo, uro-oncólogo, miembro del Colegio Mexicano de Urología, cirujano endoscópico y miembro de la Sociedad Mexicana de Urología. Es autor de *20 respuestas para el cáncer de próstata*. 🐦 @dr\_molinapolo 📞 55 5515 7017.

**LO MEJOR,  
LO MEJOR...  
¡EVÍTALAS!**

Estos ingredientes naturales te pueden ayudar a evitarlas o, si eres propenso a tenerlas, que sean menos frecuentes



**Arándano:** Algunos compuestos como las proantocianidinas, le dan a la fruta su color rojo y tienen propiedades antibacteriales



**Probióticos:** Una microbiota alterada se asocia con estas infecciones, consumir *Lactobacillus* ayuda a proteger, sobre todo, a las mujeres



**Vitamina C:** Tener pipí más ácida puede ayudar a matar las bacterias, como *E. coli*, y así evitar infecciones



**Ajo:** Se usa como antiviral y antibacterial; estudios científicos recientes demostraron que ayuda a bloquear el crecimiento de varias bacterias



# ¡STOP AL SEND!

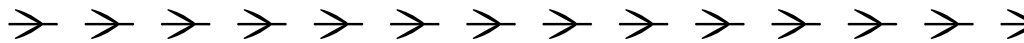
Ahora que el contacto cara a cara se ha vuelto cosa del pasado, tenemos que cuidar más que nunca los correos que mandamos para evitarnos broncas con el jefe, proveedores y compañeros de trabajo. Acuérdate de que no pueden ver tu cara ni tu postura, entonces tienes que cuidar cómo dices las cosas para que la eficiencia no se convierta en un problema... Así que siempre saluda, aplica el “espero que este correo te encuentre bien” y, sin más preámbulo, evita estos cuatro *faux pas*.



POR REDACCIÓN MOI

## 1 EL FAMOSO REPLY ALL (Y DE PASO EL NO TAN USADO CC)

Muchas veces alguien manda un correo masivo (o a más de cinco personas) por necesidad, pero tú no tienes la misma necesidad de contestarle a todos un “OK” o “recibido” o “gracias”, si tienes que contestarle al que lo mandó, vas, pero no a todos. A menos que sea algo importante, que toodos necesitan saber, ahí sí, pícale al *reply all*.



## 4 EL FYI

No le reenvíes un *mail* kilométrico a alguien poniendo que es “para su información”... Tómate la molestia de darle un pequeño resumen de lo que trata y ya que esa persona decida si se lo echa o lo desecha.

## 3 EL QUE (DICE QUE) ESTÁ EN LLAMAS

Por el amor de Dios, nunca mandes un *mail* que diga URGENTE. ¡NUNCA! Si la cosa es tan, tan urgente, levanta el teléfono y márcale. Si no amerita que te pares y camines a su lugar o ya de plano le mandes un WhatsApp, no es urgente. Repetimos, no es urgente. Así que dile adiós a esa palabrita en tus *mails*.



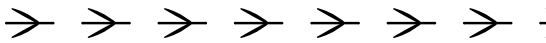
## 2 EL AOK

Si una persona te mandó un *mail* detallado con peras y manzanas, no seas un grosero que le conteste “entendido”. Si no eres suficientemente cordial, el otro puede ofenderse (nosotros en *moi*, no) y no queremos eso, entonces saca a relucir tu prosa pa’ quedar bien.



## 5 EL REGAÑÓN

Ya hablamos de que, como no te están viendo, cualquier cosa que digas puede ser usada en tu contra. Así que cualquier crítica constructiva (o destructiva) guárdatela pa’l *face to face*. Nunca sabes en qué *mood* está la otra persona y es mejor no tocar sensibilidades por escrito. Y no, ponerle unos emojis o un “jaja” al final no lo hace menos grave. ☹



# ANTES DISTRAÍDO QUE EFICIENTE

¿Todos los días sientes que te hacen falta horas para terminar tus pendientes? El día tiene 24 horas y 1,440 minutos, así que el problema puede no ser el tiempo, sino cómo lo estás usando. ¡Deja de desperdiciarlo!

POR HELIOS HERRERA

**D**e acuerdo con la firma norteamericana At Task, la mayoría de los trabajadores solo dedica el 45% de su tiempo de trabajo a eso, ejecutar su trabajo. Impresionante, ¿no? Por supuesto, hay un millón de formas de distraernos, pero esta lista presenta los principales distractores que están matando tu productividad y cómo contrarrestarlos. ¡Toma nota!







## QUE'L FEIS

Facebook, Twitter, Instagram y demás pueden ser herramientas de comunicación para estar conectados con amigos, familiares y hasta clientes potenciales. Pero también absorben valiosos minutos que se nos van viendo fotos de tu boda, videos de gatitos, memes e hilos de historias graciosas. Nos guste o no, lo aceptemos o no, somos culturalmente adictos a las redes sociales.

Según el estudio *Digital In* de We Are Social y Hootsuite en 2019, a nivel mundial existen más de 5 mil 100 millones de usuarios de internet, de los cuales casi 69% son usuarios recurrentes de las redes sociales. Sin embargo, el dato más impactante es que el tiempo promedio de conexión a redes sociales es de 2:16 horas al día, ¡casi 33 días al año!

**Párale:** Mientras no sea para promocionar tu negocio o trabajo, te recomiendo NO entrar a redes sociales en horario laboral. Los memes pueden esperar para después. Si de plano no eres capaz, baja una app como Flipd, Freedom o Space que te ayudan a pasar menos tiempo en redes.

## NO DEJES QUE OTRAS PERSONAS ARRUINEN TU PRODUCTIVIDAD, SÉ FIRME A LA HORA DE PONER LÍMITES

### QUE'L CEL

No son solo las redes, que puedes ver en tu teléfono o en la compu, también son llamadas, mensajes de WhatsApp, tiendas y todo lo que ahora podemos tener a la mano. Además siempre está nuestro juego favorito, y la cosa con el celular es justo que en cualquier momento vas a contestar un mensaje y acabarás metido en un hoyo negro del que no es fácil salir.

**Párale:** Limita el tiempo que usas para contestar mensajes. Pon un horario de atención o bien date pausas cortas en el trabajo, pero con planeación, tiempos definidos y cronometrados para este fin. Por una alarma de inicio y de término. También puedes poner tu celular en modo avión o apagarlo en los momentos y actividades que requieren tu atención al 100%.

### QUE'L CAOS

El ambiente puede ser un factor de distracción. Está bien ser muy relajados y amigables en la oficina, pero también es necesario que haya momentos de silencio y de trabajo enfocado. Lo mismo va para los que hacen *home office* y el esposo, el ama de llaves, los hijos y demás que te quieren hacer plática.

**Párale:** Establece una política de “puerta cerrada” por lo menos una hora al día. Si tienes una puerta física, ciérrala y pon un letrero y/o un pizarrón para que los miembros de tu equipo puedan dejarte alguna nota con lo que necesitan y evitar interrupciones. Ahora que, si no tienes puerta, establece con tu equipo horarios en los que no se permiten interrupciones, ponte audífonos y no peles a nadie.



## QUE LOS MIL MAILS

Seguro te ha pasado que al mediodía te das cuenta que llevas toda la mañana “trabajando”, pero en realidad solo has respondido correos. Eso nos pasa porque queremos responder todos los *emails* en cuanto llegan. Según un estudio de la consultora McKinsey, los empleados actualmente destinan el 28% de su tiempo a leer, escribir y responder correos. Esto equivale a unas 13 horas laborales por semana.

**Párale:** Programa tu correo para que se actualice solo cada 30 o 60 minutos y no te estén llegando notificaciones. Ponte también tiempos destinados para esto: al llegar a la oficina, después de comer y una vez más antes de terminar tu jornada, y responde primero los que sean “urgentes”, después los que tengan una segunda prioridad y en otro momento los “deseables”. Y los que no pienses abrir nunca, ¡bórralos! De nada te sirven ahí juzgándote por no abrirlos.

## QUE'L TÚNEL DE LA BUSCADERA

Siempre piensas que entrar a una página de internet solo te tomará un minuto, pero de clic en clic, de nota en nota, de chisme en chisme, puedes perder mucho tiempo sin darte cuenta. Te aseguro que el marcador del partido, el blog que te divierte leer, la reseña de la última serie de Netflix y los zapatos que te urge comprar estarán ahí para cuando termines de trabajar.

**Párale:** Deja las búsquedas de ocio para después de tu jornada laboral, respeta tu horario de productividad y enfócate solo en la información que necesitas. Evita divagar en notas que NO son prioridad o que no te llevan al objetivo primordial, si puedes, ponte castigos o premios por evitarlo.

## QUE LA JUNTITIS

Hemos llegado a un punto de la vida laboral en que se abusa de las juntas, incluso hay algunas en las que participa gente que NO necesita estar ahí y solo hace todo más tedioso. En México, un empleado tiene en promedio cinco reuniones a la semana, de acuerdo con el informe *Collaboration 2.0*, de las firmas Ovum y LogMeIn. Pero el número de juntas no equivale a productividad en las mismas, al contrario, realmente, la mayoría de las juntas que tenemos no sirven para mucho.

**Párale:** Haz juntas solo para lo estrictamente necesario, diseña el contenido que se va a tratar para evitar que la gente divague y verifica que las personas convocadas sean las correctas. Siempre evalúa si lo que necesitas decir en la junta es realmente necesario o puede ser un correo. En nuestra edición de septiembre de 2018 te contamos todo lo que puedes hacer para curarte de la juntitis.





## QUE'L SUEÑO

Sí, así como las pausas excesivas son peligrosas, también lo es no descansar. Trabajar horas seguidas sin parar te agota y te deja sin creatividad. Seguro te ves muy ocupado, pero te apuesto que no consigues avanzar mucho. Varios estudios comprueban que una larga jornada laboral no mejora el rendimiento; al contrario, está confirmado que quienes hacen pausas programadas en su rutina son más productivos que los que trabajan un chorro de horas seguidas.

**Párale:** Existen muchos tips para incorporar pausas creativas a tu proceso de trabajo, a mí me gustan estas:

- **La regla del 52-17:** significa trabajar con máxima dedicación por 52 minutos y descansar 17. Y así sucesivamente.
- **Técnica "pomodoro":** se trata de dividir tu jornada de trabajo en lapsos de 25 minutos de trabajo seguidos de 2 minutos de descanso. A cada uno de los periodos de 25 minutos se les llama "pomodoro". Después de 4 pomodoros de 25 minutos, debes tener un descanso prolongado de 20 minutos.

Estas pausas te ayudarán a desconectarte de la tarea que estabas haciendo y despejar tu mente para seguir siendo creativo. Si estas técnicas no te funcionan, busca la que mejor se adapte a tus actividades y tu estilo personal de trabajo.

## QUE NO HAY UN PLAN

El error más común a la hora de querer lograr algo es no saber qué se quiere lograr. Si no sabes a dónde vas, es difícil saber qué debes hacer para el final del día, la semana, el mes, etc. Necesitas tener objetivos claros y medibles a corto, mediano y largo plazo. Y si no los tienes, no hay manera de que logres algo, lo que sea.

**Párale:** Antes de seguir adelante, define una meta, divídela en actividades más pequeñas y llena tu agenda de estas actividades. Es decir, establece un plan de acción concreto, ponte fechas y plazos para cada actividad. Necesitas juntarte con tus equipos de trabajo, tanto jefes como quien te reporta a ti, establecer metas con ellos y dividir estas en acciones pequeñas. Cada semana apunta las metas que tienes, ponte prioridades y ve tachando lo que logras, solo así vas a poder dejar de perder el tiempo. En nuestro número 52, febrero 2019, tenemos un método para lograrlo.

Una vida sin metas es como querer salir de viaje sin saber a dónde vas, qué tipo de viaje quieres hacer y por cuánto tiempo. ¿Cómo vas a empacar si no sabes tu destino, qué necesitas llevar, etc.? Lo mismo con tus días laborales. La meta debe ser el antecedente de la acción. Va más allá de la simple intención de hacer algo, es lo que nos da dirección y sentido. Dicen, y dicen bien, que "el que falla en planear, está planeando fallar". Al final del día tienes dos opciones: seguir perdiendo el tiempo, lamentándote por aquello que no hiciste; o empezar a implementar estos pequeños cambios que harán que tu productividad vaya en aumento. 🍷

 **HELIOS HERRERA** es fundador y director general de Helios Herrera Consultores, conferencista y autor de diversos libros, como *Alcanza tus sueños* y *Hacedores de sueños*.  
 @Helios\_Herrera f Helios Herrera

# EL PATIO DE MI CASA

Más allá de la crisis económica que nos pisa los talones, comprar una casa o departamento podría darte jugosos rendimientos a futuro. Te damos tres formas de hacerlo como se debe y una más alternativa.

POR REGINA REYES-HEROLES C.

**T**odos tenemos el sueño de tener una casa o un departamento propio: sabemos qué zona es la mejor para nuestras necesidades, que debemos ahorrar durante años y en nuestra imaginación tenemos la idea perfecta del tamaño, decoración y demás que nos harían sentir como en casa.

Claro que después nos acordamos de que el panorama para invertir en un nuevo hogar, por ahora, se vislumbra complicado y nuestros sueños se derrumban.

Según Fernando Soto-Hay, director general de Tu Hipoteca Fácil, por la situación económica que estamos viviendo, “muchas personas han perdido sus empleos y sus ingresos, o los han visto reducidos, por lo que tendrán que seguir rentando o esperar un tiempo para recuperar el flujo de efectivo” que les permita adquirir una vivienda. Pero si llevas años preparándote y tienes los recursos, puede que este sea tu momento ideal.

## A LA SEGURA

A pesar de los retos que implica hacerse de una propiedad, la inversión en bienes raíces es una de las más rentables y, si sabes sacarle partido, te dará no solo un techo seguro,

sino la posibilidad de hacer crecer tu dinero. Aquí algunas razones para considerar este tipo de inversión en tiempos de crisis:

### ● PLUSVALÍA

Las propiedades adquiridas durante estos tiempos tienen mayor valor a la larga porque suelen comprarse a precios más bajos de lo normal. Por ejemplo, durante la reciente cuarentena tendrán una plusvalía de 17% por el efecto del tipo de cambio, mayor al 3% habitual en México antes de la contingencia, según datos de Internacional de Inversiones.



**17%** será la plusvalía de las propiedades adquiridas durante la cuarentena

### ● DESCUENTOS

Aunque es un efecto temporal, los compradores pueden negociar condiciones de precio más favorables, con descuentos de hasta 25 o 30%, ya que hay mucha más oferta que demanda, dice Soto-Hay. Esto podría durar un trimestre o dos.





### ● DESARROLLOS ACCESIBLES

Debido a que son inmuebles en preventa y con una crisis como esta todo se para, se dan a precios más bajos, lo que se traduce en ganancias de entre 10 y 30% de su valor inicial, según la inmobiliaria 5° piso.

### ● BENEFICIOS FISCALES

Si adquieres una propiedad con crédito, puedes deducir los intereses reales, es decir, los que resultan de restar la tasa anual de inflación al interés efectivamente pagado. También se pueden deducir las cuotas pagadas a una inmobiliaria y algunos gastos de mantenimiento, y el IVA puede ser acreditable.

● **Seguridad a futuro.** Al invertir en bienes raíces mejoras tu jubilación, ya que vas a tener mayor libertad financiera al no tener que pagar renta. También le haces un enorme favor a tus hijos.



## ¿CÓMO LE HAGO?

### 1. CONSIDERA TU PRESUPUESTO

Después de la contingencia tus finanzas podrían no ser taaan sólidas, por lo que debes evaluar tus oportunidades, capacidad de pago y el financiamiento que necesitas para tener una proyección realista, recomienda La Haus, una *startup* de asesoría inmobiliaria inteligente. Si vas a recurrir al financiamiento, Fernando Soto-Hay sugiere elegir un plazo de pago de 15 años, en pesos mexicanos y a tasa fija. También es importante “utilizar la menor cantidad de crédito hipotecario posible, de preferencia no más del 80% del valor de la propiedad en crédito y lo ideal es menos del 70%”. Regla de oro: el pago del crédito debe ser igual o menor al 30% de tu ingreso bruto mensual.

### 2. PROTEGE TU SALUD

Aprovecha que tienes tiempo en casa para planear y buscar bien tu futuro hogar, usando los mecanismos de contacto remoto, desde la búsqueda y contacto con los agentes, hasta las visitas virtuales a las propiedades y firma de contratos a distancia. En la “nueva normalidad” será necesario mantener la distancia social y las medidas sanitarias, así que prepárate para este nuevo estilo y en caso de ser necesario tener una reunión presencial, no se te olviden las recomendaciones de salud.

### 3. ACÉRCATE A LOS QUE SABEN

Busca asesores como Tu Hipoteca Fácil y 5° piso, que estén certificados o formen parte de algún organismo como la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios, para que te ayuden a lograr la mejor inversión, en una zona con plusvalía y donde los rendimientos serán mayores. 📍



## MUY MODERNOS

Si no quieres ser dueño del ladrillo puedes ser inversionista de una parte y obtener rendimientos, para eso existen las Fibras o Fideicomisos en Bienes Raíces e Infraestructura y los *crowdfunding* inmobiliarios que gracias a las empresas financieras tecnológicas ya están disponibles en México.



# FUERZA DE LA BUENA

Hacemos ejercicio como si no hubiera un mañana, porque sabemos que es la única forma de “ponernos fuertes”, pero ¿qué hay de la mente? Hay mucho que puedes hacer para fortalecerla y mantenerla así.

POR AMY MORIN

**N**adie nace mentalmente fuerte, eso es un hecho, pero todos tenemos la habilidad de fortalecer nuestras mentes. Depende de las decisiones que tomes todos los días, aunque por supuesto hay factores que pueden complicar el proceso de fortalecimiento, como los trastornos de ansiedad o depresión. Pero nada te impide llegar a ser fuerte.

Existen otros factores que pueden impedir el fortalecimiento pleno de la mente, como tener un ego muy grande. Quienes sufren de ese mal suelen actuar como que son muy rudos, cosa que es muy diferente a ser fuerte y lo hacen porque les interesa más construir una reputación que su propio carácter. También evitan los fracasos a toda costa, se rehúsan a probar cosas nuevas y viven dentro de su zona de confort para verse y sentirse bien. En cambio, quien realmente tiene una mente fuerte es capaz de reconocer sus debilidades, pedir ayuda y compartir lo que le está pasando con otros.

Aun así, tomar acción para tener una mente más fuerte es benéfico para cualquiera, al igual que hacer ejercicio para fortalecer

tu cuerpo, pero está claro que la gente que duda mucho de sí misma, que constantemente escucha esa voz que la detiene de hacer cosas que quiere hacer o que permite que el miedo la frene de vivir la vida de sus sueños, verá un cambio más radical.

#### **Una persona mentalmente fuerte:**

- Es alguien que sabe sus valores y está dispuesta a vivir de acuerdo con ellos
- Sabe cómo lidiar con autodudas, pensamientos negativos e ideas catastróficas
- Confía en su habilidad para manejar emociones incómodas, pero también sabe cuándo cambiar su estado emocional
- Está lista para actuar de manera positiva, sin importar las circunstancias



## ES MARATÓN, NO SPRINT

Lo mejor para empezar tu entrenamiento de fuerza es identificar un mal hábito mental al que puedes renunciar. Si lo piensas, solo se necesita uno malo para tenerte atorado donde estás. Empieza con un pequeño cambio a la vez y piensa que esta fuerza es como la física, para obtenerla te tendrás que sentir un poco incómodo (así como te duelen las primeras ocho lagartijas) y ser muy constante para alcanzar tus metas.

Sigue estos pasos:

**1. PONTE UNA META MEDIBLE:** Puede ser financiera, de relaciones, de bajar de peso, el chiste es que la puedas medir. En lugar de solo decir, “voy a agarrar condición”, di, “voy a ir al gym cinco veces a la semana”.

**2. IDENTIFICA UN HÁBITO MENTAL QUE AMENACE EL CUMPLIMIENTO DE ESA META:** Por ejemplo, escuchar a esa voz que te dice que ni lo intentes o conven-

certe de que no lo vas a conseguir. Desarrolla un plan para cada vez que te lleguen esos pensamientos, como practicar la autocompasión o la paciencia.

**3. ALÍSTATE PARA EL ÉXITO:** Identifica los pasos que puedes dar para que sea más fácil alcanzar tu meta. Desde dejar tu ropa de ejercicio junto a tu cama hasta bloquear apps de redes sociales que te distraigan. Rodéate de un ambiente que te ayude a mantenerte fuerte.

## LOS 3 PILARES

Una mente fuerte requiere de estas tres cosas:



### PENSAR DE MANERA REALISTA

No se trata de estar feliz todo el tiempo, pero tampoco es nunca sentir miedo. Es aprender a aceptar y manejar un rango más amplio de emociones y saber cómo cambiar de un estado emocional a otro cuando no te está beneficiando.

### REGULAR TUS EMOCIONES

Tampoco es solamente intentar pensar positivo. Es muy importante pensar de forma realista, entonces en lugar de pensar, “todo va a salir bien”, es más sano decirte, “yo voy a estar bien sin importar cómo salgan las cosas”.

### TOMAR ACCIÓN POSITIVA

Se trata de actuar de forma positiva sin importar cómo te sientes. Como cuando te empujas a trabajar más duro a pesar de estar cansadísimo o a tener una conversación difícil que quieres evadir. Se trata de aplazar la recompensa, resolver problemas y ayudarte a ti mismo y a los que te rodean.

# 13 PUNTOS QUE NO HACEN **LOS FUERTES**

**1.** No pierden el tiempo sintiendo **LÁSTIMA** por ellos mismos

**2.** No entregan su **PODER**

**3.** No le huyen al **CAMBIO**

**4.** No se **PREOCUPAN** por caerle bien a todo el mundo

**5.** No le tienen miedo a los **RIESGOS** calculados

**6.** No desperdician **ENERGÍA** en cosas que no pueden controlar

**7.** No están aferrados al **PASADO**

**8.** No repiten una y otra vez sus **ERRORES**

**9.** No se rinden a la primera que **FRACASAN**

**10.** No envidian los **ÉXITOS** ajenos

**11.** No le temen a pasar tiempo **SOLOS**

**12.** No sienten que el **MUNDO** les debe algo

**13.** No esperan resultados **INMEDIATOS**





## RIVALES Y AMIGOS

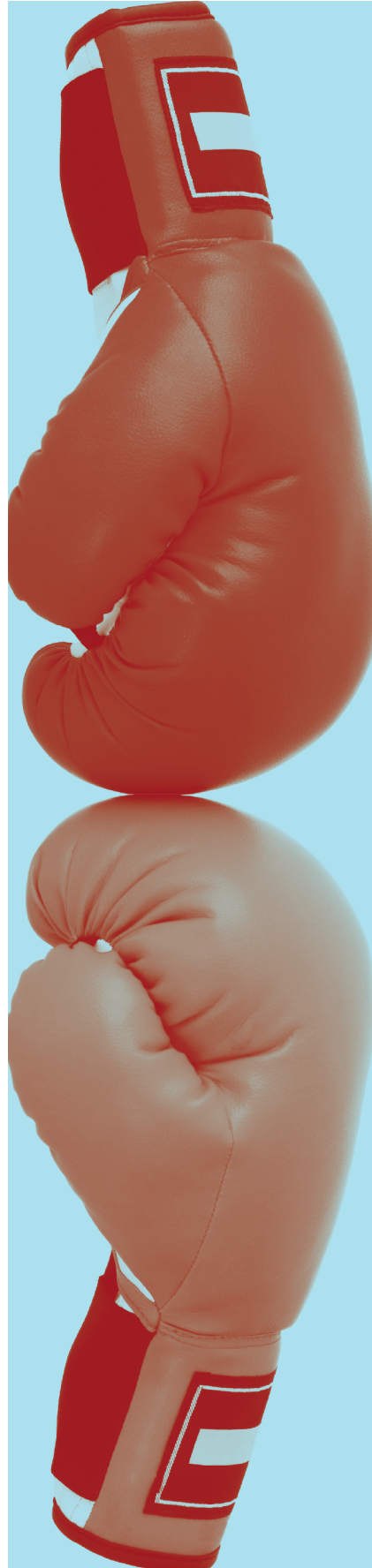
Los obstáculos para volvernos más fuertes no son producto de tu imaginación y unos son más difíciles de combatir que otros. Aquí algunos con sus antídotos:

**SOBREPENSAR:** Pregúntate si en verdad estás buscando una solución o solo rumiando tu problema. Si tus pensamientos te están haciendo sentir mal en lugar de ayudarte a avanzar, cambia el canal de tu cerebro. Párate y ponte a hacer otra cosa para pensar en algo más. Esto ayuda a mejorar la situación o lo que sientes.

**BAJA AUTOESTIMA:** Rétrate a hacer cosas difíciles. Muchas veces la gente decide ir a la universidad o emprender hasta que tiene mejor autoestima, pero la clave para subir tu amor propio es justo haciendo cosas difíciles. Empújate a hacer cosas que te son incómodas y verás que eres más fuerte de lo que crees.

**AUTOCRÍTICA:** Ser un crítico muy duro contigo mismo no te va a ayudar a mejorar. De hecho te cae peor. La autocompasión es clave para lograr avanzar. Mejor pregúntate, “¿qué le diría a un amigo que tenga este problema?” y dite las mismas palabras con ese tacto.

**ANSIEDAD:** A veces solo hay que aceptar la ansiedad en lugar de luchar contra ella. Reconoce que te sientes ansioso y etiquétalo así. Luego, experimenta con maneras sanas que te ayuden a lidiar con tu ansiedad. Tal vez haciendo ejercicio, hablando con alguien, escribiendo o meditando.



**NEGATIVIDAD:** Cuando piensas en todas las formas en las que algo podría salir mal, discute lo contrario. Recuérdate todas las razones por las que puede salir bien. Esto te va a ayudar a darte cuenta de que tus pensamientos negativos no tienen que convertirse en realidad.

**MIEDO:** El miedo está diseñado para cuidarnos. Cuando estás en peligro, te ayuda a reaccionar, pero la mayor parte del tiempo el miedo no es racional y no ayuda. Hablar frente a toda tu empresa puede darte miedo sin estar en peligro. Entonces, reconoce cuando tus temores no tienen fundamentos y enfréntalos. Exponerte a las cosas que te dan miedo es clave para conquistarlas.

### ¿Y TODO PARA QUÉ?

Cuando te sientas dudoso de ti, de tus metas o de tu vida, un buen ejercicio es preguntarte: si hoy cumplieras 100 años y voltearas hacia atrás a ver tu vida, ¿pensarías que estuvo bien vivida? Y después piensa en todo lo que querrías hacer para que sí lo fuera y todas las áreas que necesitas mejorar para lograrlo. La fuerza mental es CLAVE para poder vivir la vida que quieres y alcanzar tu potencial. Cuanto eres mentalmente fuerte te sientes, actúas y piensas como tu mejor versión. Los retos y las dificultades siempre van a existir, y lo único que te va a sacar adelante es tu mentalidad. También es un factor clave para lograr tener relaciones sanas y exitosas, conseguir tus metas y aprovechar tu vida al máximo. 🙌

# Esto es big brother

Querer convertirse en hermano mayor puede ser uno de los mejores ejemplos del “ten cuidado con lo que deseas”.

Claro, está padrísimo tener con quien jugar, compartir y hasta pelear, pero ¿de verdad quieres que llegue otro ser a reemplazarte? Te ayudamos a que le digas a tu hijo sin dramas.

POR ADRIANA PARDO AZUELA



**C**ompartirle a tu hijo la noticia de que va a dejar de ser el único puede ser un tanto complicado. Nadie quiere sentirse reemplazado o desplazado, así que lo más importante es hacerle entender que lo que viene es algo muy positivo para toda la familia.

En la mayoría de los casos temen que los papás ya no los van a querer igual, otros no se sienten seguros de compartir su espacio, algunos han expresado que les da miedo que su mamá tenga que ir a un hospital, en fin, en su cabeza pueden existir ideas que será importante platicar. Hay que tomarse el tiempo de entender qué es lo que le asusta para ayudarlo a ver que no va a ser así.

## **NO TODO ES MIEL**

Seguramente, después de enterarse de la noticia, verás más berrinches, y es normal, es su manera de decirnos algo cuando no encuentran la forma. En la mayoría de los casos lo que quieren es tu atención, por eso es importantísimo darles suficiente tiempo, llevarlos al cine o a comer un helado. Dales todo el tiempo extra que puedas y, sobre todo, de la mejor calidad posible sin teléfonos o distracciones, eso reducirá los berrinches.

Los celos son otra preocupación. ¿Y qué crees?, van a existir y no hay nada que puedas hacer más que dejar que pase el tiempo y el niño entienda que no va a perder a sus papás. Solamente cuida que no pase a niveles de querer lastimar al hermanito y dale tiempo a que lo asimile, porque SÍ es un gran cambio para toda la familia.




## TODOS JUNTOS

Entre más se sientan involucrados y apoyados les será más fácil recibir al bebé. Mucho está en lo que nosotros como adultos les transmitimos, si nos observan contentos, motivados y entusiasmados de crecer en familia así los haremos sentir. Más allá de lo que se piensa, que según la edad del niño existe una manera de darle la noticia de que va a tener un hermano, lo importante es: escucha a tu hijo, pláticalo, respeta sus ideas y transmítele lo bonito que es tener a un compañero para toda la vida.

### ¿CUÁNDO LE DIGO?

Lo mejor es decirle cuando el embarazo esté ya bien seguro y tú estés listo para que todo mundo se entere. No esperes que te guarde el secreto. Otro buen momento es cuando ya se empieza a notar en la panza de la mamá, ya que de otra forma puede realmente no entender lo que está pasando.

Una vez a la semana puedes tener una plática en su lugar favorito de la casa para hablar de lo que están sintiendo y ahí comunicarle al niño que su hermano no va a ser competencia, que la familia crece para bien, etc. Hazle entender que su hermano viene para hacerlos más felices a todos. bb

 **ADRIANA PARDO AZUELA** es maestra en Neurolingüística y Psicopedagogía. Es terapeuta de lenguaje y aprendizaje en la Clínica Cocone. [@coconeqro](https://www.instagram.com/coconeqro) [f Cocone Terapias](https://www.facebook.com/CoconeTerapias) 442 281 0783



*La llegada de un hermanito va a ser un momento de cambios y estrés, así que más vale prepararse para berrinches y dramas*

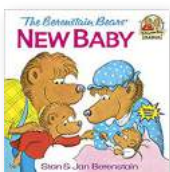
### PARA QUE NO SEA TAN FUERTE EL GOLPE

- Haz al niño parte del proceso llevándolo a escoger ropita, decorando el cuarto, opinando de nombres, etc.
- Deja que le diga a todo mundo que va a tener un hermanito, que sea SU noticia
- Cuando más bien tienes un adolescente, dile que va a tener que ayudar y ser un buen ejemplo. Se sentirá importante
- Si tu crío no ha estado cerca de bebés, es bueno acercarlo a un primo o llevarlo con amigos que tengan hermanos chiquitos para que vea su futuro
- Los niños no son muy buenos midiendo tiempos, por eso decirle que en seis meses llega el bebé no le va a decir mucho, hagan un calendario como de adviento para que sepa cada día que falta menos
- Cuando llegue el bebé, que llegue con un muñeco que el niño grande va a cuidar como tú al bebé

## AYÚDATE CON CUENTOS

### **New Baby**

Stan y Jan Berenstain  
\$355 en  
Amazon Mx



### **I am a big sister! (bilingüe)**

Carolyne Jayne Church  
\$460 en  
Amazon Mx



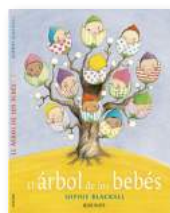
### **Tú y yo, el cuento más bonito del mundo**

Elisenda Roca  
\$290 en  
elsotano.com



### **El árbol de los bebés**

Sophie Blackall  
\$289 en  
gandhi.com.mx



# CUÉNTAME UNA DE VAQUEROS... O DE BANQUEROS... O DE DERMATÓLOGOS...

Haz que tu marca conecte  
con nuestra audiencia

Nuestro laboratorio creativo toma  
tu producto o servicio para ponerlo  
en el centro de nuestro contenido.

MMK Lab es la agencia de  
*Branded Content* de **MMK Group**  
que te ayuda a contar tu historia,  
cualquiera que sea.

# MMK lab



Mayor impacto  
Mejor posicionamiento  
Más *engagement*

Digital  
Print  
Social Media

Reconoce  
nuestros contenidos  
por este logo

**MMK** LAB

Algunas marcas que ya trabajan con nosotros:

Scotiabank.

Liverpool

amazon

Coca-Cola



SAMSUNG

LIOMONT

HELVEX<sup>™</sup>  
garantía de calidad

MAPFRE



# I FEEL GOOD

LO QUE NECESITAS PARA ESTAR BIEN



 Más adelante...

**52**

**I FEEL GOOD**

Dormir bien no es cuestión de suerte, estos ingredientes te ayudan.

**56**

**I FEEL GOOD**

Si te la pasas picando de todo, deja YA de comer de más con estos consejos.

**58**

**CHALLENGE MOI**

Te ayudamos a que dejes de ser de esos que "no saben correr".



# A dormir ✨

Hemos hablado una y otra vez de la importancia del sueño para ser personas más saludables, completas y de bien. Pero hay cientos de factores que nos afectan y no nos dejan descansar. Eso nos hace recurrir a todo tipo de ayudas que quizá a la larga nos hagan más daño.

POR PAULINA CEDILLO

**E**l sueño no solo es vital para que nuestro organismo descansa y se recupere, también tiene un efecto importante en el sistema inmunológico. Cuando este es fuerte, puede disminuir los síntomas y defendernos más fácilmente de las enfermedades. Pero muchas personas sufren a la hora de apagar la luz y cerrar los ojos, por eso, necesitamos hablar de los alimentos que nos pueden ayudar a conciliar el sueño sin necesidad de recurrir a las pastillas para dormir, que en algunos casos generan dependencia. Así que antes de ir corriendo a la farmacia, prepárate un té de menta y sigue leyendo.

## *Triptófano*

Es el rey Morfeo de los ingredientes que necesitamos para dormir. Es un aminoácido que el cuerpo necesita para producir la famosa melatonina, hormona que se produce de forma natural y nos ayuda a inducir y mantener el sueño. El tener los niveles correctos de triptófano no solo te va a ayudar a tener un mejor equilibrio emocional, sino también, en combinación con la serotonina, dará como resultado que puedas dormir mejor.

*Los alimentos más altos en triptófano son en su mayoría las proteínas:*

- ◆ El huevo es el más concentrado, ya que por cada 100 g, se estima que contiene 156 mg de triptófano en la clara y 282 mg en la yema.
- ◆ Los pescados azules como el salmón y la sardina principalmente, además de ser altos en omega-3, contienen cantidades importantes de lisina y triptófano.



No se trata de comer un salmón con huevo y frijoles antes de irte a dormir, eso sería contraproducente, el chiste es incluir estos ingredientes en tu dieta diaria

- ◆ Los lácteos son excelentes para ayudarnos a conciliar el sueño. Especialmente la leche por la cantidad de triptófano que contiene, alrededor de 240 ml por porción.
- ◆ Las proteínas de origen vegetal como los frijoles, habas, lentejas y garbanzos también tienen un alto contenido de triptófano. Si tienes problemas digestivos y vas a consumir alguno de estos alimentos (te recomendamos no más de media taza al día), escoge de preferencia los que venden a granel, siempre es mejor naturalitos, remojados la noche anterior, para evitar inflamación, pesadez y gases.

De cualquiera de estos alimentos, lo ideal es que los consumas regularmente en tu dieta diaria para obtener los beneficios. No se trata de comer todos los días tres kilos de salmón y desayunar cuatro huevos con frijoles diario, sino de tener un balance alimenticio que le ayude a tu cuerpo a producir los niveles necesarios de triptófano.

## Omega-3

Aumenta los niveles de DHA y EPA, grasas esenciales para que tu cerebro funcione de forma correcta y relacionadas con la producción de melatonina. Como nuestro cuerpo no lo puede producir, lo tenemos que consumir a través de comida o suplementos.

*Lo encuentras en:* pescados como salmón y sardina, hígado, frutos secos, huevo, aguacate, chía y aceite de oliva.

## Vitamina C

Juega un papel indispensable en la desinflamación celular y muchas personas tienen deficiencia de esta, lo bueno es que los mexicanos somos de las pocas poblaciones a nivel mundial que no tienen deficiencia de vitamina C. Eso, gracias a que la base de nuestra alimentación es el picante y es que el chile tiene muchísima más vitamina C que la naranja. Este es otro nutriente que nuestro cuerpo no produce por sí mismo y es importantísimo para evitar oxidarnos en exceso por culpa de los radicales libres. Cuando eso sucede, nuestro cuerpo no se puede reparar como debe al momento de dormir.

*La encuentras en:* frutas cítricas como naranjas y toronjas, kiwi, así como pimientos rojos y verdes, brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates, ¡además de chile, obvio! Esta vitamina se oxida con el calor, por eso es importante adquirirla de fuentes que se coman crudas.

## Magnesio

El magnesio es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo, por ejemplo, regula la función de los músculos y el sistema nervioso ayudando, por lo tanto, a relajarlo. Incluirlo en la dieta y en especial durante la noche te ayuda a dormir mejor; además, regula los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.

*Lo encuentras en:* leguminosas, nueces, pistaches, cereales integrales, hojas verdes como el kale y la espinaca, leche, yogur y algunos productos lácteos.

## Calcio

Cuando tus niveles de calcio no son los correctos es posible que te cueste trabajo conciliar el sueño o permanecer dormido toda la noche.

*Lo encuentras en:* leche, yogurt, queso, col, brócoli y pescado con huesos blandos comestibles, como las sardinas y el salmón. Estos últimos son buena fuente de calcio de origen animal.

## Otras alternativas naturales

Estos son otros ingredientes que también puedes incluir en tu dieta para conciliar el sueño y ni cuenta te vas a dar de que te estás echando una manita.

- ◆ **EL HONGO REISHI:** viene de China y tiene una alta concentración de triterpenos y polisacáridos, lo puedes incluir en té, *smoothies*, café, etc. Tiene una poderosa capacidad para calmar los nervios y regular el sueño
- ◆ **VALERIANA:** es una hierba que ayuda a disminuir la ansiedad y tranquilizar los nervios, actúa a nivel sistema nervioso central, es por eso que favorece el sueño y la calidad del mismo, llevándote a un descanso profundo
- ◆ **PASIFLORA:** tiene una gran afinidad con el receptor GABA, que está asociado al sistema nervioso central y regula la ansiedad, por lo que está muy indicada para personas con insomnio

### Platanito pa'momir

El plátano no solo es recomendado para los que sufren calambres por la cantidad de potasio que contiene, también es una fuente muy importante de magnesio y triptófano, con media pieza tienes para dormir mejor.

## Triptófano para los veganos

Una de las fuentes de origen vegetal más altas en triptófano son las grasas con proteína u oleginosas, también conocidas como frutos secos, entre las que destacan nueces, almendras, cacahuates... Todos ellos son ricos en este aminoácido. Hay algunos cereales, pan y pastas que vienen fortificados, igual que las bebidas de soya y arroz, algunas marcas de tofu y las hojas verdes como la espinaca.

- ◆ **MEJORANA:** tiene efectos sedantes y se usa para disminuir el estado de nerviosismo, el insomnio y el estrés. Si la combinas con lavanda tiene un mejor efecto, sobre todo al momento de utilizarla en tu tina o jacuzzi para darte un baño
- ◆ **MENTA:** además de realzar el sabor de cualquier comida dándole frescura, el *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism* señala que la hoja de menta tiene efectos positivos al disminuir los niveles de ansiedad, mejorando la calidad de sueño
- ◆ **TÉ DE TILA:** esta infusión, además de ser famosa porque siempre la han recomendado las abuelitas, nos ayuda a disminuir la ansiedad y combatir el insomnio, pero, no se recomienda consumir más de cuatro tazas al día
- ◆ **BOLDO:** es una de las plantas medicinales más completas, no solo tiene efectos depurativos y diuréticos, sino también desinflamatorios ya que actúa en el sistema nervioso central, pero se recomienda tomarlo solo una vez a la semana
- ◆ **ESTRAGÓN:** es una planta con aromas sedantes que contiene una importante cantidad de apigenina, que ayuda a reducir el estrés. Esa sustancia también se encuentra en apio, perejil y manzanilla

Recuerda que nada es mágico, todo viene de la mano de generar hábitos y un estilo de vida mucho más sano que sea sustentable. 🌱



# Dash#

S I N C E  
1978

LOVE



*[Small, illegible text from a newspaper clipping, likely a testimonial or article.]*

#DEALWITHIT

BACKSCHOOL

GRATEFUL  
THANKFUL

[www.dash-dash.com](http://www.dash-dash.com)

f **Das#**    @ **dashdashofficial**







# DEJA DE TRAGAR (DE MÁS)

Primero lo primero:

## ¿ESTOY COMIENDO DE MÁS O NO?

Empecemos por entender que pasarse de comida no es lo mismo para todos y que puede no ser lo mismo para la misma persona en diferentes momentos. Si te diste un festín de cuatro tiempos y vino en la comida, tu cena de ensalada con una lata de atún, aunque es sano, puede ser demasiado. Entonces, comer de más es cuando consumes más alimentos de los que el cuerpo puede procesar. Cuando esto pasa, no solamente te sientes fatal emocionalmente y empiezas a aumentar de peso, también sientes cosas en tu sistema digestivo que no es normal sentir... aunque tú ya te hayas acostumbrado a vivir con estreñimiento o gastritis.

Estas son algunas de las estrategias que te pueden ayudar a comer solamente lo necesario.



Si dices que esto es bueno y lo otro malo, que es un "gustito culposo", etc., cada que comas algo de eso, te vas a sentir como según tú es la comida. Etiquetar los alimentos te predispone a sentirte mal o culpable.



Cada 3 o 4 horas come algo. De preferencia, que tenga proteína, fibra y grasa para que te sientas lleno pero a gusto. De nada sirve sentir hambre ni súper atascarte, mejor poquito pero constante.



Nunca debes permitirte tener tanta hambre que te atasques con lo primero que veas. Para evitarlo necesitas tener siempre a la mano *snacks* de proteína como yogurt griego sin azúcar, zanahorias y pepinos, hummus o nueces.



Cuando tienes mucha sed se empieza a sentir como hambre. Por eso, antes de meterte un paquete de galletas, toma un vaso de agua, si de plano no se te quita, ahora sí come algo (que no sea ese paquete de galletas).



Te lo hemos dicho hasta el cansancio, si no duermes lo necesario, tu cuerpo no puede funcionar y siente más hambre... hambre de carbohidratos y azúcares.



Ya sabes que unas veces comes por emociones y otras por aspectos físicos, pero sin importar por qué, estamos comiendo más de lo que necesitamos. Estos tips te van a ayudar a evitarlo.

POR REDACCIÓN MOI



Apaga la tele, deja el teléfono y concéntrate en tu comida. Fíjate en el sabor, la textura, la temperatura, los colores, en fin, en lo que estás poniendo en tu cuerpo. Además de que lo vas a disfrutar más, vas a comer lo que tu cuerpo realmente necesita porque no estás distraído con otra cosa.



Aunque te odien tus amigos comensales. Esto ayuda a que el estómago libere las hormonas que le avisan al cerebro que ya te llenaste. Este proceso puede tomar hasta 20 minutos, por eso, aunque te comas media pizza en tiempo récord, sigues sintiendo hambre.



¿Te ha pasado que te sirves lo normal en un platón y te sientes miserable? Pues en lugar de llenar más el plato, usa uno más chico y así sientes que comes más, sin necesariamente hacerlo.



La mejor relación que puedes tener con tu comida es pensar, ¿cómo me voy a sentir antes, durante y después de comerme esto? Si sabes que meterte medio litro de helado te va a hacer sentir culpa... pa' qué. Mejor cómete una bolita si necesitas algo dulce, pero solo después de analizar tus sentimientos.



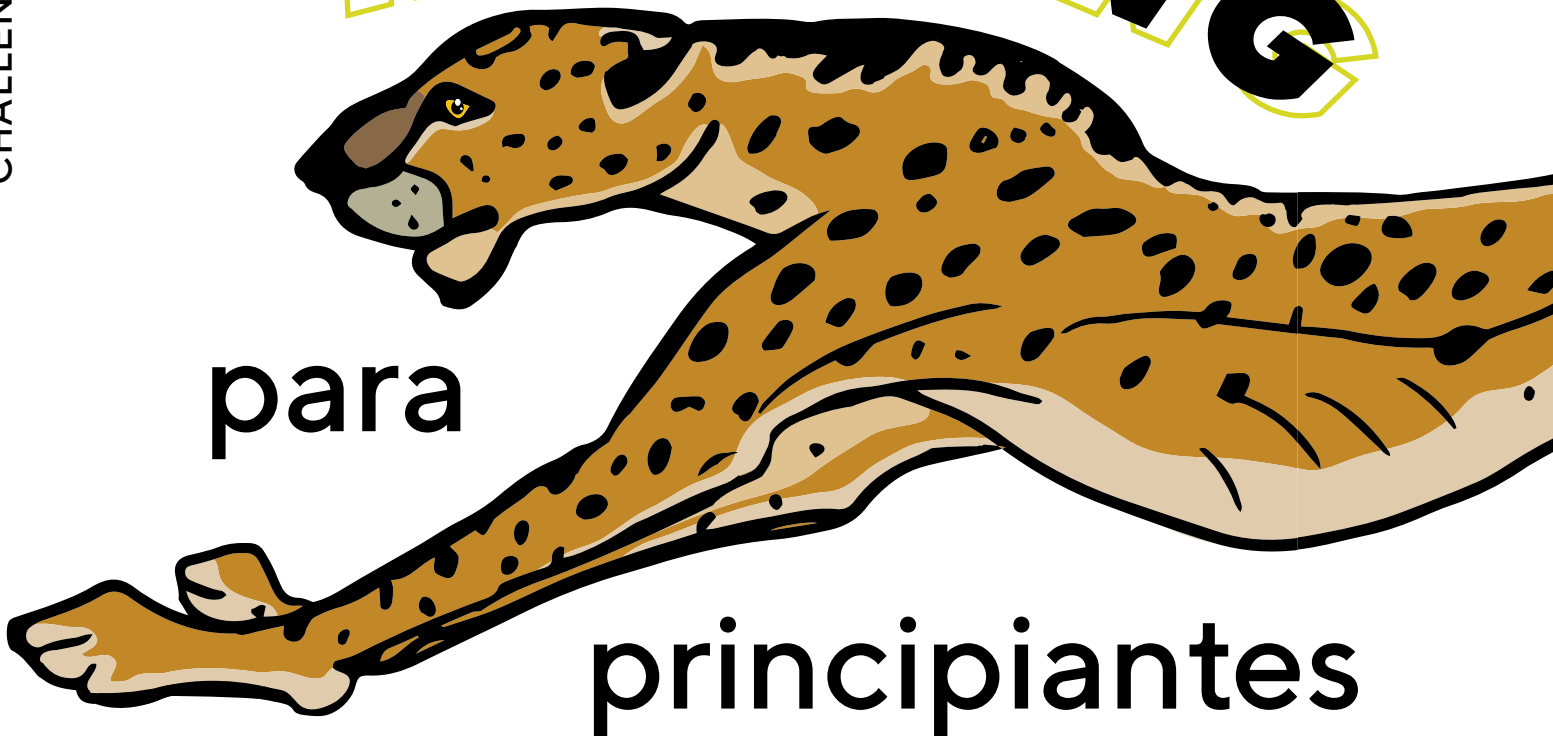
Esto va a regular tus niveles de glucosa y te hará sentir lleno más rápido y durante más tiempo.



No pasa nada si te comes una bolsa XXL de papas en una sentada viendo series. NADA. Así que, en lugar de flagelarte, pregúntate qué fue lo que te llevó a hacerlo y entiende tus razones para que la próxima vez tomes mejores decisiones. 🍷

**NO SE TRATA DE HACER DIETAS EXPRESS O MILAGRO, SINO DE APRENDER A TENER UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA Y DEJAR DE ATORMENTARTE**

# RUNNING



para

principiantes

No es lo mismo echarte a correr atrás del camión pa' que no te deje que entrenar para un maratón. El *running* es uno de los deportes con más crecimiento en los últimos años, tiene mil beneficios y cada día existen más carreras, técnicas, ropajes, equipos y un sinnúmero de actividades alrededor de este deporte. Pero no es solo correr como desquiciado. Te enseñamos a hacerlo bien.

POR ALEJANDRO HERNÁNDEZ TINAJERO

**M**ucha gente quiere empezar a correr porque es un deporte muy viable; además de que es algo casi innato, no se necesita mucho equipo ni experiencia y con un poco de constancia te va a ayudar a mantenerte en forma, a bajar de peso, a verte y sentirte mejor.

## EMPEZAR POR EL PRINCIPIO

Lo primero que hay que saber es que es necesario un mínimo de supervisión, al menos de alguien conocido que ya lo haga más formalmente pero de preferencia algún experto en la materia, esto para evitar lesiones y riesgos. Además, si te va mal en la primera, es más probable que lo

abandones, por eso mejor ayudadito. Lo primero y más importante es la constancia y eso no lo podremos lograr si al día uno de nuestro intento, acabamos rendidos, con dolores en todo el cuerpo o lesionados.

Por lo tanto, hay que buscar cómo podemos ser constantes y para eso hay muchas cosas que nos pueden ayudar, aquí las tres más relevantes:

### 1. Tener una meta que te motive

La gente con un propósito bien definido es por lo general más constante, si sabes que quieres hacer un maratón, un 5K o simplemente bajar de peso, tu entrenamiento cobra sentido. Conforme vas viendo avances te motivas y entras a un círculo virtuoso; por otro lado, cuando las cosas no son tan favorables te ayuda a no rendirte.





**2. Tener Y SEGUIR un plan**

Tener estructura es la base para poder mejorar, el desorden nos lleva a estancarnos o a abandonar, hay planes generales que nos enseñan lo más básico y esto te pone muchos pasos por delante de alguien que improvisa.

**3. Entrenar progresivamente**

Si eres principiante, lo más recomendable es empezar trotando-caminando; aunque correr es algo que hacíamos de niños, nuestro cuerpo no está acostumbrado a hacerlo durante mucho tiempo, aquí es cuando suelen aparecer dolores musculares que nos pueden mandar a descansar. Es más fácil hacer 40 minutos con estos intervalos que mantener 10 minutos de trote continuo, el resultado es un entrenamiento más eficiente y te abres la posibilidad de entrenar más tiempo y mejorar más rápido.

Conforme avances, los intervalos irán cambiando hasta que puedas dejar de caminar y mantenerte estable en tus ritmos cardiacos. Posteriormente puedes empezar a trabajar sesiones de velocidad, de resistencia a la velocidad, ritmo de carrera, subidas y muchas cosas más que harán la experiencia de correr mucho más divertida. Si empiezas creyendo que eres Usain Bolt, lo único que vas a lograr es lastimarte.

**NIKE RUN CLUB**

Para iPhone y Android



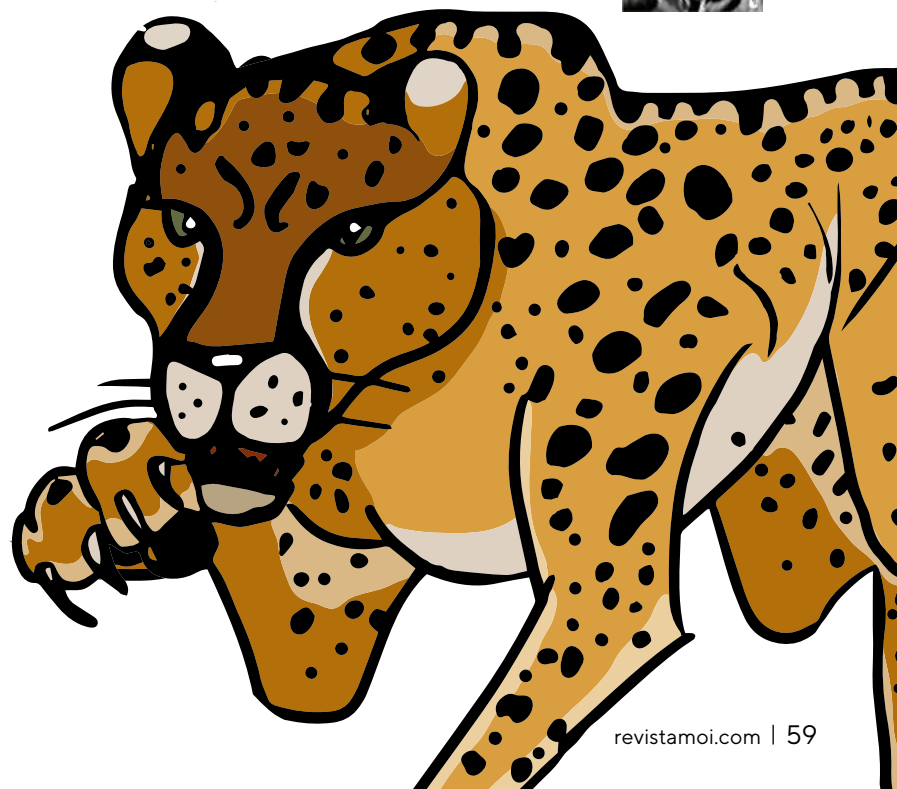
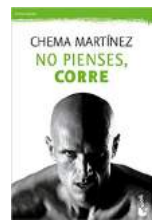
**Nacidos para correr: El misterioso pueblo de los tarahumaras**

Christopher McDougall  
\$263 en Amazon Mx



**No pienses, corre**

Chema Martínez  
\$109 (Kindle)  
en Amazon Mx



# OBJETIVO: EMPEZAR A CORRER

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>LUNES</b>	30 min (1 min trote x 4 min caminata)	30 min (2 min trote x 3 min caminata)	30 min (3 min trote x 2 min caminata)	30 min (4 min trote x 1 min caminata)
<b>MARTES</b>	30 min caminata	40 min caminata	40 min caminata	40 min caminata
<b>MIÉRCOLES</b>	Descanso	Descanso	30 min (3 min trote x 2 min caminata)	Descanso
<b>JUEVES</b>	30 min (1 min trote x 4 min caminata)	30 min (2 min trote x 3 min caminata)	30 min (3 min trote x 2 min caminata)	30 min (9 min trote x 1 min caminata)
<b>VIERNES</b>	30 min (1 min trote x 4 min caminata)	30 min (2 min trote x 3 min caminata)	30 min (3 min trote x 2 min caminata)	Descanso
<b>SÁBADO</b>	30 min (2 min trote x 3 min caminata)	30 min (3 min trote x 2 min caminata)	30 min (4 min trote x 1 min caminata)	30 min trote
<b>DOMINGO</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso



## LA TÉCNICA HACE AL MAESTRO

Si pisamos mal o no tenemos una postura correcta es más fácil lastimarnos y caer en las lesiones más comunes del corredor:

- 🐾 Rodilla de corredor, o sea síndrome de dolor patelofemoral, que viene del contacto de la cara posterior de la rótula con el fémur
- 🐾 Fascitis plantar que es dolor en la planta del pie o en el arco
- 🐾 Periostitis o síndrome de la banda iliotibial, también es un dolor en la rodilla

Para evitarlos, es recomendable no solamente revisar si estás pisando como debes, sino también tener una buena postura. Esto incluye mantener la vista al frente (¡nunca corras viendo al piso!), con los hombros relajados y el torso hacia arriba.

## NO ERES SOLO PIERNAS

Otro aspecto importantísimo es que tienes que fortalecer todo el cuerpo y no nada más enfocarse en las piernas. Necesitas tener hombros, abdomen y brazos fuertes para tener una buena postura y ser más eficientes. Si también puedes hacer yoga de vez en cuando, vas a ser más flexible. Estirate, corre en diferentes superficies y descansa tu cuerpo.

Es cierto que para empezar a correr sólo se necesita un lugar, un par de tenis (para comprarlos ve a una tienda de corredores donde realmente te asesoren, en especial la primera vez) y ropa deportiva, pero lo mejor es hacerlo de una manera estructurada y tomando en cuenta tu experiencia deportiva, peso, talla y condición física. Empieza poco a poco y verás que pronto alcanzas tu objetivo. 🏃

### 👉 ALEJANDRO HERNÁNDEZ TINAJERO

es economista, papá y apasionado del *running*. Es fundador y coach del equipo Central de Corredores con más de 250 integrantes.  
 @centraldecorredores  
 f CENTRAL DE CORREDORES





# AVISO IMPORTANTE



Después de leer estas páginas, dejaras de ser el mismo. Puede que no dejes de hacer las 128 cosas, pero con unas diez que cambies, probablemente le des la vuelta a mucho más.

**Advertido quedas.  
¡Suerte!**

128

HÁBITOS

QUE TE URGE

CAMBIAR



**La llegada de la pandemia nos ha forzado a pausar y repensar, desde lo que hacemos, lo que queremos, lo que somos, cómo actuamos y cómo queremos ser después de esto. Muchos nos dimos cuenta de que había cosas que no hacíamos, no por falta de tiempo sino de disciplina o que no era exceso de trabajo sino falta de paz mental. En fin, bien dicen que las cosas que hacemos todos los días son las que definen nuestro futuro, así que empieza por cambiar estas 128.**



**UN HÁBITO ES** una acción o rutina que repetimos constantemente y con el paso del tiempo tiende a volverse inconsciente, si no, imagínate el tiempo que perderías pensando en levantarte, hacer pipí, lavarte los dientes, meterte a bañar, etc. El psicólogo y filósofo francés Léon Dumont aseguraba que formar un patrón de comportamiento es algo mucho más físico que de la mente. Es decir, que no es tanto que nosotros dirijamos nuestras acciones, sino que estas acciones van formando nuestra personalidad. Básicamente consideraba todo lo que hacemos de rutina como un hábito. Que si vas al gimnasio es porque tienes la costumbre de hacer ejercicio, que si eres impuntual es porque tienes la costumbre de salir tarde. Toda característica nuestra tiene un hábito detrás. Y más interesante aún, la única forma de cambiar un hábito es sustituyéndolo con otro. De ahí la importancia de hacer consciencia, corregir los malos y agarrarte de los buenos.

Seguro has de estar pensando, “ah pues se dice fácil” o “¿a poco con leer esto ya se me cambian los hábitos?”. No. Como todo cambio, depende de ti que quieras y hagas que suceda. Así que ten listos pluma, papel y marcadores o estampitas para seguir estos pasos:

- **ESCOGE TRES HÁBITOS** que quieras cambiar de cada sección (no más, sé realista). Márcalos o si te sirve, apúntalos.
- **TOMA APUNTES** de lo que vayas aprendiendo de los hábitos: qué son, cómo son, los buenos, los malos, etc.
- **SIGUE EL EJERCICIO FINAL** con cada uno de los hábitos que escogiste.
- **A LOS 30 DÍAS**, repite todo lo anterior.



## Salud Mental

POR EDILBERTO PEÑA, JOSEPH ESTAVILLO, ANAMAR ORIHUELA & GABY PÉREZ ISLAS

**001** / ¡Deja de ignorar a tu voz interior! Cómo te hablas a ti mismo es importantísimo, fíjate en qué te dices, qué te repites constantemente y qué términos usas; revisa si lo que piensas de ti es en función de lo que te han dicho que debería de ser o si es lo que realmente quieres. -JE

**002** / Suelta el miedo. Sé precavido, cauteloso y prudente, pero nunca cobarde. Valiente no es el que no siente miedo, es el que lo vence y hace las cosas a pesar de él. -GPI

**003** / Adiós a la anticipación. Tratar de predecir lo que va a pasar puede ser un gran hábito para analistas y financieros, pero es terrible para tu salud mental: vivir en lo que viene, cuando todavía no ha pasado, solamente nos asegura tener ansiedad exagerada que nos impide disfrutar de lo que tenemos en el aquí y ahora. -EP

**004** / No hagas elecciones a la ligera, date cuenta del poder de las decisiones que tomas momento a momento y las consecuencias que estas generan para vivir un presente más responsable, pleno y consciente. -JE

**005** / Suelta la chancla de tus padres. ¿Te criticas como tu papá? ¿Te comparas? Suelta la forma dolorosa de trato que tenían contigo, haz una lista de cosas que nunca hicieron tus padres y empieza a ponerla en práctica contigo. -AO

**006** / Olvídate de procrastinar. Hablando de hábi-

tos incómodos y que nos hacen la vida más difícil, tenemos el dejar a los pendientes hasta el último momento, para realizarlos de malas, de prisa y sin el resultado óptimo. Entrenémonos en priorizar y agendar nuestras tareas para hacerlas de la forma más eficaz posible. -EP

**007** / Haz actividades que te dan alegría, placer y crecimiento. Aprende algo nuevo. Se trata de acercarnos a la autorrealización lo más posible sin ponernos presiones innecesarias. -JE

**008** / Reconoce asertivamente tus emociones. Es importante saber nombrar todos nuestros malestares como "me siento mal" o "tengo ansiedad" para poder vivir en paz. Conéctate con lo que sientes y ponle el nombre adecuado: ya sea miedo, ira, frustración, tristeza o

alegría; darle el nombre correcto es el primer paso para sentirme mejor. -EP

**009** / Basta de queja y lamentación, eso te genera baja autoestima. La responsabilidad está al extremo opuesto de la victimización. -GPI

**010** / La vida se encarga de ponernos ante los asuntos no resueltos del pasado a través del dolor. Si te duele, hay una verdad para ti y una oportunidad de soltar el pasado. Haz una lista de las experiencias o personas que hoy te duelen y trata de observar qué estás aprendiendo de eso. -AO

**011** / Ciérrales la puerta de tu vida a las garrapatas energéticas; esas personas que dizque te aprecian, pero están contigo por interés, para copiarte ideas o criticarte. Con ellas, literalmente, toda información puede ser usada en tu contra, así que mejor no arriesgarse. -GPI

**012** / Deja de ignorar las emociones positivas, pero sin caer en el poder de "decretar" los acontecimientos. La psicología positiva nos ha enseñado el valor de cambiar nuestra escala de vivencias; en lugar de usar siempre el filtro negro y pesimista debemos enfocarnos en el lado bueno de las situaciones y así juzgar, analizar el mundo y comportarnos en consecuencia. -EP

**013** / Todos tus errores, defectos y áreas de oportunidad son tu derecho. Cada que observes que eres duro y crítico da un aplauso y dite a ti mismo "De esto hoy puedo aprender". -AO

**014** / Perfeccionismo + control = ansiedad. Las expectativas inalcanzables de perfección, una constante autoevaluación y la crítica a uno mismo generan inseguridad; el deseo de controlar el entorno o a los demás, intentando determinar qué es lo correcto o lo que se debe de hacer, genera ansiedad. Es imposible tener el control de todo lo que nos rodea, hay que aceptar nuestros límites y fluir en lo que no podemos modificar. -JE

**015** / Suelta la báscula. Pesarte diario no te hace más delgado y sí más obsesivo. El peso, edad y talla son números innecesarios. Guíate por cómo te sientes, te ves y por tu intuición, que te avisa si vas bien o estás cayendo en excesos. Escúchala. -GPI



# HÁBITOS QUE TE URGE CAMBIAR

**016** / **Minimizar síntomas emocionales** es un viejo vicio de nuestras abuelitas que también hay que dejar. Desde “los niños no lloran”, pasando por el “no pasa nada” hasta el “las cosas pasan por algo”. Si no me siento bien, reconozco mi malestar, persiste por más de dos semanas y no me deja funcionar, es momento de considerar una evaluación. -EP

**017** / **Al que no habla Dios no lo escucha**, así que aprende a comunicar lo que esperas, lo que te lastima, lo que necesitas. Hablar con calma de tu mundo interno es sanador. Cada que das voz a tu necesidad sanas una parte de tu niño. -AO

**018** / Nunca sobra aprender a **reconocer tu red de apoyo**. Las personas nos necesitamos unas a otras, el apoyo mutuo es necesario para sobrellevar situaciones difíciles y hasta ser más sano. -JE

**019** / Dale **unfollow** a toda persona o cuenta que te lleve a compararte o competir. Acuérdate de que nadie sube sus momentos malos, mejor busca inspiración y acompañamiento en redes sociales, no presión extra para vivir tu vida. -GPI

**020** / **Nuestras emociones victimistas son tan adictivas** como la heroína. ¿Cuáles son tus drogas emocionales? Reconócelas y déjalas. Deja de verte chiquito, disminuido y desvalido y comienza a ver en ti una persona con recursos. -AO

**021** / **No dejes que te siga dominando el estrés**. La vida sin preocupaciones no existe, tenemos que aprender a usar el acelerador que producen las dificultades y buscarles una solución. La manera de administrar lo malo es con situaciones placenteras. No podemos dejar pasar este año sin aprender meditación, *mindfulness* o técnicas de relajación y respiración. -EP

## CUANDO UN HÁBITO se forma, ya no requiere de fuerza de voluntad

**022** / Cuando puedas y con tus posibilidades, **regálale algo**. Una vez a la semana al menos come tu comida favorita, lee ese libro que tienes pendiente, ve esa película o serie que te interesa. Descansa cuando sea necesario. -JE

**023** / ¿Qué amabas jugar de niño? **Escribe tu top 10 de alegrías de niño** y no dejes que pase un solo día sin darle la infancia feliz que tanto merece. Jugar, crear, bailar, cantar, etc. -AO

**024** / **La respiración, el mejor autoapoyo**: respirar conscientemente impacta en tu bienestar físico y emocional. ¿Cómo respiras? ¿Inhalas lo suficiente? ¿Sientes que te falta el aire constantemente? Revisa si tu respiración es corta y rápida o lenta y profunda. ¡Respira que es gratis! -JE

**025** / **Quita tu cara de fuchi**. Sí, esa cara sería no te traerá nada bueno. Aunque sea un cli-

ché, está comprobado que una sonrisa es la herramienta más útil para abrirte camino y construir puentes. Úsala. -GPI

**026** / **Por cada sí di que no a algo**, y por cada no, dile sí a algo en tu vida. Depende de ti que las experiencias de tu vida sean agradables y positivas o aburridas y grises. -JE

**027** / **Cuida de tu cerebro**; es el órgano de nuestras emociones y de nuestra cognición. Cuidemos su aporte de sangre y nutrientes que sean de calidad. Deja de agredirlo con exceso de sustancias adictivas, tenemos que medir el uso de nicotina, alcohol y caféina; además, olvídate para siempre de las drogas prohibidas como cocaína. -EP

**028** / Todos tenemos grandeza, ¿tú reconoces la tuya? **Haz una lista de todo lo que agradeces**, disfrutas y aprecias de tu vida. Lo que hoy eres es gracias al pasado, quizá hasta le salgas debiendo. -AO

**029** / **Olvida los estigmas sobre la salud mental**.

Hoy en día todos debemos ser voceros de que las enfermedades emocionales y conductuales son enfermedades iguales a las del resto del cuerpo, acuérdate que “**no hay salud, sin salud mental**”. -EP

**030** / **Deja de fingir y acéptate**. Buscar encajar te hace invertir demasiada energía en algo que no da intereses. Una persona segura no imita a otros para ser aceptada, no se preocupa por lo que pien-

san los demás, confía en su propia forma de ser. Actúa cómo eres, natural, libre y espontáneo. Sé tú mismo: la autenticidad es un valor cada vez más cotizado. -GPI -JE

**031** / **Expresa lo que sientes y piensas.** Cada emoción y sentimiento reprimido regresa al propio cuerpo como energía y termina manifestándose como tensión y ansiedad. Ponte en contacto con tus emociones y sentimientos, estos sirven para saber qué necesitas e identificar en tu entorno cómo satisfacer dichas necesidades. -JE

**032** / Todos podemos regarla, pero pocos sabemos corregir. **Aprender a reparar** significa reconocer tu error y hacerlo diferente. Si lastimas lo que amas te lastimas a ti mismo, cuando reparas también te sanas a ti mismo. Haz un acto reparador con alguien que lastimaste. -AO

**033** / **Aprende a contar contigo mismo.** Una persona con buena autoestima supera las dificultades de la vida con más facilidad, y para eso es importante que cumplas lo que prometes y hagas lo que dices que vas a hacer. -JE

**034** / **Aléjate de personas quejumbrosas y crítonas.** Su frecuencia vibratoria es muy baja y por supuesto que su compañía llega a hacerte daño. -GPI

**035** / Nuestro niño interno es literal una memoria del niño que fuimos. Podemos explicarle algunas cosas que hoy necesita saber, permitirle hablar de su miedo y protegerlo y abrazarlo cuando te sientes solo. Hablar solo no es cosa de locos, es saber estar contigo. **Escribe un diario de lo que sientes.** -AO

**036** / **El amor a uno mismo no es egoísmo.** Si no te amas a ti mismo, no puedes dar a los demás lo que no tienes. Egoísmo es ponerse siempre encima de los demás y afectar a otros. -JE

**037** / **Deja de ir acompañado a todos lados:** a consulta con el doctor, al súper, al banco, etc. Acostúmbrate a estar solo sin sentirte solo. A veces te hace muy bien pasar tiempo con tus pensamientos. -MOI

## “LA MAYORÍA de la gente falla en adoptar hábitos nuevos simplemente porque no entiende la estructura de un hábito”

-Charles Duhigg, autor de *The Power of Habit*



### LOS BUENOS, LOS MALOS Y LOS FEOS

La pregunta del millón: ¿por qué es tan fácil adoptar un hábito malo y tan difícil uno bueno? Lo primero es entender cómo están conformados los hábitos. Su ciclo tiene tres partes:

**EL DETONADOR.** En esta parte del ciclo se ejecuta una acción gracias a una señal externa o interna.

**LA ACCIÓN.** Aquí haces lo que te dicta el hábito, bueno o malo.

**LA RECOMPENSA.** Esta parte es un poco truculenta, pero en la mayoría de los casos es cuando tu cerebro recibe lo que buscaba al hacer la acción.

El tema con la mayoría de los hábitos buenos -comer sano, hacer ejercicio, tomar agua, dormir bien- es que no te dan una recompensa inmediata. En cambio, los malos sí. Comerte un bote de helado, fumarte un cigarro, tomarte un tequila o desvelarte lo decides, lo haces y recibes la recompensa. Es decir, el ciclo del hábito se completa en ese momento. Por eso es IM-POR-TAN-TÍ-SI-MO tener claro el porqué, la meta y los beneficios de los hábitos buenos, en todo momento.



# HÁBITOS QUE TE URGE CAMBIAR

## DE CHAMBA, DINERO Y OTROS MALES NECESARIOS

POR HELIOS HERRERA, REBECA MUÑOZ, ALVARO GORDOA & MARIO BORGHINO

**038** / ¡Adiós al YO no fui! Evita a toda costa buscar culpables, cuando las consecuencias negativas de alguna situación sean tu responsabilidad (o de tu equipo) ¡asúmelas y resuélvelas! -HE

**039** / Ten buenos modales para dejar huella. Esto es cada vez menos frecuente. Regresemos a los básicos como saludar al llegar, decir con frecuencia las palabras mágicas (gracias y por favor), cuidar el nivel de ruido que generas, poner atención cuando alguien te esté hablando, etc. -RM

**040** / Piensa racional y lógicamente, usa tu inteligencia financiera. Esto significa gastar menos de lo que te ingresa y "nunca tener más de dos tarjetas de crédito", además de pagar el total a fin de mes. -MB

**041** / Deja de creerte el "muy muy". Trabajar con un ego sobrado y gritando a todo el mundo lo impresionante que eres, te irá consumiendo poco a poco. Deja que tus resultados hablen por ti. -HE

**042** / Haz una lista de prioridades para los próximos tres meses. Evalúa tus gastos fijos del mes y haz un "plan trimestral de ahorro". -MB

**043** / Muéstrate siempre dispuesto a ayudar a los demás, aparte de que este hábito te ayudará a desarrollar relaciones interpersonales fuertes, te da la oportunidad de autogenerarte satisfacción. Pues el que tiene una gran vocación de servicio, tiene una gran oportunidad de desarrollar más todas sus habilidades. -RM

**044** / Sepárate del celular. Hoy pasamos unas cinco horas al día frente a la pantalla de nuestro celular, así que más te vale que sean horas productivas y no de chismear en grupos de WhatsApp o viendo memes. Esto afecta tu imagen pública pues te hace improductivo, mejor ponte un horario de memes y chisme y quita todas las alertas de cualquier cosa no productiva. -AG

**045** / Sé ordenado. Esto es muy simple, donde no hay orden no hay progreso. Si quieres ser una persona exitosa y próspera, necesitas ser ordenado. Cada cosa tiene un lugar y hay un lugar para cada cosa. -RM

**046** / Aprende dónde sí y dónde no limitarte. Si no cuestionas todas las creencias que te frenan y sigues avanzando en la vida con su carga, jamás vas a vivir libre. -HE

**047** / Ten un segundo ingreso, de preferencia algo que puedas hacer en línea, y con este ingreso crea un fondo de reserva para tu futura independencia. -MB

**048** / Sé puntual, una persona que lo es demuestra ser responsable, organizada, que sabe prever situaciones y es confiable. -RM

**049** / Reconoce que no siempre tienes la razón,

donde tú ves un 9 alguien más ve un 6 y ambos están en lo correcto, no eres el "sabelotodo". -HE

**050** / Haz bien las cosas a la primera. Algo que vuelve improductivos a los equipos son los retrabajos, pierdes mucho tiempo, dinero y se genera mucho desgaste en las organizaciones. Una forma de verificar que esto se cumpla es que cuando te asignen una actividad, peques de preguntón verificando que lo que entendiste que se necesita

que hagas, sea lo que realmente se necesita. PROHIBIDO obviar las cosas, no des por hecho, mejor verifica y siempre haz tu mejor papel. -RM

**051** / Aprende de una vez por todas a hablar en público. Es la habilidad interpersonal que más ayuda a crecer en los negocios y en la vida. Toma un curso para hablar en público o mínimo léete un libro. Nada te abrirá más las puertas que saber seducir con la palabra, desde cerrar una venta hasta ligarte a alguien. -AG

**052** / Planifica tus compras para evitar el impulso del consumo. Necesitas tener un "plan de gastos semanal", para que controles tu mes y ya no compres solo porque tienes el dinero. -MB

**053** / Da respuestas no excusas. Las personas que trascienden y dejan huella en una organización, son aquellas que resuel-

# LOS HÁBITOS MALOS son facilísimos de adoptar porque la recompensa es inmediata

ven las cosas, que hacen que las cosas sucedan. -RM

**054/ Adiós negatividad.** Muchos nos quejamos de todo y mostramos una actitud negativa en la vida y el trabajo. ¡Es la era de los *haters*! Pero si abusas de esta actitud, pones tu empleo y vida social en riesgo, nadie quiere la mala vibra. Lee sobre inteligencia emocional y *mindfulness*, ve el lado positivo de las cosas y no te tomes las cosas personales. -AG

**055/ Deja ir TODO el control.** Aunque sepas que puedes con todo y que de ti depende que las cosas salgan bien, aprende a delegar y confía en los demás, eso te hará un mejor líder. -HE

**056/ Haz un análisis de problemas** potenciales de tus ingresos y planea para garantizar tu capacidad para cumplir con los cinco puntos anteriores. Tú ya no quieres más sorpresas como la que pasaste. -MB

**057/ Verifica tu saldo en las tarjetas,** no te endeudes de más. Entra a *conducef.gob* y en su aplicación evalúa tu deuda y cuánto pagarás cada mes y sabrás qué intereses aceptas pagar. -MB

**058/ ¡Deja de perder el tiempo!** Si constante-

mente llegas tarde a todos lados, extiendes tus recesos laborales, te la pasas yendo al baño o a echarte un cigarrillo tu actitud es de ineficiencia, complacencia, desinterés y falta de cuidado. Mejor juega con y contra el reloj, siempre trata de ganarle, hazlo divertido dándote premios y poniendo castigos. -AG

**059/ Muéstrate siempre dispuesto a aprender.** Alguien que no tiene la humildad y disposición de aprender es alguien que se cierra al desarrollo. -RM

**060/ Deja de resistirte al cambio.** El mundo está en constante modificación, día con día las cosas evolucionan y es inevitable, así que deja de poner resistencia, sal de tu zona de confort y empieza a innovar. -HE

**061/ Y también de procrastinar.** Si eres de esos que creen que hará un mejor trabajo en el último minuto y deja todo para el día del *deadline*, puede que no te des cuenta del impacto que tiene eso porque estás sacrificando calidad. Además, si las prisas del último minuto hacen que otros trabajen rápidamente, seguro les molesta y vas a ser el primer culpable cuando un proyecto fracase. Así que ponte una agenda y síguela. -AG

**062/ Evita autoflagelarte,** ¿se te hace muy sencila-

mente decirte palabras hirientes? Tu cerebro todo lo guarda, cuida cómo te expresas de ti. -HE

**063/ No más vestirse por caprichos personales.** OK que te encanten las uñas extra largas, afiladas, con pedrería y esmalte de *animal print*, pero mejor haz conciencia de que la ropa, los accesorios y todo lo que pones, es un sistema de comunicación no verbal y debes vestirse y arreglarte de acuerdo con esos mensajes. Piensa en tu esencia, pero también en tus objetivos y necesidades. -AG

**064/ Evita el multitasking.** Está bien que hagas diferentes cosas al mismo tiempo, pero nunca será eficiente que te sobrecargues de actividades. Mientras mantengas más atención a lo que haces, mejores resultados tendrás. Poco a poco y con orden. Una atención más concentrada de lo normal, producirá un desempeño más alto de lo normal. -RM

**065/ Anticípate a tus futuros compromisos** y cambia la mentalidad de pobre consumista por una mentalidad previsor. Necesitas tener control y hacer un presupuesto de gastos. -MB

**066/ Deja de opinar donde no te llaman.** Aconsejar es diferente que juzgar, aprende cómo dar una retroalimentación sana y deja de hablar por hablar. -HE

**067/ Los paranoicos triunfarán.** Integra en tu mente una actitud de "análisis de problemas potenciales" para anticiparte y formula tu plan de protección. Nunca más vivas a la deriva. -MB



# HÁBITOS QUE TE URGE CAMBIAR

**068** / **Aprende a tener prioridades.** Es fundamental que distingas con facilidad y velocidad qué cosas son más importantes y urgentes que otras. Te recomiendo hacer listas de todos tus pendientes y resolver ASAP los que te lleven menos de 10 minutos. Te sentirás aliviado de pendientes que te pueden estar generando mucho estrés. -RM

**069** / **Mascar chicle, morderte las uñas, rascarte** cuando te están viendo, sorber la nariz, escupir y demás “monerías”. ¿Tengo que explicarte por qué estos malos hábitos dañan tu imagen pública? El primer paso es hacerlo consciente pues seguro no te estás dando cuenta de que lo haces, ahora contrólalo y sustitúyelo por otra acción hasta que lo elimines. -AG

**070** / Por más opiniones que recibas de los demás sobre cómo y qué hacer de tu vida, agarra lo bueno y **toma tus propias decisiones.** -HE

**071** / **Necesitas un clóset para tu estilo de vida actual,** ni vas a volver a tener el cuerpo de cuando tenías 21 ni es buena idea guardar una camisa por si tienes una fiesta de los 70. Acumular guardarropa te abruma y le restas espacio y cuidado a las prendas que verdaderamente usas y necesitas. Al limpiar tus cajones y acomodar tu clóset te sentirás como una persona fresca y renovada. -AG

## SALUD

POR NATHALY MARCUS, PATRICIA GONZÁLEZ, MERCEDES D'ACOSTA, MARÍA ELISA GONZÁLEZ RENTERÍA, REYES HARO & GERARDO CASTORENA

**072** / **Prepara tus platillos como Dios manda.** Lo mejor son los platillos asados, al horno, al vapor o hervidos y evita los platillos capeados y fritos. Cuida los aderezos y salsas que utilizas, si puedes prepáralos en casa. -NM Y PG

**073** / **Si no puedes vivir sin siestas,** que sean de 30 minutos o menos, pero mejor deja el sueño para la noche. -RH

**074** / Si el no cuidar tu dieta y no hacer ejercicio ya estaba en el ayer, ahora más que nunca, porque ya vimos que **si tienes obesidad, tienes más riesgo de tener cualquier enfermedad.** -MEGR

**075** / **¡Deja de sentarte en la cama!** No importa la razón por la que lo hagas, la cama es una superficie no firme que te pone en una mala posición, afectando especialmente la espalda baja, sacro y pelvis. -MD

**076** / **No dejes tu alimentación a la deriva,** planear lo que vas a comer cada semana es clave para tener un mayor control. A la hora de hacer las compras, procura no comprar nada fuera de tu lista y preparar lo más posible el fin de semana. Evita improvisar. -NM Y PG

**077** / Sueño y sexo deben ser **las únicas actividades que se hagan en la cama.** No la uses de oficina, cafetería ni salón de clases. -RH

**078** / **Acostúmbrate a ir al doctor.** Ya sabemos que “es bien caro” o “no tienes tiempo”, pero siempre es mucho mejor que automedicarte o dejar que se te pase la enfermedad. Si de plano no tienes, tiempo piensa en la medicina a distancia como una alternativa, es mejor que nada, en serio. -MEGR

**079** / **Chécate, chécate, chécate.** La autoexploración es clave y es gratis. No se trata de vivir nervioso, solo de conocer perfecto tu cuerpo por si llegara a haber algo nuevo. También conoce tus antecedentes familiares, de esto va a depender cuándo te debas de empezar a hacer estudios al menos, una vez al año. PERO HAZ UN PLAN. -GC

**080** / Ya sabemos que no vas a dejar el celular, pero tienes que **cambiar tu postura a la hora de usarlo.** Si quieres evitar dolores en el cuello, tensión muscular, insomnio, inversión de la curvatura, hernias de disco, problemas en ner-

**LOS CAMBIOS SIEMPRE tienen que ser pequeños, medibles y viables**

vios o médula y otros males, tu cel debe estar vertical y a la altura de los ojos. Si lo haces consciente 21 días, después no te va a costar trabajo. **-MD**

**081** / Otro gran beneficio del ejercicio es que nos **ayuda a que el cuerpo se canse** lo suficiente en el día para que en la noche descansemos mejor. **-RH**

**082** / **Elimina lo que te está intoxicando**, porque si agregas cosas saludables a tu alimentación, pero no eliminas lo que te intoxica, entonces no estás eliminado el problema de raíz. Estos son tus cuatro enemigos mayores: sal, azúcar, harinas refinadas y grasas saturadas. **-NM Y PG**

**083** / **Di adiós a la mentalidad de todo o nada**, cada comida es una oportunidad para sanar tu cuerpo y comer bien es un compromiso. Dicho esto, si un día comes demasiado, te acabas el postre o comes pesado, ¡no pasa nada! Retoma el camino en tu siguiente comida y no esperes “hasta el lunes” para retomar. **-NM Y PG**

**084** / Automedicarte y, peor aún, después hacer ejercicio. Por más trillado que suene, el **automedicarse puede tener consecuencias importantes**, no hay medicamento inofensivo y cuando tomas medicinas sin indicación y haces ejercicio, aumentas el riesgo de lesiones. Soluciona el problema y no vivas creyendo que porque el medicamento “desaparece” los síntomas, estás mejor. **-MD**

**085** / **Integra sí o sí, estos alimentos anti-cáncer** en tu dieta: brócoli, alga espirulina, verduras verdes (entre más verdes mejor), amaranto, frutos rojos (entre más oscuros más antioxidan-

tes), sandía, nopal, ajo y frijoles. **-GC**

**086** / **En la cena no tomes más de un vaso de agua**, té, jugo o lo que prefieras tomar para no estarte levantando al baño, además de que lo mejor es cenar algo ligero sin grasas o irritantes que te impida dormir bien. **-RH**

**087** / **Deja de tener la despensa vacía**, mejor llénala de opciones saludables: frutas y verduras de todos los colores, proteínas vegetales o animales como frijol, huevo y sardinas, también granos enteros y grasas saludables como el aguacate. **-NM Y PG**

**088** / **Sentarte sobre la cartera** es lo mismo que usar tacón en un zapato y en el otro andar descalzo. Es un desequilibrio que afecta a la pelvis y columna completa causando escoliosis y problemas del nervio ciático. No que estés acostumbrado, esto te lastima y cuando por fin te des cuenta probablemente estés en medio de una crisis. **-MD**

**089** / Intenta **terminar de comer cuando estés 80% satisfecho**, está bien tener un ligero hueco al terminar, disfrútalo. Verás que, si acabas ligeramente satisfecho, tu energía será constante y podrás seguir con tus funciones del día. **-NM Y PG**

**090** / **La exposición a la luz del sol es importante** para que el cuerpo distinga entre día y noche y no tenga problemas para saber cuándo es hora de dormir. **-RH**

**091** / Usar la laptop apoyada en tus piernas puede ser muy práctico, pero genera una mala pos-

tura porque no solo queda a una altura muy baja, sino muy cerca de tu cuerpo, así que doblas el cuello para que la cabeza baje al monitor y además la extiende como tortuga para poder leer o ver detalles. **Mejor en una mesa. -MD**

**092** / Si necesitas cortarte el pelo, ir al dentista, llevar tu coche al taller o cualquier otro servicio, **busca lugares que atiendan únicamente con cita** y que te aseguren que están tomando las medidas de precaución necesarias para evitar contagios. **-MEGR**

**093** / **Sentarte sin respaldo es malo** porque cuando no recargas la espalda, los músculos van a tensarse para suplir la falta de soporte y por eso los músculos de la espalda se recargan. Está en tus manos que se tensen o relajen durante el día. **-MD**

**094** / Cada alimento aporta diferentes beneficios a tu salud, por eso **la rotación es clave**. Una dieta variada incluye 30 o más alimentos provenientes de plantas diferentes cada semana, haz el experimento de contar lo que comes en una semana y determina si te hace falta variedad. Si es así, sorprende a tu paladar y empieza a experimentar con nuevos sabores y combinaciones de alimentos. **-NM Y PG**

**095** / Si sales a algún lugar público **no tomes agua mientras estés fuera y ve al baño antes de salir de tu casa**, los baños públicos son lugares con alto riesgo de contagio para todo tipo de enfermedades, por lo que es mejor evitarlos. **-MEGR**

**096** / **No uses zapatos muy planos**, aunque no lo creas afecta la biomecánica de tu cuerpo



**PIENSA EN  
TUS HÁBITOS  
como una  
inversión  
a largo plazo,  
no una  
recompensa  
inmediata**

porque le falta una microflexión a tus articulaciones, y en lugar de amortiguar, lastimas con cada paso. -MD

**097/ Ponle diversidad a tus platillos**, porque el que un alimento sea nutritivo, no lo convierte en el alimento perfecto. Es importante combinar los grupos de alimentos para obtener los beneficios de cada uno. Incluye en cada comida verduras como grupo principal (½ plato), proteínas (¼ plato), granos integrales (¼ plato) y grasa (1 cda aproximadamente). -NM Y PG

**098/ Toma agua**. Ya lo has oído mil veces, pero el agua fortalece el metabolismo, ayuda a la limpieza de tu organismo y por ende hace más competente tu sistema inmune. El mínimo es un litro y medio al día. MÍ-NI-MO. -GC

**099/ Trata de no cruzar las piernas** cuando estés sentado, lastimas la cadera y las rodillas. -MD

**100/ Deja de pensar que la alimentación talla única**. Lo que le funciona a tu vecino no necesariamente te va a funcionar a ti. Es más un traje hecho a la medida que un batón que encuentras en cualquier tienda. Honra tu hambre y tu saciedad, confía en tu intuición, conoce las señales que te da tu cuerpo y participa activamente con tu experto en salud, comunícale todo lo que logres identificar.

## RELACIONES

POR AURA MEDINA, TERE DÍAZ & MARIO GUERRA

**101/ Deja de jugar a la familia "muégano"**. Espacios de silencio y entretenimientos individuales también facilitan que la cercanía y el intercambio de los miembros de la familia sea elegido y no impuesto. Respeta la distancia física y emocional que cada uno necesita para crecer. -TD

**102/ Los juegos de poder son las formas que usamos para controlar**, dominar y tomar la mejor posición, son las maneras en las que buscamos tener la razón y sentirnos bien, las formas en las que juzgamos a otros o peleamos con otros porque nos sentimos demasiado amenazados para mostrarnos vulnerables, ¡déjalos atrás! -AM

**103/ La obsesión de siempre querer tener la razón** es insufrible para los demás. Y solo demuestra una necesidad constante de reforzar tu autoestima. -AM

**104/ No ocultes los problemas que hay en la familia**. Hablar de lo que pasa y compartir las soluciones evita la negación, evasión y evitación de los conflictos, que cuando "se meten a presión en una olla exprés" tarde o temprano van a explotar. -TD

**105/ No creas que la pareja debe aguantar todo**. Tu pareja NO es tu padre o madre, si ellos te aguantaron berrinches y malos comportamientos, problema de ellos, pero la pareja no tiene por qué hacerlo. No la des por sentado. -AM

**106/ Si tu familia no es la "típica" familia nuclear** - papá, mamá e hijitos (de preferencia un hombrerito y una nena) - **deja de decir que tu familia es disfuncional**. Las familias uniparentales, homosexuales, extendidas y elegidas, todas diferentes de las "clásicas", ¡sí funcionan! Lo que hace a una familia nutridora es el afecto y la contención mutua y no su estructura convencional. -TD

**107/ Deja de proyectarte**. A veces duele mucho aceptar que estamos enojados con alguna vivencia de la infancia, entonces proyectamos esos sentimientos en una pareja que, sin deberla ni temerla, se convierte en el malo. Si te parece que todas tus parejas "son iguales", quizá es hora de mirarte en un espejo a ver que encuentras. -MG

**108/ Pensar que el otro es una extensión de ti mismo** (o viceversa). Eso de "somos uno mismo" podrá sonar muy bien en una canción, pero en la vida real no funciona. Cada uno necesita desarrollar su individualidad y no colgarse de la vida del otro. -AM

**109/ Criticar a tu pareja**, a su familia, a sus amigos, a todo lo que tiene que ver con él/ella. Imagina el horror de vivir con alguien que se la pasa criticando y señalando errores. Es muy fácil señalar y echar culpas, pero si deseas una relación duradera, aprende a apreciar y deja de criticar. -AM

**DEJA DE VIVIR EN LOS EXTREMOS, piensa que los puntos medios te ayudan a vivir en equilibrio**



**110** / Eso de que el amor a veces duele, lleva a minimizar el efecto de la violencia como técnica “educativa”. **Detén los castigos físicos y las palabras hirientes.** El querer controlar y someter a los demás, incluso “por su bien” con actos abusivos y lastimosos siempre termina dañando a la familia. **-TD**

**111** / La intimidad con la pareja es esencial para mantenerlos unidos, aunque muchas veces la dejamos de lado por el cansancio, la rutina o porque damos por hecho a nuestra pareja. Muy importante revisar cómo están en este aspecto. **-AM**

**112** / No metas un callón a quien necesita compartir sus sentimientos. La capacidad de escucha empática y el manejo adecuado de las emociones, son signos de madurez humana. Aprende a lidiar con la vida afectiva de tus familiares y con la propia. Eso no implica aguantar groserías y chantajes. **-TD**

**113** / Comparar a tu pareja con otras personas, sobre todo con tus “exes”, es un error bastante común y sea que se lo expresemos o no, tu pareja lo sentirá y la sensación de “no ser suficiente” es bastante para cerrarnos ante la persona que nos hace sentir así. **-AM**

**114** / **Descuidarse:** gran error pensar que porque llevamos tiempo juntos nuestro amor es taaan profundo que lo físico pierde importancia. Es vital para la relación que continúen buscando formas de seguirse gustando mutuamente. **-AM**

**115** / Cuando “**aguantas lo que sea**” con la esperanza de “que un día cambie” las cosas no suelen salir bien. Los límites no sólo son

## CADA UNA DE TUS CARACTERÍSTICAS tiene un hábito detrás, tú decides si es positivo o negativo

sanos, sino necesarios en toda relación buena y duradera. ¡Habla! **-MG**

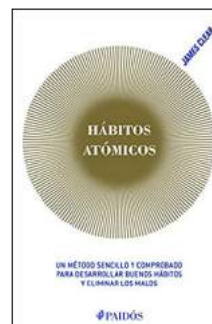
**116** / “Duro con la realidad, pero blando con las personas”. **Deja de disfrazar** tus necesidades e intereses con rollos que amenazan, culpan, comparan, victimizan, moralizan, y al final hartan y lastiman. Di lo que necesitas y deja de fastidiar con tus discursos inoperantes. **-TD**

**117** / Y ya **deja de fantasear.** No voy a hablar de príncipes y princesas porque ya está muy desgastado, pero si tus ideales románticos se corresponden con los de Disney, o de tu novela favorita, seguro tienes problemas. **-MG**

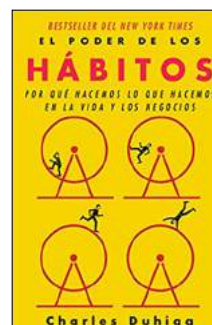
**118** / **Deja de sobreproteger a tus hijos** o a tu pareja o hasta a tus papás. Querer que no sufran, querer que no se cansen, querer que no se aburran, termina siendo, no solo una falta de respeto, sino una forma de “querer” que debilita a los demás. **-TD**

**119** / **Tratar de cambiar a las personas** que te rodean, sin importar si son familia, pareja, amigos, hijos. Deja de decirle a todo mundo qué hacer, qué pensar, qué ponerse o cómo actuar. Si no te gusta con quién

## LEE MÁS



**Hábitos Atómicos,**  
James Clear  
\$329 en Amazon MX



**El Poder de Los Hábitos:**  
Por Qué Hacemos Lo Que Hacemos  
En La Vida Y Los Negocios,  
Charles Duhigg  
\$425 en Amazon MX

# NUNCA ES TARDE para cambiar de hábitos

estás, mejor búscate alguien que llene mejor tus expectativas y deja de torturar a esas pobres almas. -AM

**120** / **Deja de vivir en los extremos**, no porque te topes con ángeles y demonios, sino que tienes un impedimento psicológico para integrar. Nadie es tan bueno como parece y casi nadie es tan malo como aparenta, piénsalo así antes de desconfiar. -MG

**121** / **Corta relaciones si es necesario**. Si tu madre sigue siendo destructiva por la razón que sea (adicción, enfermedad mental, negligencia, resentimiento, envidia o maldad), si tu suegra te ataca cada vez que la visitas, si tu hermano se dedica a bullearte, retírate para preservar tu integridad física y mental. -TD

**122** / **No tomar en cuenta a tu pareja**. No estoy diciendo que consultes a tu pareja en cada decisión de tu vida, pero aquello que de alguna manera tenga algo que ver con la relación o esos planes tuyos que afecten al otro u otra, es bueno hablarlo y decidirlo juntos. -AM

**123** / **No dividas los roles familiares** en "función masculina y función femenina". Distribuye las tareas con base en las competencias, edades, preferencias y recursos de cada quien. A mayor capacidad

de saber "de todo un poco" y de asumir diferentes roles, hombres y mujeres aprenderemos a adaptarnos, a colaborar y a ser autónomos. -TD

**124** / **Alguna vez escuché por ahí un consejo que decía que al menos hay que callarse tres quejas sobre nuestra pareja** todos los días. No está nada mal, sobre todo si tienes la tendencia de quejarte hasta de la mosca. -MG

**125** / **No tener tiempo para el otro**: el hecho de estar juntos no evita que sigan siendo seres individuales con gustos, actividades y agendas propias, pero encontrar un espacio para pasar tiempo de calidad con el otro es fundamental para mantener su relación como nueva. -AM

**126** / **Si no tienes otras áreas**, además de la familiar, que te den pasión, motivación e incluso, remuneración, tarde o temprano le cobrarás a los demás el haber invertido la mayor parte de tu energía en ellos. Por eso **¡no hagas de tu familia tu único proyecto de vida!** -TD

**127** / **No impongas "tu" realidad** como "la" realidad, porque seguro vas a encontrar mucha resistencia y con razón. A nadie le gusta sentirse obligado, sino parte de un sistema de cooperación en donde se escuche, pero también se es escuchado. -MG

**128** / **Olvida lo perfecto**. Ya sé que te enseñaron "lo correcto", pero si eso sacrifica lo bueno, habría que recalcularlo. No busques a la pareja perfecta, busca a la pareja para la cual tú seas una persona adecuada y viceversa. -MG

## ¿ORA CÓMO?

Lo primero que tienes que hacer para cada hábito es lo siguiente:

### 1. ESCOGER UNA META CLARA Y ESPECÍFICA.

*Ej.* Voy a bajar 5 kilos para que me vuelva a quedar toda mi ropa.

### 2. DECIDIR EL CÓMO DE MANERA VIABLE.

*Ej.* Voy a hacer una dieta que sea realista.

### 3. SELECCIONAR ALGÚN MÉTODO DE RECOMPENSA QUE NO IMPLIQUE DESVIARTE.

*Ej.* Los sábados voy a desayunar algo que me fascina.

### IMPORTANTE:

- Escoge algo tan pequeño que no te deje pretexto y ve incrementando. Si decides empezar a leer, no intentes leer una hora, sino 15 o 20 minutos.
- Sé paciente porque al final es algo que vas a adoptar para toda la vida.
- No falles dos veces, si un día no haces lo que prometiste, retoma inmediatamente. No extiendas la "falla" a dos o tres días.

## ¡Manos a la obra!



## Nuestros guías

**ALVARO GORDOA** es consultor en imagen pública, rector y docente del Colegio de Imagen Pública. Es autor de *La Biblia Godínez*, *El Método H.A.B.L.A.* e *Imagen Cool*. [Twitter](#), [Instagram](#) @AlvaroGordoa [Facebook](#) AlvaroGordoaOficial **T.** (55) 5080 8800

**ANAMAR ORIHUELA** es psicoterapeuta, especialista en análisis transaccional y maestra en terapia Gestalt. Es autora de *Hambre de hombre* y *Transforma las heridas de tu infancia*. [Twitter](#) @AnamarOrihuela [Facebook](#) anamarorihuela **T.** (55) 2455 4146 ó (55) 2455 4147

**AURA MEDINA DE WIT** es psicoterapeuta especializada en relaciones de pareja, temas de codependencia y grupos de mujeres. Es instructora de meditaciones activas de Osho y autora de *¿Amor o codependencia?* y *Lo que ellos dicen de ellas*. [Twitter](#) @AuraMedinaW [Facebook](#) AuraMedinaDeWitOficial

**EDILBERTO PEÑA** es neuropsiquiatra y maestro en ciencias médicas. Es director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso. [Twitter](#) @Edilberto\_pena

**GABY PÉREZ ISLAS** es tanatóloga, terapeuta, e imparte cursos y talleres de Logoterapia y Codependencia. Es autora de *Cómo curar un corazón roto* y *La niña a la que se le vino el mundo encima*. [Twitter](#) @GabyTanatologa [Facebook](#) gabytanatologa

**GERARDO CASTORENA** es cirujano oncólogo con

especialidad en cáncer de mama. Autor de *20 respuestas para el cáncer de mama* y *El libro del cáncer de mama*. [Facebook](#) breastcentermx [Twitter](#) @breastcentermx [www.mexicobreastcenter.com](#) **T.** (55) 6650 8253 ó (55) 6650 8255

**HELIOS HERRERA** es fundador y director general de Helios Herrera Consultores, conferencista y autor de libros como *Alcanza tus sueños* y *Hacedores de sueños*. [Twitter](#) @Helios\_Herrera [Facebook](#) Helios Herrera

**JOSEPH ESTAVILLO** es psicoterapeuta Gestalt para adultos con especialidad en terapia de pareja, sexualidad humana y psicopatologías. Cuenta con formación en *coaching* ontológico multidimensional. [Facebook](#) Joseph Gestalt

**MARÍA ELISA GONZÁLEZ RENTERÍA** es internista con especialidad en endocrinología por el Instituto Nacional de Nutrición y Ciencias Médicas Salvador Zubirán.

**MARIO BORGHINO** es consultor, conferencista y autor de los libros *El gran salto de su vida* y *El arte de hacer dinero*. [Twitter](#) @borghinomario

**MARIO GUERRA** es psicoterapeuta, coach y tanatólogo. También escribió los libros *Los claroscuros del amor* y *En el mismo barco*. [Twitter](#) @MarioGuerra

**MERCEDES D'ACOSTA** es presidenta de la Federación Mexicana de Quiropráctica Deportiva y está certi-

ficada internacionalmente para alinear y arreglar las articulaciones de atletas y no atletas. [Twitter](#) @quiropRACTICAS / [Facebook](#) quiropRACTICAS

**NATHALY MARCUS** es nutrióloga funcional, directora de la Clínica Bienesta y autora de *Secretos para mantenerte sano y delgado*. Es especialista en desórdenes alimentarios, adicciones, hormonas y medicina energética. [Twitter](#) @NathalyMarcus

**PATRICIA GONZÁLEZ** es nutrióloga funcional en la Clínica Bienesta.

**REBECA MUÑOZ** es experta en *coaching* de pensamiento, inteligencia emocional y establecimiento y cumplimiento de objetivos. Además, es directora de Programas de Habilidades Humanas en Formación Ejecutiva Empresarial, en la Escuela de Ventas. [Facebook](#) rebecamc.com [Twitter](#) @McoachR

**REYES HARO VALENCIA** es doctor en neurociencias y neurofisiología; dirige el Instituto Mexicano del Sueño y fue jefe de la Clínica de Sueño de la UNAM. [Twitter](#) @haro\_reyeshv

**TERE DÍAZ** es maestra en terapia familiar con especialidad en terapia de pareja, además de autora de libros como *Cómo identificar a un patán* y coautora de *Me quedo o me voy*. [Twitter](#) @tedisen [Facebook](#) Tere Díaz Psicoterapeuta

---

# Sé realista con tus metas, un hábito no se agarra en un día

# LO QUE TE URGE SABER SOBRE LA PIEL DE TU BEBÉ

Cuando nos preparamos para ser padres hay de dos: tratamos de leer y aprender todo lo posible para estar súper preparados y recibir en casa al nuevo integrante de la familia o decidimos ir aprendiendo poco a poco y disfrutar la experiencia de forma más relajada.

Sea cual sea tu estilo, hay cosas que sí o sí tienes que aprender. Una fundamental es que tu bebé y sus órganos aún están en formación, y uno de los más grandes e importantes es su piel, por eso te dejamos estos *facts* que te ayudarán a entender sus procesos y cuidados:

1. Después de nacer, la piel de tu bebé entra en un “periodo de adaptación”, pues ha pasado meses en un ambiente acuoso y el exterior es algo nuevo para ella.
2. La dermis y la epidermis son dos capas diferentes de la piel que están conectadas, pero en los bebés esa conexión aún no está desarrollada al 100%, por eso hay que tener especial cuidado con ella.

**Fact:** Muchas mamás y papás posponen el primer baño hasta **24 horas** después de que nació el crío para prolongar el efecto de la *vérnix caseosa*, una capa de células y grasa que lo protegió mientras estaba en el vientre y que lo ayudará a adaptarse a las primeras horas en el exterior.


3. Otra de las cosas que cambiará con el tiempo en la piel de tu bebé es su color. En los recién nacidos está en su tono más claro ya que las células que se encargan de su pigmentación aún no se encuentran en los niveles normales, y terminarán de formarse en los primeros años de vida.

4. Tu bebé puede presentar erupciones en la piel, pero tranquilo, es completamente normal. Esto sucede porque sus glándulas sudoríparas aún andan alborotadas y no saben trabajar de manera normal, o sea “no *puelen*, tan chiquitas”. En estos casos lo más recomendable es eliminar los factores que le causen calor y usar productos suaves con su piel para no irritarla más.

**Fact:** Las células que se encargan de darle color a la piel se llaman **melanocitos**.







Ya que aprendimos todo esto, ahora te vamos a platicar un error muy común que se comete en casa al cuidar la piel de los más pequeños.

**Compartir lo que no se debe:** Aunque muchos productos de cuidado personal son “para toda la familia”, no tendrán el mismo efecto en todos, especialmente en tus hijos o, más aún, en los bebés. Como ya leímos, su piel es delicada y está en desarrollo, es por eso que tus críos necesitan productos hechos especialmente para ellos.

### **Productos aptos para niños y bebés. ¿Cómo elegir los mejores?**

- Tienen **ingredientes derivados de plantas** que son los más nutritivos para su piel (sí, la piel también se nutre así).
- Evitan el uso de **productos que irritan** la piel o los ojos de tus hijos. Por ejemplo, los parabenos.

#### **Tip extra:**

También es recomendable usar productos especiales para el lavado de su ropa y trastes.

Te invitamos a conocer **Babyganics** y toda su línea de productos de cuidado personal y del hogar, que buscan ayudar a los papás a **crear un mundo lleno de aventuras** para los más pequeños de la familia. Tienen desde pañales hasta jabón para ropa, desinfectante para manos, protectores solares y más. Son hechos con ingredientes derivados de plantas que cuidan a tu bebé, te van a encantar.

# LA CREA SALVO A

Cuando pensamos en una persona creativa la mayoría imaginamos a alguien con el pincel en la mano. Creemos casi que ser creativo equivale a ser un genio. Pero no tienes que ser ni Picasso ni Steve Jobs para pensar creativamente en tus actividades.

## NO SOLO "LOS CREATIVOS" SON CREATIVOS

POR ALEJANDRA ROJO

Es un mito absoluto que las personas creativas estudian arquitectura y diseño, que son artistas y músicos, es más, hay quienes estudian esas carreras y viven sin hacer uso de su creatividad. Por otro lado existen chefs, abogados, contadores, médicos y una infinidad de profesionales súper creativos. Y qué me dices de tu tía, la que sola sacó a tres hijos adelante, de alguna forma se las ingenió. Igual que tu vecino que comenzó vendiendo tacos en la esquina y ahora tiene un emporio, tu amiga la más mentirosa que se inventa unas historias loquísimas que todo mundo en la oficina le cree y hasta tú, que no puedes dormir imaginando escenarios catastróficos. Todos son súper creativos.

### VIENE INCLUIDA...

La creatividad es parte del paquete de habilidades que traemos de fábrica, pero como toda habilidad, si no se practica se atrofia. Por eso, cuando tú ves una persona creativa, ves que lo es en mu-

chos aspectos, pero no porque "así es, entonces así es en todo", sino que tiene una serie de hábitos que se alimentan a diario, una combinación de perseverancia y disciplina para mantenerse motivada, inspirada y productiva.

### ... PERO ES BIEN FÁCIL PERDERLA

Tú y las personas con las que te relacionas son responsables de crear ambientes para estimular la creatividad, lo malo es que desde que somos chiquitos se comienza a coartarla. Si en la escuela, en nuestra familia o hasta en la chamba decimos una idea y alguien responde con un ¡duuuuh! o nos dejan bien claro que les parece una idea estúpida, hasta ahí llegamos. De ahí en adelante nos vamos haciendo expertos en tragarnos nuestras propuestas y vemos cómo otros brillan con ideas que nosotros pensamos pero nos dio miedo o no supimos cómo expresarlas.

Muchos líderes no están capacitados para crear equipos de alto desempeño creativo, nos acostumbramos a tener sesiones de lluvia de ideas que más que eso resultan ser exámenes orales, pero ¿cómo puedes desenvolverte de mejor manera? Tienes que creer en tu capacidad de generar cambio, saber que puedes sugerir ideas provechosas y entrar a la conversación, esto es tener confianza creativa, debes estar seguro de que sin importar el reto tú tienes algo que aportar.



# ACTIVIDAD AL GATO



Nuestro peor enemigo es nuestro crítico interno, esa voz que escuchas en tu cabeza diciéndote “no vayas a decir eso, van a pensar que eres un tonto”, “ni se te ocurra mostrar eso, es muy poco original”. Esa voz perfeccionista, producto de todas las veces que se han burlado de ti, es la que te censura, cállala poniendo límites, fíjate una cantidad específica de ideas o ponle tiempo al periodo de ideación, tienes que estar dispuesto a exponerte, a ser vulnerable para poder apagarla.

## LA CULPA LA TIENE EL CEREBRO

Nuestro cerebro por naturaleza está acostumbrado a pensar en una serie de posibilidades para después elegir una. Imagina que te invitan a una cena y no quieres ir, tu cerebro comienza a pensar en modo divergente para crear una serie de alternativas: me duele la cabeza, mi perro está enfermo, tengo que trabajar temprano. Una vez que tienes las posibilidades te decides por la opción del perro enfermo, ese es el proceso de convergencia, cuando tomas la decisión de usar una de las opciones.

## ¿QUÉ TIPO DE RESOLVEDOR ERES?

◆ **EL RUMIANTE:** tiende a pensar en el problema sin parar, obsesionado con conseguir una idea desde el momento en que le ponen un reto, como un proyecto nuevo. Imagínate un hámster corriendo a todo en una rueda pero que no llega a ningún lado

- ◆ **EL FLUIDO:** prefiere incubar sus ideas, investigando y estudiando la información disponible para después ir a caminar o hacer cualquier actividad diferente, confía en que las ideas llegarán porque su consciente ya recibió la información necesaria y ahora su subconsciente hará las conexiones para darle la idea que necesita

Todos resolvemos problemas a diario, esto nos va entrenando para tener una mayor fluidez de ideas y flexibilidad de pensamiento, el saber que siempre hay una nueva manera de hacer las cosas –tanto en tu vida personal como laboral– te libera. Es súper importante recordar constantemente que siempre hay diferentes maneras de hacer que tus hijos coman, de convencer al cliente de que te compre, de dar un mejor servicio o crear un mejor producto, de romper los patrones establecidos para crear nuevos propios. Si siempre hacemos todo de la misma forma, vamos a obtener los mismos resultados, pero entre más nos desviemos de nuestra ruta habitual, mejores conexiones vamos a crear y más ideas diferentes nos van a surgir.

## ¿Y CÓMO LE HAGO?

Existen técnicas creativas que te pueden ayudar a dar mayor claridad y superar esos temibles bloqueos creativos. Algunas tienen que ver con aprender a manipular información y otras con el uso de la intuición, estas técnicas pueden ser simples (como pensar en tres palabras que no se relacionen entre sí mientras te lavas los dientes como: árbol, catéter, delfín) o más complejas, que si practicas constantemente te ayudarán a incrementar tu capacidad creativa.

Estos son ejercicios que puedes hacer en cualquier momento para convertirte en alguien mucho más creativo:

1. Desarrolla tu observación, ten ojo de turista, como cuando ves a un japonés tomándole fotos a los anuncios o a las alcantarillas de la ciudad que visita, observa los detalles, haz pequeños ejercicios como encontrar caras en todo lo que te rodea, así es como se encuentran oportunidades de mejora que pueden convertirse en posibles negocios.
2. Ten mentalidad de principiante para entrarle a cada uno de tus proyectos sin el costal de prejuicios que todos cargamos, sin suponer,

sin emitir juicios, eso te permite tener una mayor empatía para encontrar las necesidades que son el corazón de muchos de los problemas.

3. Cultiva el hambre de un luchador de sumo para nutrir tu cerebro con experiencias nuevas, esto no quiere decir que tengas que viajar a Tailandia para inspirarte, sino que vayas al cine, veas exposiciones y leas todo lo que te interese. Mientras más lejano a tu profesión mejor, porque permitirás ingresar nueva información para hacer otras conexiones, platica con gente interesante que te dé nuevas perspectivas.
4. Mantén voluntad de atleta de alto rendimiento para hacer músculo creativo, para permanecer curioso y en continuo aprendizaje, no dejes a tu cerebro irse por el tobogán del mínimo esfuerzo.

Reconecta con tu creatividad, piensa en aquella vez que te regalaron un estuche de plumones de colores y no cabías de la emoción por usarlos, o la vez que preparaste un show musical con tus primos o cuando le escribiste un poema a la niña que te gustaba de la escuela.

Esas sensaciones de bienestar y emoción positiva están conectadas a tu naturaleza creativa, a esa fuerza interna que te empuja a crear, tú eres el responsable de mantenerla vibrante, inscríbete en esa clase de pintura que llevas años diciendo que vas a ir, compra la batería que quisiste tener desde niño, aprende a jugar ajedrez como pro, lo que sea que implique un nuevo aprendizaje va a ayudar a incrementar tu creatividad.

## TAMPOCO HAY QUE FORZARLA

Hay que usar nuestra creatividad para resolver problemas verdaderos, no una circunstancia o hecho de la vida, debemos preguntarnos si podemos ejercer acción, o sea, si podemos hacer algo al respecto, si no, mejor dejarla por la paz. Exigirle a tu mente demasiado por algo que no vale la pena, en lugar de aumentar tu creatividad va a hacer que te seques.





**CAMINA SIN  
AUDÍFONOS NI  
CUALQUIER OTRA  
DISTRACCIÓN**

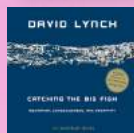
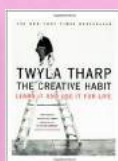
# TEST ¿QUÉ TAN CREATIVO ERES?

Responde con las siguientes respuestas a cada una de las preguntas:

- a. De acuerdo
- b. No estoy seguro
- c. En desacuerdo

1. Siempre siento que puedo encontrar la respuesta a algún problema en particular
2. Cuando algo me interesa mucho, me concentro y me olvido de lo demás
3. Creo que un paso a paso lógico no siempre es lo mejor
4. Me dan confianza las personas que dudan de todo
5. Todo el tiempo estoy imaginándome nuevas cosas o soñando despierto
6. No me desespero rápido cuando no puedo solucionar un problema
7. Es fácil para mí relacionarme con personas distintas a mí
8. Lo impredecible me afecta poco
9. Mis mejores ideas llegan cuando no estoy haciendo nada

Si la mayoría de tus respuestas fueron “de acuerdo”, estás aprovechando al cien tu creatividad; si estás más en el “no sé”, piérdete el miedo a esos pensamientos creativos que tienes pero que no te atreves a dejar salir; y si estás casi al cien “en desacuerdo”, necesitas salir de tu zona de confort y esforzarte para poder destapar tu potencial creativo.



## LEE MÁS

**LIBERA TU MAGIA**, Elizabeth Gilbert. \$263 en Amazon MX

**CATCHING THE BIG FISH**, David Lynch. \$413 en Amazon MX

**THE CREATIVE HABIT**, Twyla Tharp. \$306 en Amazon MX

**PENSAMIENTO CREATIVO**, Michael Michalko. \$280 en Amazon MX



## USA ESTAS APPS

**BRAINSPARKER** para mantener tu cerebro ágil con imágenes al azar  
**POST-IT** para llevar récord de tus *brainstorms* y todo lo que se te vaya ocurriendo  
**SIMPLEMIND** para hacer mapas mentales



# NO TODO LO QUE BRILLA

Como ya dijimos, la creatividad es una virtud grandiosa, que nos abre muchas puertas y trae muchas satisfacciones, pero ¿qué pasa cuando viene acompañada de una energía maniaca, resultado de la bipolaridad?

## HASTA DÓNDE

Se cree que grandes genios como Mozart, Van Gogh, Edgar Allan Poe e incluso el mismo Newton, sufrían de desorden bipolar. La pregunta es si hubieran sido tan creativos y hubieran logrado todo lo que lograron sin ese trastorno. También se creía que Winston Churchill tenía Bipolaridad II, el psicoanalista y autor Anthony Storr asegura que sin eso, no hubiera logrado inspirar a Inglaterra como lo hizo. “Un líder en su sano juicio, hubiera llegado a la conclusión de que nos habían acabado... Si hubiera sido un hombre estable y ecuánime, jamás podría haber inspirado a la nación a seguir”.

La cuestión es que, en muchos casos, las personas con esta condición suelen aprovechar episodios maniáticos en los que tienen muchísima energía para hacer y crear muchas cosas. Por eso la idea de tratarse con un medicamento que los estabilice les resulta aterradora, pues sienten que se bloquearían estos “picos de creatividad”, pero la realidad es que estos ataques, por así llamarlos, también van seguidos de un periodo de depresión profunda.

No solo es normal que un paciente previamente diagnosticado con bipolaridad sienta miedo de perder su creatividad, sino que es importantísimo que sea de las primeras cosas que trate en terapia. Esto con el fin de encontrar un balance entre seguir explorando y explotando esta creatividad de una forma más ordenada y constante.

## SIN IDEALIZAR

Otro aspecto muy importante es que la persona no crea todo lo que siente que motiva estos episodios. Muchas veces es tanta la euforia, que incluso el cerebro los hace creer que tienen habilidades que no necesariamente tienen. Hay que

hacer la distinción de que la energía no siempre se traduce en creatividad. También, ese sentimiento hace que los procesos sean desordenados, atrabancados y muchas veces hasta peligrosos.

Entender esto ayuda mucho a que alguien decida tratarse, ya que no perderá su creatividad sino que va a reducir la aparición de estos episodios que la gran mayoría de las veces no son lo que parecen.

Por eso es importante que terapeuta y paciente detecten realmente cuáles son las metas creativas, habilidades y talentos que quieren trabajar y nutrir una vez que se alcance una mayor estabilidad.

## AL TENER UN EPISODIO MANIÁTICO:

- ◆ Estás súper irritable
- ◆ Te invade una sensación de felicidad y apertura extrema
- ◆ Estás muy inquieto
- ◆ Actúas de manera impulsiva e incluso peligrosa
- ◆ No duermes
- ◆ Hablas rapidísimo
- ◆ Vas de una idea a otra
- ◆ Empiezas múltiples proyectos nuevos pero no terminas ninguno

## EL ENEMIGO

Para alguien que sufre de bipolaridad, el tiempo suele ser uno de sus peores enemigos, sobre todo cuando están dentro de un episodio maniático. Su sentir es que todo se tiene que lograr en ese momento, porque quién sabe cuánto más van a durar en la cima del mundo. “¿Por qué si yo soy un tal genio, necesito tiempo para hacer esto?” o “¿Qué tal si este momento de genialidad que estoy teniendo se esfuma?”, se preguntan.

Por todo esto, es muy importante hacer la distinción entre un episodio maniático o un pico de humor y un “golpe de creatividad”. Es posible ser alguien sumamente creativo y ordenado a la vez, y aunque sí es verdad que a las personas más ingeniosas les cuesta trabajo la estructura, acompañar una cosa con otra es entrar al círculo virtuoso. Pocas cosas tan valiosas como la creatividad combinada con disciplina.

# VE A UN MUSEO

# CÓMO DESCUBRIR MI CREATIVIDAD

POR MARI CARMEN OBREGÓN

Cuando no te “sientes creativo” hay dos posibilidades: estás saturado o crees que tus ideas no son valiosas. Acuérdate que solo hay un tú y eso quiere decir que nunca habrá alguien que perciba el mundo y lo interprete como tú eres capaz de hacerlo. A nivel creativo esto significa que lo que no hagas, no va a existir. Estos cuatro pasos te ayudarán a explorar todo lo que solo TÚ puedes crear como tú.

## 1. EL PODER DE LA “NO ACCIÓN” PARA SER CREATIVO

Si “se te fue la musa”, las ideas no fluyen o simplemente te sientes desmotivado, te recomiendo lo que menos esperas: no hacer NADA. Tu genio creativo interno está saturado de redes sociales, noticias y presiones externas. ¿Cómo van a salir tus ideas con tantas distracciones? Toma una hora al día para no hacer nada o si eso se te complica, haz algo que sí te gusta como leer, ver el atardecer o escuchar música. Es complicado porque queremos ser hiperproductivos todo el tiempo, pero esto le dará espacio a tu mente.

## 2. LA OBSERVACIÓN CREATIVA CONSCIENTE Y LAS MARIPOSAS AMARILLAS

Ahora sí pasemos a la acción. El punto de partida para detonar tu creatividad no es la tradicional “lluvia de ideas”, sino la claridad: ¿de qué quiero más ideas? Esto es algo que llamo “Observación Creativa Consciente” y se trata de notar las ideas, inspiración y oportunidades que ya están frente a ti pero que no son evidentes por la cantidad de cosas a las que estás expuesto todo el tiempo.

Haz este experimento: busca mariposas amarillas (o alguna otra cosa ahora que estamos encerrados) en tu entorno durante las siguientes 48 horas. No fuerces la búsqueda, deja que sea natural y date cuenta de cómo empiezan a ser evidentes para ti. Pueden estar volando o en la ropa de la señora junto a ti en el camión. Lo importante es que notes lo que ya estaba ahí pero que no hubiera sido evidente de no ser por tu decisión de buscarlo conscientemente.

Después de dos días vas a ver que todo está ahí, solo hay que buscarlo. Haz lo mismo con tus ideas. Esto funciona así:

- ◆ Intención (claridad)
- ◆ Observación creativa consciente (curiosidad)
- ◆ *Serendipities* (formas inesperadas en cómo se presenta lo que tú estabas buscando). *Repeat*

## 3. RECONECTA Y “ACTUALIZA” TU CHARM

Tú eres creativo desde que naciste, y puedes analizar tu carisma:

- ◆ **CARISMA ESENCIAL:** ¿te acuerdas a qué jugabas “a ser de grande” cuando eras niño?

# ESCRIBE UNA CARTA





Observa la emoción detrás de ese trabajo. Puede ser la adrenalina, la introspección, la inspiración, los números, el orden. Cuando eres niño estás en la etapa de mayor libertad creativa de tu vida, y reconocer las emociones que sentías te puede ayudar a encontrar la inspiración que necesitas

◆ **CARISMA ESPECIAL:** el que se va matizando con cada experiencia que vives. Tu YO Creativo de hoy ve la vida (tus proyectos profesionales, tus relaciones personales, tus sueños y metas) desde donde está HOY. Por eso es importante actualizar esta parte de tu carisma, para que estés construyendo los sueños que son importantes para ti hoy, y no persiguiendo un éxito de tu yo de hace diez años que quizá ya no es lo que buscas hoy

#### 4. LAS PAUSAS Y LA ACCIÓN INSPIRADA

Hay dos momentos importantes para tu Yo Creativo: las pausas y la acción inspirada.

Ambas son necesarias, es el balance lo que te lleva a sentirte conectado con todas tus posibilidades creativas. Los momentos de pausa son para reposar, recargar y nutrir tu *charm*, mientras que los momentos de acción inspirada son para tomar acción y construir todas esas ideas y proyectos que te emocionan. Recuerda que la creatividad es parte de tu ADN y que cada impulso creativo que tengas significa que hay alguien allá afuera que necesita lo que solo tú puedes crear como tú. 🗣️



# LEE UN LIBRO DE UN TEMA DEL QUE NO SEPAS NADA





VICEVERSA

TENIS 100% MEXICANOS

[WWW.VICEVERSAORIGINAL.COM](http://WWW.VICEVERSAORIGINAL.COM)

  VICEVERSAORIGINAL

CODIGO DE DESCUENTO

\$200 MOI2020



# PRODUCIR LA VIDA

SI NO ERES TÚ, ¿QUIÉN?



Foto: Citlalli Espinoza

➡ Más adelante...

**88**

**VIVIR BONITO**

Todo lo que necesitas para una cena perfecta sin tanto esfuerzo.

**91**

**LOOKCIONARIO**

Estar cómoda no significa andar en pijama todo el día, ¿entendido?

**94**

**GASTAR, GASTAR**

Vas a dejar de extrañar (tanto) el cine con estos súper gadgets.

**96**

**THE BEAUTY EFFECT**

Estos productos te van a cambiar la vida, ya verás.







# Échale ganitas a la cena

Estás viendo tele bien a gusto cuando te habla tu pioresnada para avisarte que va para allá con unos cuates de la oficina o, peor aún, que tu suegra quiere ver a los niños post pandemia y no te queda de otra. ¿Qué haces si ni tiempo tienes de ir a la tienda por insumos? Esto.

POR REDACCIÓN MOI • FOTO CITLALLI ESPINOZA





**A** veces sentimos que, si no es una cena elegantísima de cuatro tiempos con 16 invitados, no vale la pena esforzarse, pero la realidad es que algo súper sencillo, con cosas que ya tienes en casa, siempre puede quedar increíble si sabes cómo presentarlo.

### 1. Prepara algo que sabes que te sale bien siempre y a la primera

No importa si son unos molletes que te quedan deliciosos porque atascas de mantequilla el pan o una salsa para pasta que te inventas con los quesos y verduras que tienes en el refri, el chiste es que sabes que te va a quedar súper bien y no necesita estar 13 horas marinándose y siete en el horno.

### 2. Siempre ofrece variedad

Si vas a servir quesadillas, haz de tres quesos diferentes y pon en tu mesa todas las salsas posibles, así los invitados van a sentir que hiciste un súper esfuerzo y no solo les pusiste una lata de chiles en vinagre en la mesa. Igual ofrece de tomar té, café, leche, vino, lo que tengas. De verdad, ofrecer de todo cambia la idea de que fue improvisado el asunto, aunque lo haya sido.

### 3. Usa tus platos bonitos

¿De qué te sirve guardar para la posteridad la vajilla divina que te heredó tu mamá o te regalaron en la boda? Bien dice la Jefa que hay que hacer nuestro mejor esfuerzo todos los días y esto es parte de vivir bonito. Pon una mesa linda con cubiertos que hagan *match*, nada de desechables. Si tienes un chorro de platos que combinan, aunque no sean iguales puedes también hacer ese juego.



*Tener dos o más platillos hace que tu cena se vea más como un evento planeado que como una merienda improvisada de todos los días*



En nuestra edición de junio/julio 2019, te enseñamos a poner una mesa perfecta

#### *4. Una ensalada no le hace daño a nadie*

Aunque seas de esos que “no le gustan las verduras”, una ensalada sencilla le da un toque extra a lo que sea que estés sirviendo y hace verlo más como una cena que como una merienda. ¿Nuestras favoritas por deliciosas y sencillas? Caprese, César y griega.

#### *5. Trata de que todo esté a la mano*

Para que no te tengas que estar parando, deja todo listo, incluyendo hielos, sal y pimienta, las salsas con todo y cucharita, servilletas, etc. Y pon todo al centro para que todo mundo agarre lo que más se le antoje sin que tengas que andar mesereando.

#### *6. Usa las sobras*

Si tienes tortillas y te sobró pollo en la comida, haz unas enchiladas, nadie tiene que saber que son las sobras del caldito de la tarde. También puedes hacer un buffet de sándwiches con lo que has cocinado en la semana y les va a encantar tener la opción de escoger.

#### *7. La cereza del pastel*

Sin importar que haya sido una reunión improvisada, siempre alguien puede ir a la tienda de la esquina y comprar un litro de helado, galletas o un panqué. Ya ves que siempre hay alguien que se queda con ganas de “algo dulce” para cerrar.

*Y como dice la Jefa, ¡la vida hay que producirla!* Si en una de esas solo te da la vida para pedir unas pizzas, no es pretexto para servir las en la caja. Ponlas en una tabla, saca todas tus salsas en platillos y pon la mesa como ya te dijimos. ¿Lo malo de hacer todo esto? Ya no te vas a librar de que te caigan un par de veces al mes porque saben perfecto que siempre tienes algo delicioso. 🍷



# #QUÉDATE (digna) ENCASA

POR GINA ORTEGA

Lo más probable es que lleves toda una vida siendo una garra los domingos, pero estos últimos meses también nos vinieron a enseñar que estar “casuales” en nuestra casa sin salir, no es lo mismo que estar impresentables. **NUNCA MÁS.** Esta es la guía definitiva para estar cómoda pero totalmente digna.

**A**demás de ejercitar nuestra resiliencia y capacidad de fluir ante la incertidumbre, últimamente hemos modificado hábitos y, en mayor o menor medida, nos hemos transformado desde lo más efímero hasta lo más esencial. Nuestra manera de vestir también ha sido parte de la metamorfosis y se ha adaptado a las nuevas rutinas, sin duda hemos aprendido a vivir con menos y, aunque nuestros zapatos hayan llegado a pensar que habíamos muerto, hemos aprendido a tener diferentes prioridades.

Dentro de este cambio de paradigma, la comodidad ha tomado un papel protagónico, quienes gustábamos de andar entaconadas por la vida hemos pasado meses a pies descalzos y chanclas; el sueño de muchas de no usar bra se volvió realidad y hemos aplicado el *free the nipple* desde la privacidad de nuestros hogares y escondidas tras pantallas, pero la pregunta del millón viene a nuestra mente, ¿se puede estar cómoda pero al mismo tiempo verse digna? La respuesta es un contundente **SÍ.** Acá las reglas a seguir.



# 1. LO QUE IMPORTA ES LO DE ADENTRO

Yo siempre les digo a mis clientas que la elección de la ropa interior es vital para que todo lo demás luzca bien y en su lugar. La comodidad no significa traer un calzón de 1990 y un bra que parece más bien esponja de baño: si entalla al cuerpo y la piel transpira con naturalidad es la opción correcta. Aunque estemos relajadas debemos buscar *undies* casi imperceptibles para nuestro cuerpo y piel. Si quieren seguir sin usar bra está perfecto, lo pueden sustituir por un *bralette* o un *body* de algodón que tenga buen soporte sin necesidad de llevar varillas.



PANTALÓN MAJE EN PALACIO DE HIERRO



CAMISA MAJE EN PALACIO DE HIERRO

*Los pantalones con resorte siempre son opción para estar más cómoda*



BRALETTE AMERICAN EAGLE



SUÉTER H&amp;M



CALZONES H&amp;M

# 2. PRENDAS OVERSIZED

Las prendas más grandes y holgadas pueden ser un excelente recurso ante la necesidad de estar cómodas. Mi sugerencia puntual es mostrar un poco de piel al portarlas, si llevan una camisa *oversized* igual desabotonen un poco más el escote para revelar ese *bralette* o *body* de cuello V, una sudadera a hombro caído también puede funcionar muy bien. También aprovechen que los vestidos *oversized* tuvieron un *boom* estos últimos dos años y mientras se ven mucho más arreglados que unos pants, son igual o más cómodos.

*Una paleta neutral siempre es mejor que demasiados colores que te cueste trabajo combinar*





BRALETTE LOVE STORIES

### 3. HUGH HEFNER ES NUESTRO PASTOR

Si alguien siempre lució bien en pijama fue el tío Hugh así que lo tomaremos como referencia para ciertos puntos clave. En principio, Mr. Hefner siempre estaba sumamente bien peinado, rasurado y acicalado... Seamos honestas, no es lo mismo traer pelos de loca con pijama que unas trenzas tipo boxeador o un chongo alto, te cambia la perspectiva totalmente. Otro factor importante era que sus pijamas siempre eran de la mejor calidad, no se veían maltratadas ni arrugadas, lo cual le añadía puntos extra para verse muy compuesto. Aprovechen que hoy las marcas han apostado por este corte de camisa y pantalón o bermudas, con textiles suaves y suntuosos que se pueden ver tan bien con *stiletto*s como con pies descalzos. El último punto del fundador de *Playboy* es que siempre llevaba accesorios: un *gagné*, un sombrero, unos lentes oscuros, la idea de agregar ese extra que envía el mensaje de que estamos poniendo atención a los detalles y que realmente nos importa. Si te importa es porque le echaste ganas.



CAMISA SANDRO EN PALACIO DE HIERRO

La comodidad no es sinónimo de *fodonguez*. De acuerdo con el diccionario una persona *fodonga* es aquella que es perezosa y descuidada con su arreglo personal, así que me pareció importante decirles esto para que lo tomen como regla universal: si algo es tan cómodo que las hace ver *fodongas* entonces retírenlo inmediatamente de su cuerpo para siempre y préndanle fuego.

Fin del comunicado. 📌

 **GINA ORTEGA** es *fashion stylist* por Central Saint Martins en Londres y tiene una especialidad en Imagen Pública. Su empresa High On Fashion se dedica a la consultoría y asesoría de imagen, estilismo de moda y *community management*.  
@high\_onfashion @high\_onfashion

#### SPORTY SPICE

Aprovecha que los benditos *pants* están de regreso, y mientras no los vas a usar con botas vaqueras y gabardina, porque estás en tu casa o yendo al súper, sí vas a tener opciones más "fashion" en tus marcas favoritas. Tira o dona los decolorados con hoyos que le robaste a tu novio de prepa y acuérdate que entre más oscuros, menos casuales se ven.



PANTALÓN PINKO EN PALACIO DE HIERRO



PANTALÓN ZARA

CAMISA ZARA



LOOKCIONARIO

*Match, match, match! Siempre es más sencillo vestirse cuando tienes tops & bottoms que vienen juntos; o busca un buen jumpsuit que es un outfit en uno*



# CINE EN CASA



o lo vamos a negar, para lograr el *home theatre* de tus sueños le vas a tener que invertir, entonces pon tus prioridades en orden. Empieza por lo que de plano no tienes y después considera irle dando un *upgrade* a lo que sí (incluso puedes vender lo que tienes y después darte de premio una mejor versión).

## LOS BÁSICOS

**UNA PANTALLA DE TAMAÑO ACEPTABLE.** Es lo mínimo, si vas a ver la película en una pantalla chica o ¡peor! una tablet, pues vas a extrañar todavía más el cine

**UN SILLÓN.** No puedes ver tus películas a gusto sentado en una silla de lámina, entonces necesitas el MEJOR sillón del mundo y para eso tienes que pensar en el tamaño, materiales, etc., que a ti te parezca el más cómodo y quede perfecto en tu espacio. Nos encantan los que son en forma de L y los que tienen dónde poner los pies

**BOTANAS.** No hay película sin palomitas. Punto. Las de microondas están bien, pero usar una de estas máquinas es mucho más *cool* *Hamilton Beach*, \$895 en Amazon Mx ↓

## ¿QUÉ NECESITO?

Sabemos que uno no siempre tiene el espacio necesario para un mega cine en casa, pero si estás listo para hacer la inversión y tienes un espacio reservado para tu cine, necesitas esto...



En *moi* somos amantes del cine y nos parte el corazón saber que ir al cine felices de la vida a comernos todo el menú cada semana no podrá ser lo mismo en la nueva normalidad. Por eso decidimos buscar las mejores opciones para invertir nuestras quincenas en ver películas de la forma más increíble desde casa.





Si tienes el espacio → suficiente para que se vea bien, nuestra mejor recomendación es una pantalla retráctil y un proyector, aderezado con un sistema de sonido espectacular. Vale la pena la inversión. *Pantalla de 94", PSB SPEAKERS*  
 💰 \$11,300 en Palacio de Hierro



Proyector CineBeam LG,  
 💰 \$19,990 en Palacio de Hierro



# EXTRAS



Cobijas  
 💰 \$699 y \$1,200 en H&M



Charola con patas  
 💰 \$990 en Amazon Mx

← Para eso del sonido nos fascinan las barras porque ocupan muy poco espacio sin sacrificar calidad, pero hay otras que, aunque se ven, no son una ofensa a la vista. *Amamos: Harman Kardon Enchant 800, 💰 \$14,999 en Best Buy; Home Pod, 💰 \$6,799 en apple.com; Atmos Home Theater Package Onkyo, 💰 \$23,699 en Amazon Mx*





The Beauty Effect

# CALL

# IT

Si alguna vez has estado viendo tele con insomnio a la una de la mañana pensando lo bien que te harían esos sartenes a los que no se les pega nada o ese colchón al que le pasan encima 40 toneladas y regresa a su forma original, no vas a poder terminar de leer este artículo sin comprar al menos dos de estos productos estrella.

# MAGIC

POR ANDREA VILLANUEVA

## **SUPERGOOP!** POOF PART POWDER SPF 45

\$790 en **Sephora**

Seguro nunca habías pensado en ponerte protector solar en el cuero cabelludo... a menos que ya se te haya quemado y sabes de ese dolor infernal. Este producto te va a salvar el coco.



## **COSRX** CLEAR FIT MASTER PATCH

\$110 en **Momiji Beauty**

Esta es la versión más pro de los *stickers* que tratan los granos al mismo tiempo que los ocultan. Son tan buenos que te puedes maquillar como si nada encima de ellos.

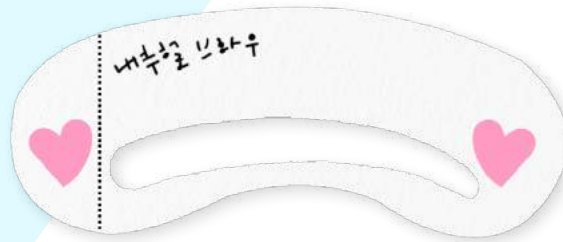




## BEAUTY SECRETS PLUMA CORRECTORA DE ESMALTE

\$32 en [Sally Beauty](#)

Si cada que te pintas las uñas parece una escena de crimen digna de CSI, te urge esta plumita que limpia alrededor de la uña todo el esmalte que se te fue hasta los nudillos.



## BRANDCHEF PLANTILLA PARA CEJAS

\$100 en [Amazon MX](#)

Las cejas bien definidas se han convertido en la base de una cara perfecta y cuando no tienen buena forma puede ser difícil definir las. Estas plantillas reusables tienen tres formas diferentes para que rellenes los huequitos con lápiz, plumón o polvo, lo que más te guste, literal, sin salirte de la raya.



## MEGABABE THIGH RESCUE

\$14 USD en [megababe beauty.com](#)

Ponerte vestido y que se te rocen tus piernitas por dentro hace que nunca en la vida quieras volver a usar uno. Esta joya es una barra tipo desodorante que lo evita.

## TEMPTU AIRPOD AIRBRUSH ROOT TOUCH-UP & HAIR COLOR

\$693 en [Amazon MX](#)

A todos la cuarentena nos dejó con unos pelos de Mónica Naranjo, pero para tapar canas y raíces existe este “tinte” en crema que se aplica como spray. No deja el pelo duro ni interfiere con el peinado.



## COVER WOW ROOT COVER UP

\$815 en [Amazon MX](#)

Si algunas vez viste una foto tuya y pensaste “¿por qué nadie me dijo que me veo calva?”, necesitas esto ya. Está diseñado para cubrir canas, pero sirve perfecto para rellenar esos huequitos donde tu pelo es escaso. Puedes hasta nadar con él y no se cae.



## HJDQ WINGLINER

\$320 en [Amazon MX](#)

¿Hay algo más frustrante que un *cat-eye* que te queda bien de un lado y desastroso del otro? Aquí entra este delineador que simplemente es un sello con forma de triángulo para el *cat-eye* y del otro lado es plumón para delinear sobre las pestañas. Una genialidad.



## SLACTECH MASAJEADOR CUERO CABELLUDO

\$209 en [Amazon MX](#)

Este cepillo te va a servir para sacarle jugo a la hora del shampoo porque da masajes al cuero cabelludo para promover la circulación, exfoliar y limpiar mejor, tres cosas que ayudan a que te crezca el pelo.



## OLIVIA GARDEN BRUSH CLEANER

\$337 en [Amazon MX](#)

También hay que embellecer y cuidar nuestras herramientas de belleza y esta maravilla es para limpiar todo tipo de cepillos de pelo.

## MEGABABE BEACH PAINT

\$22 USD en [megababebeauty.com](#)

Otra tortura es pasarte el día en la playa poniéndote bloqueador, con sombrero y debajo de una sombrilla para que en la noche de todas formas te aparezca el maldito bigote de sol. Es una capita que bloquea físicamente los rayos del sol y aunque se nota cuando lo traes puesto es mejor que una raya café que dura semanas.



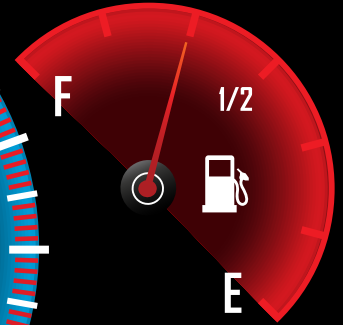
## SALANDENS EXTRACTOR DE ESPINILLAS

\$499 en [Amazon MX](#)

Esta joya tiene varios cabezales que ayudan a succionar puntos negros y espinillas, eliminar residuos de maquillaje y contaminación, exfoliar la piel y hasta promover la circulación para eliminar arrugas. TBE



# Se prendió la lucecita



Parece que cada que cambias de coche, el nuevo tiene más y más lucecitas. Y si una se te prende mientras vas manejando, entras en pánico pero no sabes ni por qué. Porque, evidentemente, nunca leíste el manual de usuario, y si lo hiciste ya no te acuerdas.

0987654

El color de la lucecita determina su urgencia: si es **amarilla** necesitas revisarlo pronto, pero si es **rojo** es UR-GEN-TE que te pares y lo cheques.



Mantenimiento de rutina, no es urgente pero no lo ignores porque algo muy sencillo se acaba complicando y te sale en un dineral.



No pasa nada si está prendido pero te informa que no funcionan las bolsas de aire y, por lo tanto, no estás protegido en caso de un accidente.



Tu coche se está quedando sin batería y si sigue así ya no vas a poder avanzar. Estacionate en un lugar seguro.



Suele ser un signo de admiración en **rojo** y puede ser que solo se te olvidó quitar el freno de mano, pero también puede ser algún problema con el líquido de los frenos. Si se prende junto con la lucecita de ABS, lo mejor es buscar un lugar para pararte, sobre todo si vas en carretera.

Seguro viene en **rojo** y eso significa que el motor se sobrecalentó y lo mejor es que pares el coche.



Si se prende mientras vas andando, te uuurge estacionarte porque el aceite no está circulando como debe o ya no tienes y si sigues puedes fregar el motor.



Ojo: deja que se enfríe el motor antes de agarrar cualquier cosa para checar los niveles

Este cambia de coche a coche y es un recordatorio de que ya pasó mucho tiempo desde tu último cambio de aceite.



Puedes seguir manejando, pero tus llantas no andan bien, pasa a la gas a checar su presión, no vaya a ser la de malas.



Ya se te va a acabar la gas. Punto. ☹️



# ¿Qué nos espera el resto del 2020?



Hasta ahora, 2020 ha sido un año de limpieza y purificación, que aprieta, aprieta y aprieta. Por lo mismo, nos queremos dormir y despertar tres años después, pero resulta que es el mejor momento para reparar y sanar.

POR ÓSCAR SOTO

**L**o que resta del año no va a ser más sencillo, la Luna se ha encargado de todas esas marañas energéticas, por lo que tenemos que poner mucha atención a lo que decimos, pensamos, sentimos, vemos y escuchamos, TODO. Si algo tengo seguro en el 2020 es que nada es seguro, porque va a seguir soplando el viento y se va a abrir la caja de Pandora.

## ¿Por qué está pasando lo que está pasando?

Estamos presenciando el fin de una era y de forma inminente algo tiene que morir para que podamos renacer y elevar la conciencia. Por eso, el propósito de este virus no es el de enfermar a la humanidad, sino que contemplemos la idea de la muerte, la trabajemos y así podamos dar lugar al inicio de lo que viene.

## ¡Agáarrate! Que esto apenas comienza...

Esta vibración está empezando y va a ir subiendo de tono poco a poco. No vamos a regresar a la vida de antes, sino que entraremos a punto intermedio entre lo que cono-

ciamos y algo nuevo, es un cambio que nos llama a despertar la conciencia. Y esta graaan limpieza seguirá hasta febrero de 2021. La vibración de Saturno nos pone contra las cuerdas para que hagamos cambios, este es el primero de tres grandes sustos que va a tener la humanidad y tenemos que estar preparados. La clave bajo esta energía es trabajar en equipo y reconectar-nos con la familia, tenemos que trabajar la compasión y dejar atrás divisiones. Esta energía viene a enderezar y a quitar lo que nunca estuvo bien hecho o a terminar con lo que ya ha cumplido su función.

**TODO ESTO SE VA A ACABAR**, pero no pronto, así que hay que ser pacientes, porque de esta sí que saldremos mejor parados. Afuera habrá una gran oscuridad, pero es responsabilidad nuestra prender la luz desde el interior. Lo importante es rodearse de gente trabajadora, que te aporte, que tenga ideas, conversaciones constructivas... Hay muchos virus que se nos pegan y no nos damos cuenta, los energéticos y de pensamientos. Tenemos que eliminar todo este ruido y dirigir nuestra atención a lo que realmente nos hace crecer.



## Pase lo que pase, vean lo que vean, ¡CONFÍEN!

**ARIES:** Tienes que poner especial atención a la salud. Decide lo que quieres, reflexiona, da unos pasitos atrás y no asumas tanto riesgo porque Marte está encima y tu visión de las cosas ya no será la misma. Puede ser el signo que más cambios experimente este año. Hay riesgo de rupturas, pero piensa que si el pasado fuera tan bueno no sería pasado. **Tu piedra:** Turquesa

**TAURO:** Trabaja la resistencia, pero pon especial cuidado con no ser demasiado inflexible, porque puedes tener problemas en tus relaciones por querer que todo sea como tú quieres. Cuidado con las promesas, aguas con dejar algo estable por una promesa. Si te ilusionan, ilusióname bien, pero deja que el tiempo vaya diciendo si cuaja o no. **Tu piedra:** Amazonita

**GÉMINIS:** Mucha precaución, porque Venus estará retrógrado en tu signo por mucho tiempo. Cuidado con los excesos, pon atención a tus adicciones y descubre qué estás tratando de tapar. Los temas de fidelidad son muy importantes, estarás en el dilema de dejar o no una relación, especialmente de aquí a septiembre. Es un año de mucho trabajo, en el que te ves favorecido por la distancia. **Tu piedra:** Aventurina

**CÁNCER:** Estás con el hacha levantada, sobre todo con la retrogradación que viene de Mercurio, este planeta mueve mucha energía intelectual, sentimental, tiene mucho que ver con las creencias y es probable que te sientas muy movido por situaciones internas. Cuidado con la actitud negativa. Es básico prestar atención a tu forma de comer. **Tu piedra:** Ojo de tigre

**LEO:** Vas a estar bastante favorecido con todo este movimiento planetario porque Leo es un signo muy creativo, que le gusta compartir y ahora que todos buscan ser más generosos vas a tener oportunidad de engrandecerte más a través de grandes obras. En el aspecto de pareja es donde puedes tener más broncas, pero estás bien en donde estás. **Tu piedra:** Fluorita

**VIRGO:** Estás en un plan muy espiritual, es una gran oportunidad para tomar cursos, sobre todo de temas profesionales. Es importante poner especial atención a las relaciones con los hombres en el trabajo. Es un tiempo de

mucho esfuerzo y trabajo, pero vas a llevar la crisis mucho mejor de lo que imaginas. **Tu piedra:** Cuarzo blanco

**LIBRA:** Este año te va a acelerar el ritmo, sueles quejarte mucho, así que cuídate de no fomentar conflictos. La parte que te cuesta más es la pareja, sobre todo con la familia, hijos, hermanos. Es importante ese respeto a la pareja este año porque hay posibilidad de ruptura, así que a respirar. **Piedra:** Luna

**ESCORPIÓN:** Vas a estar bien con todos estos cambios, en los momentos más duros y oscuros te sobrepones muy bien. OJO con quien compartes tu energía sexual porque es una energía muy interesante, pero puedes conectarte y contagiarte de energías de muuuy baja vibración. En lo profesional con esfuerzo, tranquilo, te irá muy bien. **Tu piedra:** Granate



### En JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

👉 se va a terminar de revolver el gallinero y tendremos que tomar decisiones importantes

Esta gran limpieza seguirá hasta FEBRERO de 2021

**SAGITARIO:** Recibirás bastantes bendiciones porque verás avance en asuntos que traes detenidos desde hace tiempo. Es hora de tomar decisiones, de cambio de casa, oficina, de planear y poner orden. En este proceso vas a ver la luz al final del túnel. Pon atención a las relaciones públicas, son clave para tus negocios en estos tiempos. **Tu piedra:** Obsidiana

**CAPRICORNIO:** Es un cierre de ciclo para ti, es un ciclo liberador, de aprender a valorar, de unirse a la familia. Capricornio es el signo más familiar, de raíz, de cimientos. Es importante apapacharte. Es un buen tiempo hacia septiembre en lo económico. **Tu piedra:** Hematita

**ACUARIO:** Serás protagonista en el 2021, así que sentirás una necesidad de limpiarte, de irte preparando para todo lo que viene. Actualizar, cambiar y renovar son tus focos. Hay algunos roces y decepciones importantes con algunos círculos de amistades, pero también es un ciclo para reafirmar relaciones y te va a ir bien en lo que hagas por los demás. **Tu piedra:** Cuarzo citrino

**PISCIS:** Tienes todo a tu favor, eres un signo que se preocupa a veces más de lo que debe, pero tienes mucha habilidad, porque eres escurridizo y sales airoso de las situaciones difíciles, y eso es porque tienes una compasión y una amabilidad incomparables. Es un buen ciclo en cuanto a fertilidad y creatividad. Llegarán ángeles guardianes, así que atento. **Tu piedra:** Jaspe sardo

# EL EQUIPO *moji* RECOMIENDA...

Acapulco en la azotea nunca fue tan cierto como pasar las vacaciones de verano en casa por una pandemia. Estos productos te lo hacen más llevadero.

**ANDREA VILLANUEVA**, *editora print*.

Para mí no hay nada más veraniego que el vino espumoso, mi papá me presentó la marca **CAVICCHIOLI** y ya no quiero tomar de otro. Hay tinto, rosado y blanco y amo los tres. Y su precio. 💰 \$125 en Superama

**NATALIE ROTERMAN**, *editora general*.

Todo es jijiji, jajaja en el balcón hasta que llega la hora del mosco. Es típico que empieza a oscurecer y se dejan venir los mosquitos pero las velas repelentes **CUTTER CITRO GUARD** de citronela te ayudan a no tener que pasar la fiesta a la sala. 💰 \$3,400 (6 velas) Amazon Mx

**MIGUEL GARCÍA**, *editor de arte*. El

**KETTLE PIZZA** es un accesorio genial para los asadores Webber que te permite hacer pizza a la piedra. Ideal para un sábado en tu jardín con una copita de vino recomendado por Andrea y una rica pizza hecha por ti. 💰 \$4,500

**SHAIRA DÍAZ**, *social media editor*. Me

encanta **NOCHIOLA**, una marca de *snacks* saludables y deliciosos. Es la botana perfecta para tener en casa, no tienen conservadores, colorantes ni ingredientes artificiales. Mi favorito es el coco enchilado. 💰 \$57 📧 nochiola.com

**KAREN RAMOS**, *coordinadora editorial*.

No podemos disfrutar de un día veraniego sin protegernos del sol, por lo que esta **SOMBRILLA PARA EXTERIORES** es ideal para disfrutar y relajarnos sin preocuparnos por el calor. 💰 \$1,690 en Walmart



**CITLALI ESPINOZA**, *coordinadora de foto*. Para disfrutar el verano como se debe, hay que acompañarlo con música y la **BOCINA JBL PULSE 3** además de ser bluetooth y tener sonido de 360°, funciona hasta 12 horas seguidas y ¡es a prueba de agua! 💰 \$3,999 en Sanborns

**LUCÍA ORTEGA**, *coeditora de arte*. Mi

balcón se ha vuelto mi oasis y *spot* preferido. Un sombrero es básico con el solazo que pega gran parte del día. Este de **OH LA FLOR** me fascina y se me hace lo más "summer" del mundo. @ohlaflor 💰 \$1,200 en ohlaflor.com

**ALEXIS ALANÍS**, *editora web*. Para mí nada

dice verano como las paletas de hielo. Mis favoritas son las de **HOLISTIK** porque saben bien, son bajas en calorías y me puedo comer las que quiera sin culpa. Tienen desde coco y matcha hasta las top, cubiertas de chocolate. @holistiknatural

**JORGE XIX**, *diseñador digital*. Algo

de *seafood* muy rico para pedir y comer en casa es el pulpo a las brasas sazonado con paprika de **MOCHOMOS**, está súper bueno. 💰 \$398 📧 mochomos.mx

**JULIO HERRERA**, *editor web Martha De-*

*bayle*. Aun dentro de casa y más en la azotea siempre hay que usar protector solar. **HAWAIIAN TROPIC FPS 50+ OZONO DUO DEFENSE** es ligero, absorbe rápido, huele deli y dura horas. 💰 \$220 en Walmart

**GIOVANNI MORONES**, *social media edi-*

*tor Martha Debayle*. El **NUTRIBULLET** es un gran amigo en tiempos de calor. Puedes preparar todo tipo de bebidas frappé con o sin alcohol; piñas coladas, frappuccino o margaritas y es muy fácil de usar. 💰 \$2,500 pero vale mucho la pena y si le hacen de chef también lo amarán.



# ESPECIALISTAS

*moi*

## SI ESTÁS MALITO:

ANA TERESA ABREU Y ABREU  
**GASTROENTERÓLOGA**  
55 5135 4372

CÉSAR SÁNCHEZ GALEANA  
**ESPECIALISTA EN CÓRNEA,  
GLAUCOMA, CIRUGÍA REFRACTIVA  
Y CATARATA**  
🐦 @DocSanchezG | 55 5540 5400

DAGOBERTO MOLINA  
**URÓLOGO**  
🐦 @dr\_molinapolo  
55 5515 7330 y 55 2614 4899

GERARDO CASTORENA  
**ONCÓLOGO CON ESPECIALIDAD  
EN CÁNCER DE MAMA**  
🐦 @mexbreastcenter | 55 6650 8253

HERNÁN FRAGA  
**ESPECIALISTA EN CIRUGÍA  
LAPAROSCÓPICA BARIÁTRICA  
Y METABÓLICA**  
🐦 @metabolikO | 55 5424 2678

KARIM BUCHAHIN  
**ODONTÓLOGO ESPECIALISTA  
EN REHABILITACIÓN BUCAL**  
🐦 @dentalKBH | 55 5254 4574

MANLIO FABIO MÁRQUEZ  
**CARDIÓLOGO ESPECIALISTA  
EN ARRITMIAS**  
📧 cardioarritmias.mx | 55 5528 8613

MERCEDES D'ACOSTA  
**QUIROPRÁCTICA**  
🐦 @quiropRACTICAS | 55 5273 8196

ODED STEMPA  
**ENDOCRINÓLOGO**  
f @drstempa  
55 5272 2419 y 55 5276 9278

PALOMA DE LA TORRE  
**GINECÓLOGA**  
🐦 @palodelatorre | 55 5630 2914

## SI QUIERES COMER MEJOR:

NICOLÁS MIER Y TERÁN  
**NUTRIÓLOGO**  
🐦 @LNmierYteran | 55 5230 8199

ARMANDO BARRIGUETE  
**ESPECIALISTA EN TRASTORNOS  
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA  
Y OBESIDAD**  
🐦 @barriguete1 | 55 5281 7301

## SI NECESITAS UN GUÍA:

ALVARO GORDOA  
**EXPERTO EN IMAGEN PÚBLICA**  
🐦 @AlvaroGordoa | 55 5080 8800

REBECA MUÑOZ  
**MIND COACH**  
📧 rebecamc.com | 55 5659 0011

HELIOS HERRERA  
**CONSULTOR DE EMPRESAS,  
EXPERTO EN DESARROLLO  
HUMANO Y PRODUCTIVIDAD**  
📧 heliosherreraconsultores.com  
🐦 @Helios\_Herrera | 55 5615 4080

MARIO BORGHINO  
**ESPECIALISTA  
EN FINANZAS PERSONALES**  
🐦 @borghinomario | 55 5534 1925

## SI TE URGE ORDENAR TUS PENSAMIENTOS:

ANAMAR ORIHUELA  
**PSICOTERAPEUTA**  
🐦 @AnamarOrihuela | 55 2455 4146

ANA MARÍA ARIZTI  
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA  
EN PAREJAS Y ADOLESCENTES**  
f AnaAriztii | 55 4143 2220

AURA MEDINA DE WIT  
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALIZADA  
EN RELACIONES DE PAREJA**  
🐦 @AuraMedinaW | 55 2701 1568

EDILBERTO PEÑA  
**PSIQUIATRA**  
🐦 @edilberto\_pena | 55 5666 5677

GABY PÉREZ ISLAS  
**TANATÓLOGA Y LOGOTERAPEUTA**  
🐦 @gabytanatologa | 55 1891 0546

JOSEPH ESTAVILLO  
**PSICOTERAPEUTA**  
📧 @josephterapiagestal | 55 6269 3542

MARIO GUERRA  
**TANATÓLOGO Y TERAPEUTA EXPERTO  
EN RELACIONES DE PAREJA**  
📧 marioguerra.mx | 55 8421 6400

REYES HARO  
**NEUROFISIÓLOGO ESPECIALISTA  
EN TRASTORNOS DEL SUEÑO**  
🐦 @haro\_reyeshv | 55 4173 2160

SHULAMIT GRABER  
**PSICOTERAPEUTA CON ESPECIALIDAD  
EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**  
f shulamit.graber.psycoterapeuta  
55 8330 8001

TERE DÍAZ  
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA  
EN SEXUALIDAD Y PAREJA**  
📧 terediaz.com | 55 1557 0199

VIDAL SCHMILL  
**PEDAGOGO ESPECIALISTA  
EN DESARROLLO HUMANO**  
📧 escuelaaparapadres.com  
55 5543 0108

## ESTE MES EN *moi*

**128 HÁBITOS**  
NATHALY MARCUS  
PATRICIA GONZÁLEZ  
**NUTRIÓLOGAS FUNCIONALES**  
(55) 5524 6408  
🐦 @NathalyMarcus  
🐦 @bienestamexico

**128 HÁBITOS**  
MARÍA ELISA GONZÁLEZ RENTERÍA  
**INTERNISTA CON ESPECIALIDAD  
EN ENDOCRINOLOGÍA**  
442 157 0072

## ¡NO SEAS ESE GÜEY!

EDICIÓN PANDEMIA

Esta pandemia trajo muchas reglas nuevas, pero varias de ellas iya las tendríamos que haber implementado desde siempre! Ojo, piensa que no sabes cómo le fue en la feria a cada quien, así que no juzgues a alguien que sale forrado en plástico o al que te le acercas para preguntarle algo y se hace para atrás, pero sobre todo... ¡NO SEAS ESE GÜEY!

← 2 METROS →

### EL QUE SE LE PEGA AL DE ENFRENTE EN LAS FILAS

Desde siempre está la regla cívica de que debe haber una distancia en filas de súper, bancos, tiendas y demás, hasta por seguridad. Respetar la distancia siempre y no te hagas el que no sabe por qué hay un hueco. ¡No es para que te metas!

### EL SALUDA-CERQUITA

El abrazo ya quedó más que en el pasado y ni qué decir de los besos. Y, plis, tampoco trates de saludar de mano. Probablemente no sepamos cómo saludarnos durante un buen rato, así que ni lo intentes, ni pienses que la persona es una "pesada".

### EL QUE TRAE EL TAPABOCAS EN LA NUCA

Acuérdate que usarlo no solo es para protegerte a ti, también es una cortesía hacia los demás. Así que, si a ti no te da miedo enfermarte, pónelo y bien, por los que sí sienten pánico.

### EL QUE NO CREE... Y VA POR LA VIDA EVANGELIZANDO

Estás en todo tu derecho de no creer que el virus exista, pero como bien dicen, "a los hechos me remito". Entonces respeta y sigue las normas de seguridad *porsilas*.

### EL QUE SE LO TOMA PERSONAL

Esta es una situación a nivel mundial. Si el guardia te toma la temperatura, tienes 38° y no te dejan pasar al súper, no es contra ti. Si no te venden algo porque no traes tapabocas, tampoco. Así que deja tu ego en tu casa, porque esto no se trata de ti.

### EL VALEMADRES QUE HACE FIESTAS EN SU CASA

No solo estás poniendo en riesgo a tus vecinos y a tus invitados. Si tú te quieres enfermar es tu bronca, lo malo es que si necesitas hospitalización, es probable que tomes el lugar de alguien que sí hizo el esfuerzo de cuidarse y simplemente era población de riesgo. ¿Te parece justo?

### EL MENTIRILLAS

Le dice a sus amigos que se ha cuidado perfecto para que vayan al asado en su casa, porque ya no aguanta la soledad. Mejor agenda una terapia en línea.

### EL CUANDO-LE-CONVIENE

Unas veces le hace caso al gobierno, otras se hace pato porque vio algo en una cadena de WhatsApp y otras sí se pone serio. Toma una postura sensata y acátate a las reglas. No es complicado ser congruente. 🙏



# aloe**lab**\_

Fitocosmética Libre

M É X I C O

## Libertad en tu propia piel



aloe**lab**\_ conjuga la sabiduría de la naturaleza con el conocimiento de la piel, en fórmulas a base de aloe vera orgánico y oligoelementos potenciados con extractos de flores y plantas únicas.

Pioneros de la fitocosmética libre, en constante búsqueda de la perfección natural de cada piel.

**Contáctanos**

Instagram: @aloe**lab**mx

Facebook: @aloe**lab**mx

[www.aloevida.com.mx](http://www.aloevida.com.mx)

SALUD ES BELLEZA

193300202D0392



**SEPHORA**

De venta exclusiva



# México, por ti viajaré

Hasta **75%** de descuento

- Meses sin intereses
- Flexibilidad en cambios

Reserva en **pricetravel.com** o llámanos al **998 881 2460**

Consulta términos y condiciones en **PriceTravel.com**