

A photograph of a pond with numerous lily pads floating on the water. Several water lilies are in bloom, with one prominent yellow flower in the lower center. The background is a clear blue sky.

Revista
GRATUITA

Remodelatuvvida

Tu lugar de Coaching y Crecimiento Personal



Poco a poco van pasando los días de éste año 2014 y aquí seguimos, intentando mantener el tipo ante esta montaña rusa emocional a la que todavía estamos subidos.

Pero, hay muy buenas noticias, ya que al ir mejorando nuestro clima también va a ir mejorando nuestro humor y nuestro ánimo, eso unido a que las emociones se contagian hará que, vestidos con una gran sonrisa, afrontemos el resto del año con las mejores expectativas.

Les Brown (compositor estadounidense) nos dijo “Apunta siempre a la luna. Incluso si no aciertas, aterrizarás en las estrellas”.

Así que, ya sabes, que nunca te falten las ganas y ¡A por el éxito!.



Beatriz Troyano Díaz.
Tu Coach y Facilitadora.
www.remodelatuvida.es
siquieres@remodelatuvida.es



Índice



Inteligencia emocional	Pag. 3
Nutrición	Pag. 4
Ejercicio	Pag. 6
Story	Pag. 7
Zona sin estrés	Pag. 8
Actividades	Pag. 10
Y, por supuesto	Pag. 11
Revista hecha por	Pag. 12



Inteligencia Emocional.

Aumentar la autoestima

Casi todo el mundo tiene problemas de autoestima, si, es así, buscamos conseguir metas, que el resto de nuestro entorno nos aprecie, perder unos kilos, encontrar trabajo... pero detrás de todo esto lo que está es nuestra falta de confianza en nosotros mismos, ésta es tan débil que necesitamos que los demás nos la refuerzen y, ahora, no están los tiempos...

En una de las últimas tertulias de Inteligencia emocional que he llevado a cabo, la queja común es el entorno de "depredadores" que ahora mismo nos rodea, uno no se siente cómodo, de hecho los casos de mobbing laboral han aumentado considerablemente y quien ahora mismo no tiene trabajo siente que cada vez que presenta su currículum para un puesto hay otros 10.000 depredadores dispuestos a todo por "la presa".

Y en este entorno uno se siente cada vez más pequeño y más vulnerable... entonces ¿qué se puede hacer?.

¡Se puede hacer mucho!

Así que empieza:

- Comienza a mirarte bien: cada día anota tres cosas de ti mismo que te hagan feliz.
- Ponte pequeños objetivos diarios y no busques la perfección (no existe).
- Haz cosas nuevas. Te conocerás mucho más y verás nuevas capacidades.
- Conoce lo que puedes cambiar y lo que no y acéptalo o ¡cambia!.
- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas y no tengas miedo a expresarlas. Son tan válidas como las demás.
- Disfruta y pásatelo bien, la vida tiene un final, así que no malgaste tu tiempo sufriendo.

"No conozco la clave del éxito, pero la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo" Woody Allen





Nutrición.

Alcachofas rellenas de salmón.

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 alcachofas.
- 80 gramos de salmón ahumado.
- 4 rebanadas de pan integral con semillas.
- Unas ramitas de eneldo fresco.
- Sucedáneo de caviar.
- Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

Lavamos y pelamos las alcachofas. Ponemos abundante agua en una olla y cuando vaya a hervir añadimos un poco de sal y las alcachofas, las dejamos cocer a fuego lento unos 20-30 minutos. Después apagamos el fuego y dejamos que se enfríen. Las partimos por la mitad. Tostamos las rebanadas de pan y las ponemos en una fuente.

Rellenamos las alcachofas con el salmón cortado en tiras pequeñas y finas y las ponemos sobre las rebanadas. Decoramos la alcachofa con el sucedáneo de caviar y las ramitas de eneldo. ¡Muy rico!

Receta del libro "Recetas para mejorar tus enzimas". Editorial Aguilar.





¿Sabías que....?

¿Sabías que pasar un fin de semana perezoso y sin hacer nada no nos relaja?.

Recientemente se hizo un estudio donde se encuestaron a **2.000 personas** para el sitio web de venta de entradas StubHub.

El gerente general Brigitte Ricou-Bellan, comentó tras la encuesta: “El tiempo vuela cuando uno se divierte, llenar su fin de semana con diferentes cosas para ver y hacer, en realidad puede hacer que usted se sienta más descansado para trabajar la mañana del lunes.

Un tercio de las personas que abarrotaron eventos sociales se sentían que tenían tres días de descanso.

Sin embargo, entre aquellos que tenían un fin de semana perezoso, casi la mitad dijeron que no habían tenido suficiente tiempo.

Como resultado la investigación encontró que una de cada diez

personas se sentía más productiva después de un ajetreado fin de semana.

Además a nivel motivacional saber que has salido de la rutina y has aprovechado tu tiempo de ocio te ayuda a afrontar el día a día desde una perspectiva mucho más positiva.

Por eso aprovecha los fines de semana para hacer deportes o actividades recreativa.

¿Qué vas a hacer el fin de semana que viene?.



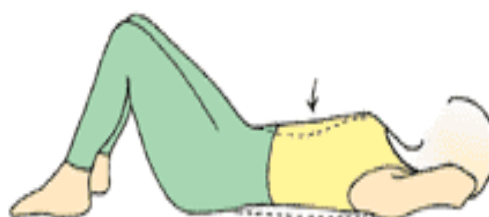


Ejercicio.

Mens sana in corpore sano.

¿Te suelen doler las lumbares?, aquí tienes una sencilla tabla para realizar en casa y estirar correctamente.

Estiramiento erguido del muslo



Inclinación de la pelvis

Estiramiento de brazos y piernas



Rotación del tronco inferior



Flexión abdominal parcial



Estiramiento piriforme



Dos rodillas hacia el pecho



Story.

Los asistentes a mis cursos ya sabéis que me gusta usar la riqueza de la metáfora, porque los cuentos tienen mucho que decirnos y no son sólo para niños... Las metáforas conectan con el lenguaje del inconsciente y así se produce el cambio de creencias que nos limitan.

¿Y por qué no aprovechar y además aprender un poquito más de inglés?, pues eso es lo que tienes aquí.

Así que ¡enjoy!

The Lion's Share

The Lion went once a-hunting along with the Fox, the Jackal, and the Wolf. They hunted and they hunted till at last they surprised a Stag, and soon took its life. Then came the question how the spoil should be divided. "Quarter me this Stag," roared the Lion; so the other animals skinned it and cut it into four parts.

Then the Lion took his stand in front of the carcass and pronounced judgment: The first quarter is for me in my capacity as King of Beasts; the second is mine as arbiter; another share comes to me for my part in the chase; and as for the fourth quarter, well, as for that, I should like to see which of you will dare to lay a paw upon it."

"Humph," grumbled the Fox as he walked away with his tail between his legs; but he spoke in a low growl. "You may share the labours of the great, but you will not share the spoil."

Vocabulario:

Spoil: botín

Quarter: dividir en cuatro partes

Roared: rugió

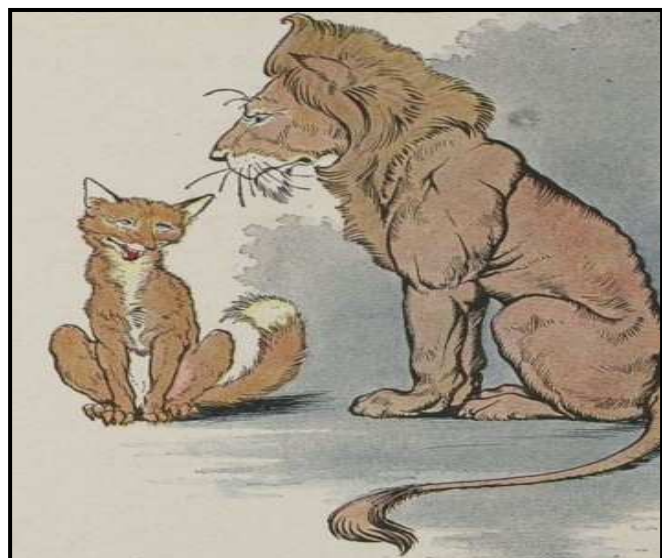
Carcass: res muerta

Dare: atreverse

Paw: pata

Grumbled: refunfuñó

Growl: gruñido





Zona sin estrés.

¿Sabías que una de las cosas que más desestresa es resolver problemas?.

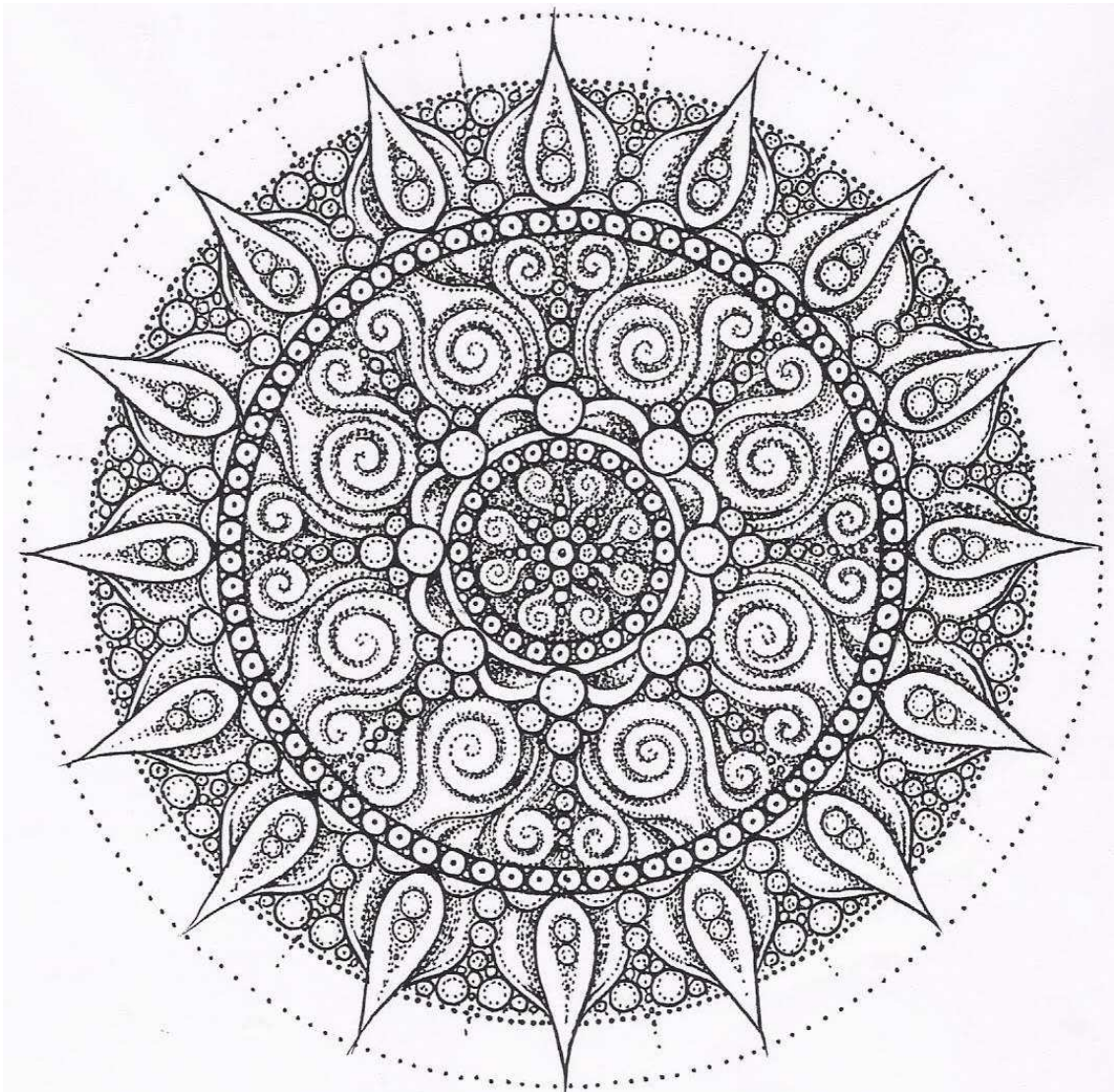
B M H Y J K M M L O V U K B
L A L E G R I A I L Ñ O P O
C V B I E N E S T A R J I N
B A O S I U V V I J A D K A
H H J K I A I L H L U P Q N
R C H Y S U E R T E L I A Z
I I I L H J R F A N A L N A
D D E K B P L S T R I C I H
H J Y R E L Ñ X U R D U M L
G H Y J O H Y T K B G L O L
V Z H T K B N J K L X O T M
F L L I C E D P D V V G D L
B G J K V Ñ P T K O I J L D
K B P O F O R T U N A T U A

Encuentra, en esta sopa de letras, 6 sinónimos de felicidad.



Los mándalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas utilizados en el budismo y el hinduismo. Estructuralmente, el espacio sagrado (el centro del universo y soporte de concentración), es generalmente representado como un círculo inscrito dentro de una forma cuadrangular la mayoría de las culturas posee configuraciones mandálicas o mandaloides: la mandorla (almendra) del arte cristiano medieval, ciertos laberintos en el pavimento de las iglesias góticas, los rosetones de vitral en las mismas iglesias, las chacanas del mundo andino, los diagramas de los indios pueblo, etcétera.

Los Mandalas también son potentes herramientas para desestresarte, así que elige tu rincón más cómodo y date un tiempo para colorear tu mandala como más te guste.





Y si te apetece seguir mejorando...

JORNADAS

MARZO.

- Sábado 22 de 17:30 a 20:30- **“Comunicación no verbal: ¿qué dicen tus gestos?”**.
- Viernes 28 de 18:00 a 21:00- **“Gestiona tu estrés en 5 pasos”**
- Sábado 29 de 17:30 a 20:30- **“Se el mejor candidato para el puesto que quieres.”**

ABRIL.

- Sábado 12 de 12:00 a 15:00.- **“¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)? ¡Aprende sus trucos!”**.
- Domingo 13 de 12:00 a 15:00.- **“Habla en público a gusto”**.

MAYO.

- Sábado 10 de 12:00 a 15:00.- **“Mejora tus habilidades sociales”**.
- Domingo 11 de 12:00 a 15:00.- **“Adelgaza de manera saludable”**.

JUNIO.

- Sábado 7 de 12:00 a 15:00.- **“Autoestima y Motivación.”**
- Sábado 7 de 16:00 a 19:00.- **“Yoga de la Risa y Relajación con Mandalas”**.
- Domingo 8 de 12:00 a 15:00.- **“Gestiona tu estrés en 5 pasos”**.

JULIO.

- Sábado 12 de 12:00 a 15:00.- **“¿Qué es la Inteligencia emocional y cómo gestionarla?”**

- Sábado 13 de 12:00 a 15:00.- **“¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)? ¡Aprende sus trucos!”**.

SEPTIEMBRE.

- Sábado 27 de 12:00 a 15:00.- **“Yoga de la Risa y Relajación con Mandalas”**.
- Domingo 28 de 12:00 a 15:00.- **“Se el mejor candidato para el puesto que quieres.”**

OCTUBRE

- Sábado 11 de 12:00 a 15:00.- **“Procrastinación o Gestión del Tiempo.”**
- Domingo 12 de 12:00 a 15:00.- **“Comunicación no verbal: ¿qué dicen tus gestos?”**

NOVIEMBRE

- Sábado 15 de 12:00 a 15:00.- **“¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)? ¡Aprende sus trucos!”**.
- Domingo 16 de 12:00 a 15:00.- **“Habla en público a gusto”**.

DICIEMBRE.

- Sábado 13 de 12:00 a 15:00.- **“Autoestima y Motivación.”**
- Domingo 14 de 12:00 a 15:00.- **“Mejora tus habilidades sociales”**.

Precio de la jornada: **29 €**

Precio con reserva anticipada (1 mes antes): **19 €**

1 Plaza gratis para desempleado debidamente documentado (tarjeta del INEM).

Inscríbete enviando un e-mail a: siquieres@remodelatuvida.es



Y por supuesto...

En <http://www.bubok.es> tienes los siguientes libros a tu disposición:

- “*Recetas de Color para días grises*”.
- “*5 pasos para Gestionar tu estrés y vivir Zen*”.
- “*Quiere lo que comes: Quiere lo que eres*”.
- “*Aumenta tu autoestima y ¡Quiérete!*”.



Y en El Corte Inglés y FNAC el famoso libro
“*Recetas para mejorar tus enzimas*”

Y en enviando un e-mail a: siquieres@remodelatuvida.es
puedes encargar los CDs de Remodelatuvida...

- *Relajación Guiada*
- *Risoterapia.*





Esta revista está realizada por Beatriz Troyano.

Beatriz Troyano es directora y fundadora de Remodelatuvida, tu lugar de coaching y crecimiento personal. Es licenciada en Sociología por la UCM con las especialidades de Sociología Industrial y Sociología Psicosocial. A su vez posee formación en Psicopatología de las emociones y Psicobiología. Master en gestión experta de RRHH y Derecho Laboral y Master en Prevención de Riesgos Laborales. Su formación como especialista en Coaching, Inteligencia Emocional y Practitioner de Programación Neurolingüística la capacita como Coach transpersonal reconocida por ASESCO (Asociación Española de Coaching). A su vez es Técnico superior en dietética y nutrición e instructora de Pilates. Profesionalmente trabaja como Coach, formadora, conferenciante y colaboradora habitual de medios de comunicación, teniendo entre sus publicaciones los libros: “Aumenta tu autoestima y ¡Quiérete!”, “Quiere lo que comes: Quiere lo que eres”, “Recetas de Color para días Grises”, “Mi Objetivo de hoy”, “5 pasos para gestionar tu estrés y vivir Zen”, y el que está siendo un éxito en toda España: “Recetas para mejorar tus enzimas” (Editorial Aguilar).

Si deseas más información visita: www remodelatuvida.es