



¡Consejos, Salud & Algo Más!

POR: MARÍA MARIN



Aprende a ser original

Mi prima es maestra de niños de primer grado y es una de las personas más cómicas y joviales que conozco. La llamé para invitarla a almorzar, pero lamentablemente tenía planes con otra profesora. Ofrecí invitarlas a las dos, pero exclamó: “¡Estás loca!... yo no puedo comportarme con ella como lo hago contigo”, sorprendida le pregunté el porqué, a lo que respondió: “Esa maestra es muy seria, si empiezo con mis chistes, la haré sentir incómoda”.

Así como mi prima, muchos reprimen su comportamiento de acuerdo a cada situación por miedo a ser juzgados. Con los amigos actúan de una forma, con la familia de otra, y con los compañeros de trabajo son diferentes. Por ejemplo: Quizás eres extrovertido y frente a tu pareja te muestras retraído por temor a no incomodarle; o puedes no estar de acuerdo con tu jefe, pero actúas como si todo estuviera bien para no contradecirle; o quizás deseabas ser cantante o estrella de televisión, pero estudiaste para ser contador con tal que tu familia no te criticara.

¿Cuántas veces tu miedo al rechazo te ha cohibido de ser tu mismo y expresar tu originalidad?

Cada vez que reprimes tus sentimientos escondes un pedacito de tu ser. Si continuamente lo haces, llegará el día en que, sin darte cuenta, habrás ocultado tantos pedazos que desaparecerás, y aunque estés presente físicamente, espiritualmente estarás ausente.

Desde niños nos educan con ciertas creencias, tradiciones y reglas. En el hogar aprendemos lo que supuestamente es aceptable o no. Conforme vamos madurando, descubrimos que nuestros principios no son iguales a los de la familia, líderes religiosos, políticos o inclusive amigos, pero nos sometemos a ellos porque creemos que es más importante ser aprobados por la sociedad, que ser originales.

No sacrifiques tu autenticidad para complacer a otros. Si tu comportamiento o tus palabras expresan lo mejor de ti, aunque a otros no le parezca, no te inhibas. Expresarte tal como eres puede ser riesgoso porque podrían rechazarte, pero el no hacerlo es aún más peligroso porque pierdes tu esencia como ser humano. No tengas miedo a ser tu mismo, aprender a ser original y dejarás tu marca en esta vida.

Para más motivación suscríbete el canal de María Marin en www.youtube.com y recibirás cada miércoles El Empujoncito de María Marin.

Convierte tu hogar en un oasis

Para tus invitados este verano con consejos de decorador de interiores Martin Amado

El verano es la época ideal para las escapadas de fines de semana y si eres un buen anfitrión, ¡hay grandes posibilidades de que tus familiares viajeros pasen sus vacaciones de verano en tu hogar!

Para ayudar a planificar con anticipación la llegada de tus invitados, Martin Amado, decorador de interiores y experto en entretenimiento, comparte algunos consejos fáciles y económicos que los sorprenderán y los hará sentirse muy bienvenidos en tu hogar.

“Me encanta que mi familia y amigos se hospeden en mi hogar porque me da gran placer entretenerlos y compartir momentos inolvidables con ellos,” expresa Amado.

“Me encanta también sorprender a mis invitados con pequeños gestos que los haga sentirse como en su propia casa y en un ambiente relajante”.

Aquí te compartimos algunos de los “toques” personales favoritos de Amado para tener en cuenta cuando prepares tu hogar para recibir a los invitados y que les permitirá gozar de una atención de primera categoría sin gastos suntuosos.

- **Transforma las puertas del clóset en un vestuario de exhibición:** Para aprovechar el espacio en la habitación de tus invitados, decora las puertas lisas del clóset transformándolas en un exhibidor para los accesorios del vestuario y para que organicen sus pertenencias. En el centro de cada panel, coloca los ganchos Command Double Hooks para que tus invitados cuelguen sus objetos personales de poco peso como joyas, carteras, gafas de sol o sombreros, de manera que sientan que pueden desempacar completamente sus maletas y tener todo lo que necesiten a su alcance. Por menos de \$20, puedes cambiar la decoración de tu habitación y aprovechar al máximo tu espacio.

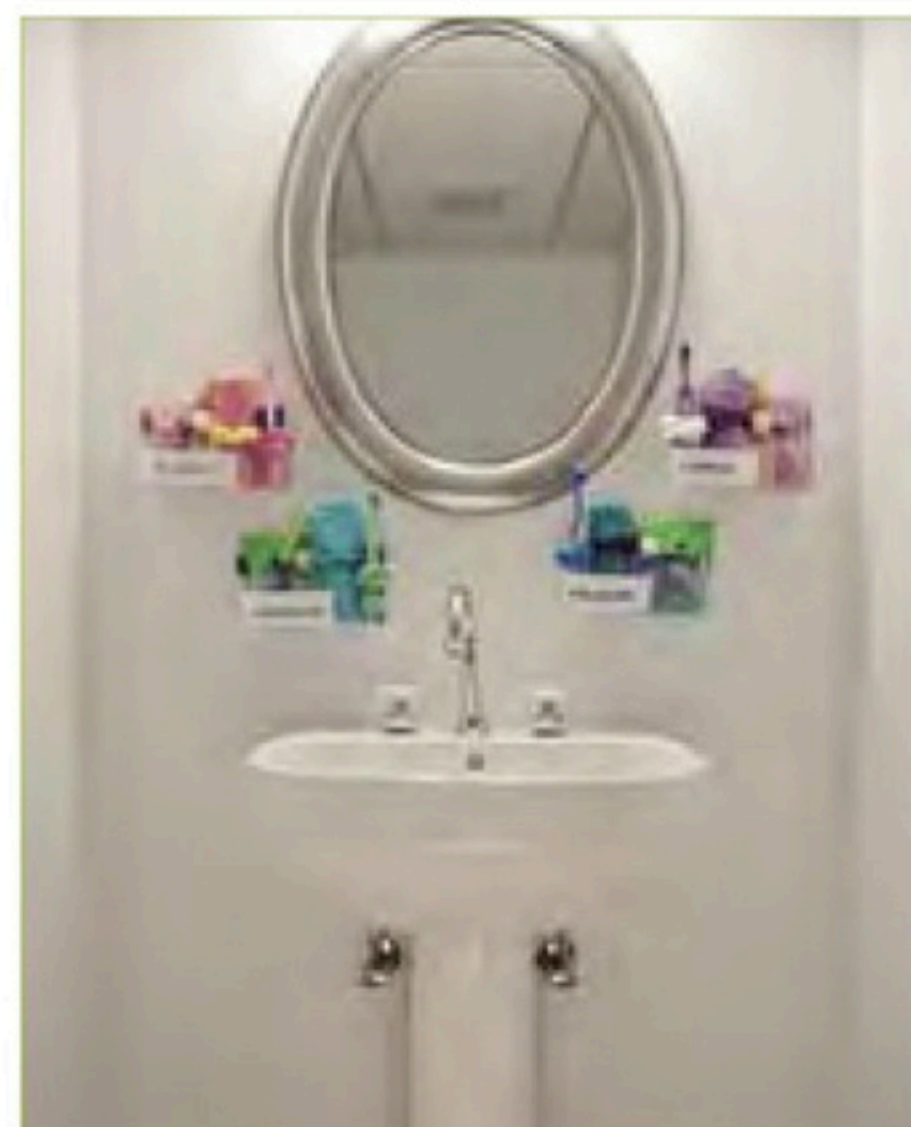
- **Bríndales un “sabor” local:** Si tus invitados viajan desde lejos y no conocen el lugar donde vives, asegúrate de planificar actividades divertidas durante su estadía o de ofrecerles opciones para que ellos



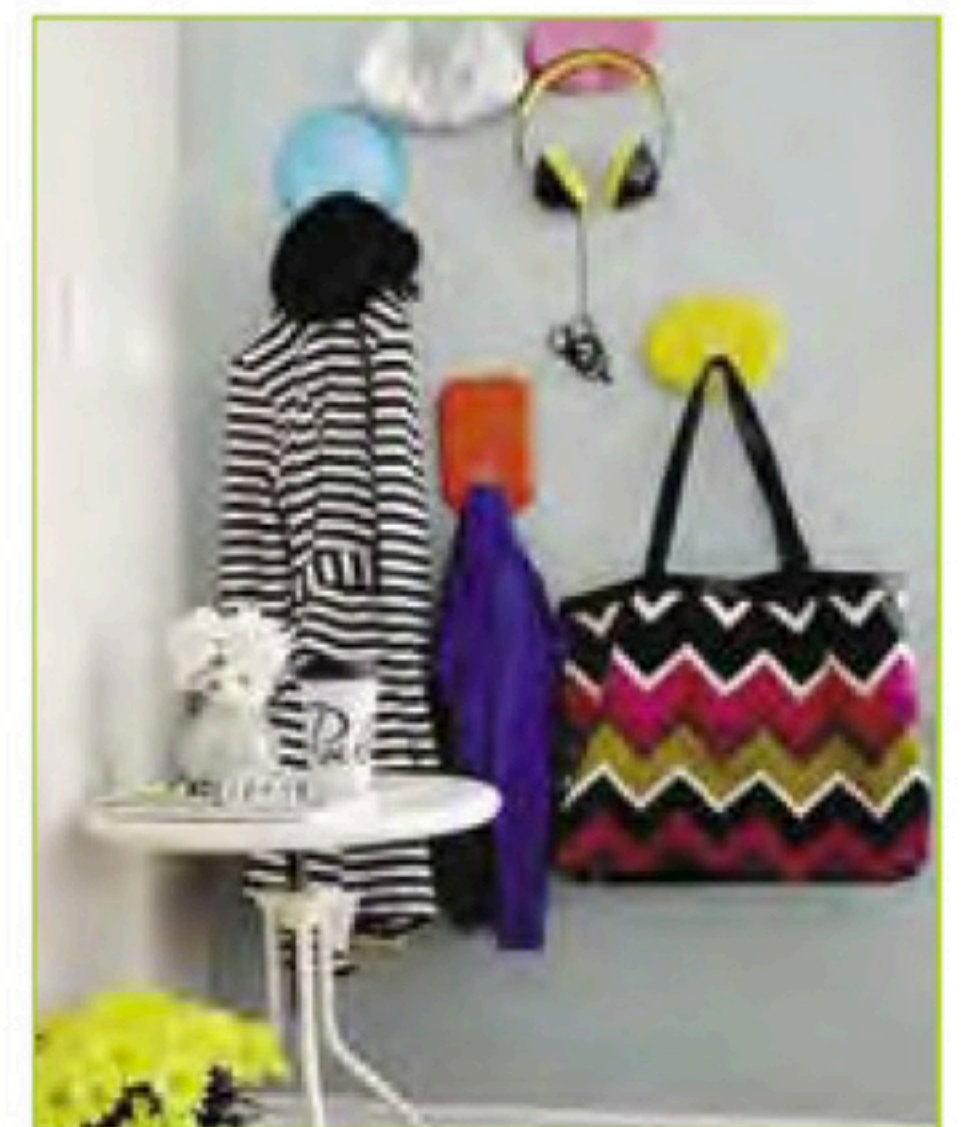
conozcan. Si no estás seguro de los intereses personales de tus invitados, asegúrate de preguntarles con anticipación qué desean hacer durante su visita. Según el lugar en donde te encuentres, procura que tengan a su disposición mapas y guías locales para consultar cuando lleguen.

los ganchos de colgar o soportes de baño se quitan sin marcar las paredes, no tendrás que preocuparte por los agujeros de pared o los restos de pegamento que quedan.

Si vas a ser un invitado este verano, Martin Amado tiene también un consejo simple para que demuestres tu



- **Kit de bienvenida para invitados:** Asegúrate de que tus invitados se sientan en casa con el kit de cuidados personales que puedan usar durante su estadía. Coloca soportes de baño Command Bath Caddies con toallitas, hisopos de algodón, champú, acondicionador y crema para que tengan durante toda su visita. Para el caso de familias con niños, considera colocar un juego de cartas, reproductor de DVD o libros que puedan disfrutar durante su tiempo libre o antes de irse a dormir. Como



agradecimiento por la generosa amabilidad del anfitrión. “Cuando me quedo con amigos o familiares, me gusta llevarles una buena botella de vino para disfrutar con ellos durante la cena una noche, expresa Amado.

“O bien, puedo dejarles un regalo personalizado con monograma, como un set de portavasos, toallitas de cocina o un bolso para viajar. Si estas visitando desde un lugar lejano, regálale algo de tu ciudad llevándoles comidas y artículos típicos.”