



MUJERES
de ÉXITO
Somos Todas

María Escudero



PARA TI

Mujer:

De Desafíos

De Retos

Guerrera

Amorosa

Madre

Hija

Hermana

Nieta

Tía

Prima

Sobrina

Ahijada

Y a las abuelas como YO.



*“El éxito no tiene que ver
con la cantidad que tenemos,
sino la persona que somos.”*

Jim Rohn





Para: _____

De: _____

*“Justo cuando
la Oruga pensó que era su final,
se transformó en mariposa”.*
*Ella representa la belleza,
la paciencia, la transformación.*

*“El éxito está allí... solo exige cambios,
creatividad, entusiasmo y compromiso
con las metas y desafíos que nos planteamos”
María Escudero*



MARIA ESCUDERO

**Amiga, te recuerdo
MUJERES DE ÉXITO
SOMOS TODAS**

ARACA

Editores



1ª.Edición 2016

@ María Escudero

@ Dubraska & Asesores C.A

Rif J-31576333-8

@Araca Editores, 2016

Teléfonos: (0212) 4184259.

Coordinación Editorial: Araca Editores.

aracaeditores@gmail.com

Imagen de cubierta: Miguel Herbonniere.

Ilustraciones: Miguel Herbonniere.

Diseño de Cubierta: Miguel Raga.

Diagramación: José Alejandro Ruiz Aracas.

Composición de contenido: María D. Raga, Silvia Ribot.

Corrección: Ana García, Aley Ramos.

Fotógrafo: Aníbal Camejo

ISBN: 978-980-7412-24-7

Depósito Legal: If0432016131663



AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mis maestros de vida. A todos los que contribuyeron con mi formación.

Mi eterno agradecimiento a las empresas que por 22 años me han confiado la formación de sus talentos.

A todas las mujeres que han formado parte de mis talleres en especial las que vivieron la experiencia del Taller: **“Mujeres de Éxito Somos Todas”**, fueron mi inspiración para publicar este material.

Profundas gracias a Miguel Herbonniere con su extraordinario talento artístico supo crear los diseños que reflejan el sentimiento que se quiere transmitir en esta obra.

A Miguel Alfonso Raga por el tiempo dedicado a crear un libro estético, artístico y bello.



Un agradecimiento especial a mis amigas y colegas Ana García y Aley Ramos, por la dedicación, amor y la calidad en las correcciones.

Infinitas gracias a mi admirable Silvia Ribot, por su alto estímulo, y sus lecciones de humildad en cada feedback.

Gratitud a Carlos Báez, y a mi amiga y hermana Ángela Raga por los aportes y apoyo.

Y, a todas mis amigas que siempre me apoyan mis locuras. Mujeres de luz y de fe.

Especial agradecimiento a mi Editorial Araca Editores por sus aportes, por la confianza y la voluntad de superar los retos; disfruté la maravillosa experiencia de aprender de la mano de Felgris Araca

Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero por si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuanto te quiero, que nunca te olvidaré.”

Gabriel García Márquez.



DEDICATORIA

A mis padres que ya no me acompañan pero, siguen vivos en mi corazón.

A mis hijos, un regalo de Dios, siempre serán mi tesoro. *Luis Alfonso y Miguel Alfonso*, sus triunfos son los míos. A mis dos guerreras y exitosas mujeres, *Angelina y María Dubraska*, agradezco el compromiso, la energía, la ayuda y la pasión que le han dado a este proyecto.

A mis nietos, una gracia de Dios tenerlos, con su dulzura me dan fuerza para reinventarme.

A mis hermanas. Un equipo de campeonas. Compartir con ellas ha sido lo mejor que me pudo pasar. Con brillante éxito salieron adelante: *Carmen, Josefina, Josefita, Elena, Cristina y Georgina*.

Un homenaje especial a Cheo, *“Hermano me gustaría volver atrás y abrazarte y besarte más y decirte muchas veces más lo mucho que te quiero!”*. Dejaste a nuestra familia una enciclopedia de sabiduría.

A mis sobrinas y sobrinos, un galardón, triunfadores en todo lo que emprenden. Aportan felicidad a mi vida.



*“Para tener éxito hay que creer en algo
con tanta pasión que se convierta
en una realidad”*

Roddick.



PRÓLOGO

En días pasados fui a ver una película por recomendación de unos apreciados amigos. Se trata de Kung Fu Panda 3. No es casual que yo haya visto esta película en el momento que recibiera la honorable invitación para escribir estas líneas. Ambas obras, una audiovisual y otra escrita, narran una historia, que si bien pudieran considerarse diferentes, convergen en la vida misma, en el Ser en el que nos vamos constituyendo, mientras vamos transitando por el camino que responsablemente vamos siguiendo, desde el libre albedrío, el cual va conformando la serie de experiencias que llamamos historia de vida.

En este delicioso relato, lleno de encantos y de un mágico despliegue de emociones de alta vibración, encontrarás el tesoro que quizás has estado buscando... ese pedacito que a veces creemos que nos está faltando para sentirnos bien, o la inspiración que por naturaleza todos tenemos pero que a veces está dormida. En ese tejido de mensajes, expuesto como el mejor buffet, con la



transparencia de la agüita fresca y con la más llana pero profunda naturalidad, se nos muestran aspectos tan elementales como que, algo fundamental en la vida no es tratar de ser lo que interpretamos que son los otros, sino que lo trascendental es tratar de ser uno mismo, porque la fuerza del cambio proviene de la decisión de convertirnos en la mejor versión de uno mismo.

En esta obra, también se nos muestra la importancia de saber quién soy, partiendo del reconocimiento de mis vínculos ancestrales y, esencialmente, enalteciendo por sobre todas las cosas, a nuestros padres como los seres de luz y amor que son, de cuyo encuentro se hizo posible nuestra existencia en este plano. De allí que, apreciamos la amorosa manera de la autora de honrar a su madre, a Tomasa la grande como la define, lo que representa un explícita manifestación de gratitud a su existencia, lo cual vinculo con uno de los mensajes de la citada película “lo primero que tienes que saber es de dónde vienes para saber quién eres”.



Asimismo al sumergirte en las páginas que siguen, es decir, en la historia de vida de María Escudero, te darás cuenta cómo ella se fue constituyendo en la María de este presente, en esa que tantos admiramos... y sabes qué? Como se refleja en “Mujeres de éxito somos todas”, eso fue posible gracias a su amor propio, a quererse a sí misma y, en consecuencia, a su decisión de ser feliz y a su convicción de que la magia está en sentir que todo es posible si tú lo crees posible... Que tu vida es maravillosa si tú quieres que sea maravillosa... Que colocarte a ti primero es tú responsabilidad, porque cuando tú estás bien, todo lo que te rodee estará bien, porque, definitivamente, tú eres la creadora de la realidad que deseas para ti.

Gracias María Escudero por este regalo, por confiarnos tus secretos, por tus testimonios, por ser un material tan bien logrado, por su alta calidad y por enaltecer nuestra condición de mujer... Me gusta!!!

Silvia Ribot





Verbonniere

ENALTECIENDO..

A mi Madre

Honro A Mi Madre Tomasita...

“La Grande”. Mujer de éxito.

Fue un regalo hermoso que me dio la vida. Donde quiera que esté, la recuerdo con infinito amor.

De origen humilde, enérgica, líder, de mucho carácter, lograba con éxito lo que se proponía. Con escasa educación supo sabiamente educar a siete hijos: Cheo un hermano que se fue a su lado. Carmen, Josefina, Josefita, Elena, Cristina y yo.

Mi mamá ha sido mi inspiración, mi bandera. Me enseñó a valorar la grandeza de la familia, levantarnos en la adversidad, perseverar, mirar hacia adelante, trabajar con humildad. Mi mamá nos levantaba de pequeñas a las 5:00 am., para realizar tareas de la casa, luego a estudiar, y después a las 8:00 am ir al colegio.

Yo, por ser la mayor, era su ayudante, me tocaba moler el maíz, pues para la época, no existía



harina precocida. Ella vendía en la bodega de la esquina sus arepas, bollitos, cachapas... El trabajo más divertido para mí, era cuando me mandaba a lavar la ropa de mis hermanos a orillas del río Orinoco, que quedaba a dos cuadras, Allí aprendí a nadar, la ropa la blanqueaba el sol, yo lo que hacía era bañarme. Esa fue mi piscina, mi playa. Esa tarea era el premio mayor, ¡lo máximo! ¡lo más maravilloso!.

Mi mamá también Tejía alpargatas y desde los 12 años mi responsabilidad era entregarlas y cobrar. Ella confeccionaba nuestra ropa. En navidad lucíamos con orgullo los vestidos producto de sus diseños, decía: *“Hay que estrenar el 24 y el 25 de diciembre y también el 31 y el 1° de enero”*. En carnaval, bellos disfraces lucíamos para asistir a los desfiles de carrozas, en el Paseo Orinoco de Ciudad Bolívar. Nunca sentimos que éramos pobres.

La experiencia que viví a su lado, fue muy enriquecedora, pues marco mi vida. Ella me contaba sus anécdotas infantiles y juveniles,



algunas por cierto, tristes. Su madre murió siendo ella muy niña y no la recordaba. Cada historia que me contaba me daba la fortaleza y la fuerza para prepararme y prometerme que un día le cambiaría su vida y la de mis hermanos.

A mis 17 años me gradué de maestra y comencé a trabajar enseguida, nuestro estilo de vida cambió, y a los 21 años, tenía tres trabajos. Muy pronto le hice mi primer regalo: derrumbé su casita de bahareque (son cañas o palos entretejidos y unidos con una mezcla de tierra húmeda y paja) que había hecho junto a mi viejo querido, mi padre Aurelio y le construí una casa grande donde vivimos, todos unidos, nuestra juventud.

Lo demás son historias: las mejores arepas dulces, los mejores bollitos rellenos de carne y las más exquisitas hallacas, las hacía mi mamá.

Mi madre murió de cáncer a los 90 años. Le dimos en vida todo lo que merecía. Mis hermanas sus nietos y yo nos esmeramos en brindarle lo



mejor, tuvimos la dicha de llevarla a conocer muchos países, era la primera invitada en todos los viajes y celebraciones, el mejor vestido lo lucía siempre mi mamá.

El 29 de diciembre para mi familia, era la fiesta más importante del año, tambores, mariachis, parrandas, comelonas, todo un gran acontecimiento, era su cumpleaños, disfrutaba colocando en su cama todos los regalos recibidos y pedía que la maquillaran y le tomaran fotos, muchas fotos. Por supuesto que tanto hijas como nietos la complacían en todo.

¡Tomasita la grande se fue feliz!

Quienes la conocieron, la recuerdan como “Flor Perla” (expresión que usaba cuando le preguntaban cómo estaba).

La mejor herencia que me dejó fue: el valor de dar, la unión, la alegría y el entusiasmo. Y algo grandioso que aprendí de ella, nunca olvidar de dónde vengo.



Hay una frase que siempre tenía en sus labios en momentos difíciles y yo te la voy a regalar:

¡Fuerza! ¡Fuerza! ¡Fuerza!

¡¡¡Gracias, Mamá por todo. Te Extraño!!!



¡BIENVENIDAS!

Mujeres de Éxitos...

Bienvenidas Mujeres de Éxito a este espacio dedicado con mucho amor para ti.

Mereces disfrutar de la sencillez de la vida, con colores, música, relaciones placenteras con familia y amigos, sueños realizados, alegrías, desafíos para crecer, excelente salud, abundante amor y mucho entusiasmo, confiada en que Dios está dentro de ti y te brinda el poder de realizarlo todo. No importa de dónde vengas.

Por más de 20 años he trabajado en diferentes organizaciones, donde tuve la oportunidad de conocer a miles de mujeres, conocer sus debilidades, sus fortalezas, sus ganas de ser, sus deseos de despertar, de participar de este gran acontecimiento, de esta gran fiesta que es la vida.

Me iluminó el camino mi hija y maestra María Dubraska, al leer el primer manuscrito me dio el impulso necesario del primer momento y acogió



como suyo el proyecto, brindando asesoramiento permanente de principio a fin.

Me movió escribir, el deseo de inspirar a las lectoras, para que alcancen por sí misma su “ruta de éxito” con energía propia.

Gracias por estar aquí, leyendo estas líneas. Me siento bendecida de poder compartir estas letras contigo; las escribí para ti, pero también para mí, porque todavía no me las sé todas. Es nutritivo para el alma aprender algo nuevo todos los días.

A veces, sin darte cuenta, pasan los días, los meses, los años, demasiado tiempo dando vueltas y vueltas y en tu vida nada pasa.

Los sueños allí dormidos, la rutina te absorbe, no tienes la voluntad de ponerte de pie y salir de la zona de confort; cualquier pretexto es bueno para no arrancar: la guerra económica, el gobierno, el jefe, la pareja, los hijos... y resulta que mucha gente logra infinitas cosas a pesar de eso. Solo necesitas una dirección.



Mi propósito es que encuentres aquí, esa dirección, esos ingredientes sencillos, nutritivos y enriquecedores para “ser” lo que quieres y “tener” lo que anhelas sin salirte del camino. Enfocada en tu horizonte.

Encontrarás afirmaciones que te van a permitir reflexionar y apoderarte de ellas para que sean tu bandera. Mereces pasar por la vida segura, vigorosa y fuerte, con la convicción de que estás en este planeta para vivir momentos de alegría y felicidad.

En algún momento de tu vida tuviste un logro y en el hubo ingredientes que te impulsaron a disfrutar del éxito, revisa si alguno de estos valores estuvieron presentes allí: motivación, acción, perseverancia, entusiasmo, creatividad, } amor , humildad, confianza, superación y pasión. ¿Qué te dice eso?...

Que, “*El poder está dentro de ti*” ¿Qué quiere decir?, que los *recursos* para llegar a ser la mujer que tú quieres ver el resto de tu vida, “YA LOS



TIENES”, solo falta que creas que SÍ están allí. A partir de esa creencia, comienza la magia.

*Todo lo que piensas y sientes
es lo que pasará en tu vida.
Dentro de ti hay una mujer guerrera,
Fantástica que quiere salir.
¡Ayúdala!*





LA JAULA Y EL OSO...

Una Experiencia

Voy a contarte la historia de un oso. No me preguntes dónde la escuché o quién me la contó. Me apoderé de ella desde hace muchos años porque tiene que ver mucho con mi vida.

La mayoría de las personas que han asistido a mis talleres conocen esta historia, no me canso de contarla. Cuando repito una charla en una empresa, siempre hay alguien que me recuerda que debo, relatar el cuento del oso.

En un zoológico nació un oso, por lo que el Director mandó a hacer una jaula muy grande que le sirviera para cuando ya fuera adulto. El osito enjaulado fue creciendo... Pasaron días, meses, años y el oso en su jaula, caminaba de un lado a otro.

Ya siendo muy viejo el oso, el Director del zoológico consideró sacarlo para que fuera a la laguna, viera otros animales, caminara por los arbustos, en fin, que disfrutara de su libertad.



Trajeron a cuatro hombres fuertes y corpulentos, (así como tú primer novio), Ja, Ja, Ja... para levantar la jaula que era de hierro muy pesado, y dejarla abierta.

Al levantarla, todos estaban a la expectativa porque no sabían cuál sería su reacción; esperaron los primeros minutos para ver cómo abandonaba la jaula. Pero pasaron las horas y él siguió allí, caminando en el mismo sitio. Pasaron los días, las semanas y los meses y el oso allí, haciendo lo mismo que hacía cuando la jaula estaba cerrada. Un día, pasado mucho tiempo, el oso murió. Nunca salió a pesar de que ya no había jaula.

No recuerdo en qué momento, ni cómo, entré a la jaula, pero por muchos años mi vida fue como la del oso, haciendo el mismo recorrido siempre, del trabajo a la casa y de la casa al trabajo, nunca tuve tiempo, solo lo tuve para el trabajo, quehaceres del hogar, atender a los niños. Sin deseos de visitar, ni que me visitaran.



Cuando no tenemos buenas noticias que comentar, ni proyectos para compartir y celebrar, se opta por lo más fácil, encerrarse.

Como Directora de un Liceo, mis colegas me invitaban a los bautizos o cumpleaños de sus hijos.

Y yo, por supuesto no iba, porque pensaba en, ¿qué ropa me iba a poner? el peinado, los zapatos del niño, el vestido de la otra, en fin, cualquier pretexto era bueno para no ir. Los años pasaron por mí y en mi vida nada significativo pasaba. La rutina me consumía.

Esporádicamente al Liceo llegaban bonos extras, mis colegas se reunían a celebrar y, por supuesto, yo era la primera invitada. Los veía alegres, felices, contaban chistes, formaban su grupo y se iban a festejar. Sin embargo, nunca fui, los censuraba porque, según mi criterio, gastaban el dinero y perdían el tiempo. Yo me decía: -bastante ropa sucia tengo que lavar, mucho trabajo en casa que hacer, para yo perder el tiempo brindando.



Recuerdo que, cuando visitaba a mi familia en navidad, todos brindaban menos yo, ni siquiera en la noche de año nuevo, porque según “mi creencia” eso me hacía daño, ¿cómo me di cuenta?, pues porque siempre me enfermaba, era como diciéndome inconscientemente: *no te lo mereces...* eso no es para ti...

Afortunadamente, hoy celebro que esa creencia ya no existe en mi vida. La creencia actual que tengo es que, quien me invita a su casa o a su fiesta es porque se siente a gusto conmigo, quiere compartir su alegría a mi lado, me considera figura importante en su vida y porque me quiere.

Ahora, ¡No aguanto dos pedidas! No importa si no fui a la peluquería, si los zapatos son viejos, si no he planeado qué ropa ponerme, como sea, ¡allí estoy!

Mis colegas jubilados, ahora cuentan conmigo, nos reunimos y disfrutamos compartiendo nuestras experiencias y tomándonos un café o saboreando un helado, buscamos



cualquier pretexto para disfrutar de momentos gratificantes.

¿Cómo llego a esto?. Cambiando los paradigmas.

Llegué a un pensamiento nuevo. ¿Cuál fue mi pensamiento nuevo?:

Que soy una persona, abierta al merecimiento y a los placeres de la vida, viaje, me divierto, disfruto las comidas y no me pongo limitaciones... a Dios gracias.

Con esta semblanza lo que pretendo es

levantarte la jaula...

Pero tú decides...

Si quedarte como el oso...

O salir de ella.

¡¡¡Vive!!!





INVITACIONES...

Que Me Marcaron La Vida

Un día mis hijos siendo niños... me traen una invitación a un Curso de Autoestima que convocaba la directiva del colegio. Por supuesto, no quería ir; pero un matrimonio vecino me regaló la entrada y eso me hizo asistir obligada. Fui furiosa pensando: ¿pero por qué pagaron algo a lo que yo no quiero ir?.

Llegamos al lugar muy temprano en la mañana, y comienza el curso, la profesora hablaba y hablaba, y yo saboteándome: ¡Claro, ella habla así para justificar el pago!. Yo sentía que lo que decía era conmigo, es más, pensé –seguro que mi amiga Tula Meza le contó mi vida- Bueno, ¿Que no pensé?...

Como a eso de las dos de la tarde sentí como si estuviera encerrada en una jaula y esta señora levantaba una tapa para que yo saliera. Cuando me sentí fuera, comencé a hacerme preguntas: ¿Qué me pasó? Y pensé, ¡Bueno!, me he dedicado a mis hijos, a su escuela. Me dediqué también a mi esposo,



pero...¿Y yo qué?. Me olvidé de mí! ¡Cuánto descuido! ¿Cuántos años dormida?, reflexioné mucho, tenía tiempo sin pensar en mí.

Al final, salí muy motivada de allí.

Fue mi primera experiencia en crecimiento personal. Sentí que era el momento de avanzar, de tomar un rumbo nuevo y comencé a desprenderme de lo que ya consideraba no era para mí.

Mi primer éxito que salió de esa experiencia fue dejar el cigarrillo, impresionante como un día me encontré hablando con él, y le dije: ¡No le harás más daño a mi cuerpo, hasta hoy te acompaño! y lo arrojé.

Dios me ha dado el coraje para nunca más fumar.

Comencé a enfocarme en lo que tenía a mí alrededor, en lo que le daba sentido a mi vida y tuve el coraje para enfrentar y cerrar algunos procesos que me hacían daño.



En mi camino de salir de la jaula, Dios me envió otras invitaciones y me llevó a lugares perfectos donde tenía que estar, ya él lo tenía todo preparado para mí, no fue casualidad llegar a una organización de nombre “Crece” a un taller “Encuentro con el Yo”, con un sacerdote que según era una maravilla. -Eso era lo que me decían de él. En escena aparece el padre sin sotana, lo vi como un bohemio, me pregunté: ¿Y este es el cura?. Luego de escucharlo, se convirtió en mi héroe. El Padre Ricardo Bulmez es el Director de la organización, lo considero el motivador más grande que tiene Latinoamérica, lo caracteriza su sencillez, humildad y su sabiduría. “Un Maestro”.

Agradecida con él de por vida! porque me dio herramientas para darle a mi existencia otro sentido.

En esa organización encontré a una familia que ha perdurado y hemos estado unidos en las buenas, y en las no muy buenas. Hermoso grupo que me regaló la vida. Nos divertimos y celebramos todos los acontecimientos importantes y los no tanto.



El Padre Ricardo, siendo capellán de cárcel, me invita a formar parte del Voluntariado Penitenciario en la cárcel de Tocarón en el Estado Aragua, en mi tierra Venezuela.

Esa experiencia en el penal fue el mejor postgrado de mi vida; con los presos aprendí a *valorar la libertad...* Me di cuenta que somos libres y actuamos como presos. Un interno me comentó: - María cuando estés afuera, cómete un helado grandote de chocolate y saboréalo en mi nombre, tengo cinco años que no pruebo uno. Y yo le dije: Allá, afuera, hay mucha gente libre que le encanta un helado y no lo prueba, a veces porque no tiene tiempo y a veces lo encuentra caro, cualquier pretexto es bueno para no comérselo, pero le encanta y es un hombre libre.

Aprendí a apreciar *lo que tengo*, los presos tenían que amarrarse los alimentos al cuerpo para que en la noche sus compañeros no los robaran. Dormían hacinados. Me decía: yo tengo cama, techo, cobija.



Aprendí a valorar con intensidad el *agradecimiento*, los presos consumen unas sopas muy feas, se nota que las papas están podridas y yo pensaba: -en mi casa tengo como comer alimentos saludables- Y a veces me quejo.

Fue una escuela de aprendizaje perdurable, no tuvo precio *el darme cuenta* de que tengo sobradas razones por las cuales dar gracias.

Esta vivencia me sirvió para iniciar muchos procesos de cambio. Comencé en la cárcel a dictar mis primeras charlas de autoayuda, a grupos pequeños de presos y notaba los cambios progresivos en ellos, los que no querían bañarse, comenzaban a hacerlo, los que no trabajaban lo hacían, pedían libros para leer, cuadernos y lápiz para tomar anotaciones, el número aumentaba cada semana y yo sentía el gozo de la labor cumplida.

Luego aprendí que la esencia de la visita al penal, no estaba tanto en lo que daba a los presos,



sino en lo que me traía como experiencia y como reflexión. Y prueba de ello, fue esta experiencia:

Un día de las tantas visitas a la cárcel, se me acerca un joven a quien ya le tenía cariño, le llevaba libreta, lápiz y conversaba con él tratando de ayudarlo. Ese día hace un comentario muy fuerte para mí.

Me dice: Yo maté a tres personas. Uno de ellos era anciano.

Yo quedé impactada, sentía que las mariposas revoloteaban mi estómago, tragaba grueso, pero traté de disimular mi sorpresa. Y seguí conversando con él como si nada pasó. Pero me sentí muy afectada.

Salí del penal y en el recorrido de regreso a casa venía en silencio, Carlos Báez, uno de mis compañeros, me pregunta ¿María qué te pasa? vienes muda. No se imaginaba él, ni el grupo que me acompañaba, lo que estaba pasando en mi mente, estaba revuelta por dentro, pensando:



¿Cómo es posible que yo muestre simpatía e interés para ayudar a alguien que mató a tres personas y trato tan groseramente después del divorcio, al padre de mis hijos?. Me decía a mí misma: Es el papá de las más hermosas criaturas que tengo, un día fui su reina, su compañera... ¡No tengo que volver con él!, solo tengo que tratarlo bien.

Y caí en cuenta de que mis hijos no podían sentirse bien escuchando las barbaridades que yo le decía a su padre, -aunque no me lo dijeran-.

Al llegar a casa, les dije que lo invitaran a almorzar, me dijeron: ¿a mi papá? Sí, a tu papá, díganle que venga mañana.

Esa noticia causó revuelo, mis hijos me comieron a besos. En ese momento sentí deseos de llorar. Ellos extrañaban a su papá y una manera de yo contribuir a esa felicidad era promoviendo el acercamiento.



Lo más cómico es que al día siguiente cuando el padre de mis hijos entra a la casa, lo saludo ¡Hola!. Y el volteó la cara hacia atrás para ver con quién yo hablaba, Ja, Ja, Ja... no podía creer que el saludo era para él. Se le iluminó el rostro con una sonrisa. A partir de ese día visitaba frecuentemente a sus hijos.

Un mes de diciembre antes de irme a festejar las navidades con mi familia le dije: te hice unas hallacas como a ti te gustan, con garbanzo y se las dejé.

A principios de enero cuando regresamos, mis hijos le hicieron un almuerzo, al día siguiente murió repentinamente. Cuando recibí la noticia de su muerte, sentí tranquilidad y un gozo interior porque aparte de que sané mi rencor, no fui un obstáculo en la relación de mis hijos con su padre. Hasta su muerte tuve un vínculo de amistad con él, sin necesidad de ser su pareja. Y eso me dio mucha satisfacción y mucha paz.



Asimilé que lo primero y más importante es que los hijos estén felices, reconciliados, sean divertidos, amen, abracen y sonrían intensamente con libertad.

¿Qué Aprendí De Las Invitaciones?

Que lo bonito es, que cuando estás lista y sabes para dónde vas, sucede algo milagroso. Una palabra, un cuento, un curso, cualquier libro, una charla o taller, hasta un chiste te lleva a una reflexión.

A partir de estas experiencias me di cuenta de mis limitaciones, de lo que no me dejaba avanzar, de cómo se me iba la vida encerrada en mi jaula.

¡Qué equivocada estaba!. La vida es otra. La vida es la familia, la vida son los amigos, la vida es la naturaleza... la vida es la risa... la vida es compartir. Comencé a ver -el mundo diferente, a sentirme fuerte y segura, volvió la alegría a mi vida, mis relaciones con mi entorno eran placenteras.



Se despertaron mis sueños. Estaba clara que vendrían retos, cosas para resolver, pero también mecanismos para afrontarlos.

*Primordial Preguntarse:
¿Y Dónde Estoy “Hoy”?*

Esa pregunta te lleva a reflexionar como anda tu vida ahora. Te diría que en mi caso me sirvió para revisar tres elementos que me impulsaron: El Darme Cuenta, Mis Creencias y Pensamientos.

El Darme Cuenta

El darme cuenta de lo que estaba ocurriendo en mi vida en ese momento y de lo que me estaba perdiendo. El Darme Cuenta me abrió un horizonte de posibilidades y me permitió reconocer.

Reconocer mis dones y talentos: a tener pensamientos nuevos sobre mí:

*Soy Agradable. Soy Maravillosa. Soy Entusiasta.
Soy Guerrera. Soy Alegre. Soy Perseverante.*



*Soy Solidaria. Soy Trabajadora. Soy Sensible.
Soy Creativa. Soy Única. Soy Amorosa.*

Lo que me llevo a la conclusión de que tengo que **Creer**. Y todo lo que digo que soy, me lo creo y así es.

*El foco lo apunté entonces, hacia mis creencias y
pensamientos*

Creencias

Encontramos a muchas mujeres que tienen la creencia de no poseer capacidades para lograr nada, que no merecen tener éxito, que su destino es, sacrificarse; la que piensa así, puede obtener títulos, doctorados, pero seguirá siendo una sufrida. Por ejemplo, puede vivir en la creencia de ser celosa, malhumorada o fracasada.

Ahora, como las creencias determinan nuestras acciones y dan forma a nuestra realidad, solo haciendo cosas diferentes, se puede salir de allí.



Cómo? –

- Dejando marchar las creencias de miedo, rabia...
- Generando pensamientos distintos para “*crear*” un futuro diferente.
- Reanudando nuevos retos con más fuerza.
- Iniciando un cambio tras otro.
- Encontrando los “*me gusta*” de sí misma.

Eres lo que CREES que eres.

La Buena Noticia Sobre Las Creencias es que:

Si tú quieres, las puedes cambiar

!Atrévete a hacer lo que te gusta!

Henry Ford decía:

“Si crees que puedes, tienes razón; si crees que no puedes, tienes razón”

Pensamientos

Los pensamientos marcan el rumbo. En este momento puedo preguntarte:



¿De qué te das cuenta?, ¿Qué sientes en este momento?, ¿Qué deseas?, ¿A dónde quieres llegar?
¿Cuál es tu miedo ahora?.

Es encontrar las respuestas, liberarse de la esclavitud de la mente y dirigirse hacia lo que parece una fantasía y es “ser feliz”.

Piensa un momento en ti, te darás cuenta de que eres una mujer valiente y digo valiente, porque en algún momento de tu vida, tuviste un éxito. Sí, un éxito... ¡Recuérdalo! Fue un éxito repleto de alegría. Lo compartiste con mucha gente, lo celebraste. Pudo ser personal, profesional, familiar, etc.

Y lo lograste, gracias a un pensamiento mágico que te llegó y tú lo atrapaste para desarrollarlo.

Si bien es cierto que el ciclo de la vida nos lleva inevitablemente a un estancamiento, también es cierto que el tiempo pasa, y eres merecedora de obtener otro logro y otro... aún más exitoso.



Detente y escucha lo que te llega a la mente, puede ser pensamientos negativos o positivos. Sea cual sea, influye en tu objetivo de futuro.

El pensamiento tiene fuerza, te puede llegar en forma de sueños que revolotean en tu mente y, ¿Qué pasa con ellos?...Que, cuando decides hacerlos realidad, aparecen unas “CREENCIAS LIMITADORAS” que tú imaginas:

Eso no es para mí.

No creo que pueda.

Me faltan ganas.

¡La culpa no es mía!

¡Ya estoy vieja para eso!

¿Qué quieres que haga?

A mí nadie me quiere.

Nadie me ayuda.

Unos nacen con estrellas y otros estrellados.

En fin, puedes hacer una lista de excusas e inventarte la historia más absurda para justificar tu parálisis. Te cuesta entender que eres la responsable de lo que te pasa.



Has estado donde has querido; si no tomas conciencia de las limitaciones que te atan o te hacen retroceder, llegarás a la vejez haciendo lo mismo, te quejarás por lo mismo y hablarás de lo mismo con otras personas que andan en tu misma sintonía.

Observa cómo se presentan los pensamientos en tu mente, ¿qué te quieren decir?, ¿los tomas en serio o los dejas ir? Si continuamente te llegan pensamientos negativos de escasez, miedos, rabia, impotencia, quiere decir que algo no anda bien y tú lo sabes.

A tu alrededor hay gente feliz, realizada logrando cosas, en acción a pesar de la adversidad. Tú también mereces lo mismo y puedes lograrlo.

Tómate un momento para pensar: ¿Qué pasaría si desde hoy comienzas a enfocarte en lo que te gusta?, enamorarte de tu trabajo, de la gente que te rodea, de tus acciones... Estoy segura de que algo bueno pasaría.



Recuerda que el amor abre todas las puertas. Y tú, estás llena de amor por dentro, como para albergar...

“CREENCIAS POTENCIADORAS”:

- Si quiero, comprendo y actúo.*
- No hay fracaso, tan sólo aprendo.*
- Tengo todos los recursos necesarios.*
- Y si no los hay, puedo crearlos.*
- Mi comportamiento tiene un propósito.*
- Tener alguna opción es mejor que no tener ninguna.*
- Lo estoy haciendo lo mejor posible y aún puedo hacerlo mejor.*
- Creo mi propia realidad.*
- Cuento conmigo... con mis Talentos y*
- Potencialidades.*

*“Lo que te hace feliz o desdichado no es el mundo ni las personas que te rodean, sino los pensamientos que albergas en tu mente”,
Anthony de Mello*



IMPULSA...

Y Orienta la Acción

Hay un dicho que dice “Loro viejo no aprende a hablar”. Y hay una población que lo ha tomado como un precepto, en la creencia de que, después que comienza a trabajar, o se casa, o cuando ya vienen los niños, se termina el período de aprendizaje académico.

Afortunadamente hay un conjunto de mujeres que se han rebelado ante esa creencia y las encontramos en academias, escuelas, universidades, en cursos de computación u otras áreas, preparándose, haciendo lo que les gusta.

Me siento orgullosa de que a mis 50 años me encontraba sentada en un pupitre del Instituto Pedagógico de Maracay conocido como UPEL, en una Maestría de Orientación, experiencia que me dio la oportunidad de prepararme para una nueva vida.



Encontré excelentes profesores que tuvieron una gran influencia en mi toma de decisiones laborales futuras. Me motivé tanto, que quise buscar nuevos horizontes, me retiro de mi cargo como Directora del liceo, y me atrevo a crear una empresa de capacitación y adiestramiento, decisión muy acertada que me llevó a conocer un mundo diferente, el mundo empresarial.

Paralelamente al postgrado, asistía a la Escuela de Formación de la organización “Crece”. Extraordinaria experiencia de aprendizaje dinámico, divertido, de alto impacto, con un enfoque espiritual y de reflexión. Fue como esculpir a otra YO. Me sentí realizada.

¡Amiga lectoral! tienes la capacidad de hacer milagros contigo, hay que empezar, el tiempo cuenta y hacer buen uso de él ayuda, la vida te llama a incorporarte, cuando te reinventas, cuando descubres tus talentos, aparecen ángeles en tu vida, gente inesperada que ve cosas en ti, aparecen oportunidades.



Un día una llamada de una de las empresas básicas más importante de Guayana, cambia mi futuro, me invitan a licitar para un programa, días más tarde otra llamada entra para darme la noticia de su aprobación y así comienza mi gran aventura en el mundo de la facilitación. En un abrir y cerrar de ojos, mi querida amiga Zandra Zerpa sin proponérselo, me coloca frente a un hermoso programa de formación motivacional que me permitió llevarlo a cabo a nivel nacional. Lo disfruté plenamente. Y en otro abrir y cerrar de ojos entro a formar parte de un ambicioso proyecto organizacional que duró 4 años, acompañando a mi gran amiga Maria Eugenia Dorta, para mí fue una escuela de aprendizaje empresarial y de negocios.

Y así llegan, y llegan solos a nuestra vida, situaciones que permiten consolidar nuestros sueños. Por eso te digo: Aventúrate sin miedo a plantearte situaciones que te den placer. Hay luz verde para ti y habrá luz roja también, solo, que tienes las herramientas para vencer las dificultades, fortalecerte de ellas y continuar con mayor energía



y determinación. ¡Prepárate en lo que te gusta!. ¡Da el gran paso. Arriésgate!.

Amiga, ¡Es ahora! cuando vas a planificarte y hacer lo que quieres. ¿Con quién?, con la gente que vendrá a ti y con toda la gente bella que te regalo la vida ¿Para cuándo lo vas a dejar?! ¡La vida es ahora! Recuérdalo.

*Una mujer exitosa cree en
el autoaprendizaje*

Si Estás Dispuesta A Tomar Un Rumbo Nuevo:

Comienza A Hablar En Positivo.-

Aprecia Lo Que Te Gusta

Disfruta Lo Que Haces.

Ama Intensamente.

Equivócate y vuélvete a equivocarse

Recapacita. Borra. Corrige

Valora Lo Que Tienes.

Agradece.

Construye Tu Destino.



*“Hemos de convertirnos en el cambio que
deseamos ver en el mundo”*

Mahatma Gandhi

***¿Alguien pudiera estar esperando
por ti? ...***

A tu alrededor es bien probable que haya alguien esperando una mirada tuya, una sonrisa, un abrazo, un ¡Hola!.. Y estás tan entretenida que ni cuenta te das.

Puede ser padres, abuelos, hermano, hijo, vecinos, compañeros de trabajo. Te vas a sorprender, volteas a tu alrededor, observas, fíjate quién espera por ti.

**¡A salir a alcanzar las estrellas que esperan
por ti!**

¡Párate!
¡Estírate!
¡Sacúdetel
¡Camina!



¡Corre!
¡Actívate!
¡Saluda!
¡Perdona!

¡Prepárate A Recibir!...

¿Esperan por ti tus padres, abuelos, adultos mayores?...

Es bueno considerar el trato con padres y adultos mayores miembros de la familia, se observa en muchos hogares el abandono hacia las personas de la tercera edad, en algunos casos se ven desarreglados y desatendidos; una cosa que disfrutan los viejos y los no tan viejos es la atención,

¿Se les toma en cuenta en las decisiones del hogar?,
¿Se les invita a hacer las compras?,
¿Se les invita a un café, un helado?,
¿Se sientan unos minutos a conversar con ellos de temas agradables?.



A ellos les agrada mucho hablar de su infancia y contar sus anécdotas. Lléalos a visitar a una prima, hermana, tía, a un viejo amigo, comadre, compadre... o, tráeles un familiar a casa, lo van a disfrutar.

Otra cosa que les encanta es el dinero, te sugiero que no se lo mezquines, no importa si es para dárselo a los nietos o al “zángano” de la casa.

Valorar tu *satisfacción de Dar y la satisfacción que les regalarás a ellos*. ¡Eso no tiene precio!

Y como tú quieres verlos felices sigue contribuyendo a esa felicidad.

Mi mamá tenía la costumbre de regalar billetes dentro de una caja de fósforos a todos los cumpleaños. Mis hijos y sobrinos de pequeños, desde el día anterior o días antes a su cumpleaños, comenzaban a recordarle a mi mamá, si ya tenía lista la caja de fosforo. *No tenía precio la emoción de los niños recibir ese regalo*, esos rostros eran un poema y por supuesto la satisfacción de mi mamá ver a su nieto o nieta feliz.



También sucede, a veces, en algunas familias que los padres entregan el poder a los hijos o se lo dejan quitar antes de tiempo, (por supuesto que un día se perderá) y es allí en ese espacio, cuando los hijos se aprovechan de sus padres para censurarlos, regañarlos, ofenderlos y hacerlos sentir incómodos.

Las mujeres de éxito miran a sus padres como los creadores, agradecen el don de lo más grande que recibieron: La Vida. Respetan el derecho de sus padres a elegir lo que desean, respetan su libertad, los dejan “Ser”. Eso es amor. Es ver al ser querido inmensamente feliz. ¡Libre!

¡Ah recuerda que con suerte, tú también llegarás a anciana y tus hijos estarán allí.

Si Ellos Están Felices, Tú También Estás Feliz.

¿Esperan tus hijos por tí?

En el hogar puedes contribuir a fortalecer la personalidad de tus hijos dando tan solo, buenos tratos y hacerlos sentir importante. Que la alegría reine en el hogar, en ese punto está la magia.



Si algo fue aleccionador en el trabajo que hicimos en la cárcel, fue darnos cuenta de que la mayoría de los presos que están allí, son producto de la violencia y hasta de la ignorancia y poca atención que recibieron en su niñez; estamos llamadas las mujeres desde el hogar a hacer sentir a los niños valiosos, resaltar sus virtudes, aplaudir lo bueno que hacen aunque no sea lo que tú esperas, esa caricia tuya, ese reconocimiento es lo que engrandece su autoestima.

Invítalo a cocinar contigo, a hacer galletas, a poner la mesa a la hora del almuerzo, que disfrute de la compañía de los adultos. Cuando no tengas tiempo de atenderle, solo pásale tu mano por la cabecita, que se dé cuenta de que estás allí, que sienta tu presencia y que es tomado en cuenta.

En mi familia tenemos una costumbre muy bonita, todos la disfrutamos. Al que cumple años, se le lleva el desayuno a la cama con su velita encendida, aunque sea en la arepa. Ningún cumpleaños sale de la cama, esperando... haciéndose el dormido, con un ojo abierto y otro



cerrado. Para los niños y los adultos siempre ha sido un gran acontecimiento. Hoy mis nietos lo hacen con sus papás, admiro cómo ejercen la creatividad, adornan las puertas, hacen dibujos, confeccionan delantales de papel con mensajes.

La Vida Es Bella Con Cosas Sencillas

Enríquelo con experiencias lindas, que le brinden placer, alegría, que lo conviertan en un ser feliz y satisfecho de la familia que tiene, y que, al crecer, sea un adulto saludable, amoroso, humilde y caritativo.

¿Tu pareja espera por ti?

Si quieres disfrutar al hombre que la vida te regaló, y quieres estar con él hasta que la muerte los separe, comienza a apreciar lo que te gusta de él, no malgastes tu energía y tu tiempo buscándole siete patas al gato, nada de lamentos por el pasado, que no te atormenten la ira o los celos.



¿Recuerdas el día que lo conociste?, ¿cómo te enamoró?, ¿qué locuras hicieron juntos?... ¿por qué no atreverse a repetirlas?, recuerda bien, cómo utilizaban el buen humor, trae de nuevo esa alegría a tu vida y descubrirás que ahora es cuando hay amor para rato.

Nunca es demasiado tarde para darle otro sentido a tu relación, es probable que tu pareja también esté esperando por ti. Entrégate sin reservas, ¡¡¡Upa Pues!!!... Despierta esa pasión que tienes tan bien guardada y dale rienda a ese sentimiento de amor. ¡Lo mereces!.

En el Taller “*El Valor de ser Mujer*”, de Albani Cordero, Coordinadora General de “Crece”, hace referencia a una gran reflexión que debe hacerse toda mujer:

“Los hombres Aman a las Mujeres que se Aman”

Nadie te da menos de lo que tú te das. Seguramente si tienes un hombre a tu lado, es porque vio algo en ti, ¿lo recuerdas? Quizás tu seguridad, tu fuerza, tu apariencia, tu empuje,



determinación, personalidad. ¡Todo eso es, reflejo de tu amor hacia ti misma... te des cuenta o no... piénsalo!. Es así ¿verdad?. Te amó en ese momento porque tus cosas positivas, son consecuencia de tu amor por ti.

No obstante, con el tiempo y a veces sin darte cuenta te olvidas de ti, de tu salud, de tu apariencia, de tus intereses, tu empuje, tu determinación, tus pasiones, tus amistades, de tus familiares (porque a veces hasta la familia la sacas de tu vida) y vives solo para él, para complacerlo y atenderlo, amándolo más a él que a ti misma.

Y es justo ahí, en esa línea delgada, cuando el hombre empieza a cambiar su percepción hacia ti, porque tu autoestima se esfuma, se pierde, él se da cuenta de que ya puede hacer contigo casi lo que quiera, que se ha convertido en tu brújula y tú ya no tienes poder sobre ti misma. Lo que hace que el amor se pierda.

Me comentaba una participante, que ella abandonó los estudios porque su esposo le pidió que



los dejara y ella lo complació porque entendía que sus celos eran producto del amor que sentía por ella. Yo, no abrí mi boca... los presentes se encargaron de darle respuestas.

Es muy fácil confundir el amor con la dependencia, a veces hasta te hace sentir culpable tener logros, por miedo al juicio y la interpretación que le dará tu pareja a ese hecho.

Cuando fortaleces tu autoestima, cuando no te abandonas y atiendes tus necesidades, también haces respetar tus decisiones sin sentirse egoísta ni culpable por quererte, ¡al contrario!, estás tan segura y feliz, que amas aún más intensamente, compartes logros, involucras a tu pareja en tus cambios, le cuentas de tus proyectos. Ese hombre seguro estará orgulloso de tenerte a su lado.

*Mujer, del pasado aprende,
pero déjalo ahí donde está.
Vive tu presente.*



¿Esperan por ti en el trabajo?

En ciertas circunstancias el trabajo impulsa a las mujeres de éxito a lograr sus metas, satisfacer sus deseos y valores personales.

Es importante sentirse en el lugar de trabajo, cómodos, cultivando excelentes relaciones, son muchas las horas que se convive junto a compañeros apuntando hacia el mismo objetivo: *La productividad.*

Apuesta a que las metas de la organización se cumplan y contribuye a fortalecer al equipo, que tu bandera sea servir con amor a los demás, no importa el cargo, puedes ser exitosa como obrera, ayudante, secretaria, ejecutiva.

Pero ¡OJO! con el tiempo que se dedica al trabajo, las mujeres centradas estrictamente a él, se convierten en adictas y obsesivas, sacrifican su salud, sus relaciones, su familia y eso no es amor propio, es un amor tóxico.



La Mujer de éxito tiene conciencia de que el manejo del tiempo depende totalmente de la administración que haga de sus propios hábitos.

Busca que cada una de tus acciones te genere satisfacción. Además de tu inteligencia, compromiso y responsabilidad, trabaja en función de un ambiente agradable, convierte tu rincón de trabajo en un sitio acogedor que te proporcione tranquilidad, confort; trae un detalle personal como una fotografía, una planta que le dé frescura a tu ambiente, mensajes motivacionales que te recuerden a dónde quieres llegar.

¡Qué gran oportunidad se tiene de aprender cuando se tiene trabajo!, porque a través de las relaciones con compañeros, clientes, proveedores, jefes, puedes exteriorizar tus altas vibraciones de bienestar, que, cuando hagas entrada al entorno laboral brilles con tus gestos, con tu cara, con tu actitud, sugiere ideas para resolver problemas, ideas para innovar.



La mujer de éxito, concilia, une, hace que las cosas sucedan en la organización.

*La mujer exitosa se despierta mucho
antes de empezar la jornada.
Se prepara física mental y emocionalmente*

¿Espera el cuerpo por ti?

Para la mayoría de las mujeres ha sido bien difícil aprender a enfocarse y concentrarse en la atención y cuidado del cuerpo. A pesar de que el cuerpo es lo que te sostiene, es lo más abandonado que se tiene.

El cuerpo desea que lo atiendas, pide ejercicios, buena alimentación, caminatas, masajes Relax etc

El tiene una facultad maravillosa y es que él avisa. “Ay...Ay me duele aquí”.



Hace años leí un libro de Manuel Barroso y decía en un capítulo, que el cuerpo avisa varias veces su malestar y nosotros lo callamos con pomadas o pastillitas que nos dan los amigos y no vamos al especialista; pero un día caemos al piso y un hijo te recoge, te lleva al hospital gritándole al médico con autoridad: Dr. Ud. es responsable de la salud de mi madre. ¡Sálvela!. Cuando la única responsable de tu salud ¡fuiste tú... y eres tú!. Si el cuerpo te avisa, escúchalo y ve con el doctor en medicina que te corresponda.

Atenta... Atenta a lo que tu cuerpo te ha querido decir, es lo único con que cuentas.

¿Espera la Playa por ti?

¿Cómo está tu relación con la playa? Cuando digo playa puede ser cualquier lugar que te ha gustado y por descuido está olvidado.

En mis talleres motivacionales me gusta hacer estas preguntas.



Primera pregunta: “Díganmelo levantando la mano: ¿A quiénes les gusta la playa?”, y puedo apreciar que a la mayoría les encanta, puedo decir que a todos.

La segunda pregunta: ¿Cuánto tiempo hace que no la disfrutan?

No me lo pueden creer, unos respondieron, semanas, otros dijeron meses y otros ¡hasta años!. ¿Y saben qué? Ninguno dijo que no iba por falta de dinero. Y a eso le podemos agregar que la mayoría de los estados en Venezuela tienen cerca sus playas.

En una visita a la cárcel un preso me dice: - cuando vayas a la playa, juega con el agua, húndete en la arena, mira el horizonte y cuando lo hagas, te recuerdas de mí, porque tengo 18 años que no veo el mar.

Esas palabras me conmovieron, yo iba a la playa y no me bañaba, porque me quemaba demasiado o porque tenía rollitos, creía que mi



cuerpo tenía que ser como el de una modelo o como el de Irene Sáez o Maritza Sayalero. Esa experiencia fue el detonante que me enseñó a disfrutar la playa y amar el mar.

Me gusta ver a las familias que deciden con sus niños, familiares y amigos, tomar un autobús desde el terminal e irse gozando a la playa a comerse su espagueti con caraota, si es lo que hay... cuando otros en cambio están esperando tener dinero suficiente para ir. Como también me encantan los que hacen sus picnic en un parque o montaña.

¡Ahora! si lo que te gusta es el circo, la plaza, el club, otra cosa... -Pues anda y lleva a tus hijos. Total, lo que te quiero decir es que salgas a divertirte

Si un día quieres ver felices a tus hijos, ¡disfruta de un paseo con ellos!.





SER EXITOSO ES SER... EXTRAordinaria

Siempre es posible mejorar nuestra vida por encima del entorno, por encima de lo que pase en el país, no importa el grado de éxito que hayamos alcanzado; lo importante es aprender a pensar de manera diferente y estar continuamente brindándole EXTRAS a nuestra existencia, hay que formarse, el aprendizaje nunca acaba.

Después de más de 20 años facilitando en el maravilloso mundo empresarial, que ha sido una bendición y una gran satisfacción y un gran aprendizaje... y ya llegando a mis 70, aún, me atrevo a experimentar nuevas formas vanguardistas de crecer como persona. Mi amiga y hermana Silvia Ribot, Trainer de CRP (Círculo de Realización Personal), me invita a una experiencia que me sorprendió gratamente, formándome como Practicante.



Este modelo es un nuevo estilo de crecimiento personal que me ha permitido enfocar mi horizonte en lo que verdaderamente deseo y llegar más fácilmente al camino que quiero transitar en los años que me quedan. ¿Cuántos? Solo Dios lo sabe.

Pero ya inicie nuevos proyectos que me gustan y nació esa motivación de experimentar este y otros desafíos.

De hecho, desde hace años quise hacer algo como esto. Llevar el contenido de mis talleres a un papel. Estoy comenzando con este ensayo y me mueve el deseo de motivar a otras mujeres que se durmieron en la rutina y yo puedo despertarlas.

En el transitar por los pasillos de las empresas que me han abierto sus puertas, he encontrado con satisfacción, obreros que aprovechan su tiempo libre de 4:00 pm a 10:00 pm., para hacer que las cosas sucedan en su vida; unos van a la universidad, otros van a cursos cortos de pintura, canto, computación, clases de baile, hay quien tiene en su



casa un negocio de comida rápida que atiende en las noches... encuentran las herramientas para lograr su bienestar.

Le dan un valor agregado a su existencia. Yo lo llamaría darle un “extra” a sus vidas.

Los que aprenden esto y lo tienen como una filosofía de vida, triunfan, los que no, se quedan atrás quejándose y pensando en lo que obtienen los ganadores y buscando cómo censurar los actos que realizan. Si te compras un carro nuevo, producto de tus logros, el perdedor dice: “Para mí, ¿es que está metido en algún negocio ilegal?”, y lo dicen desde su incompetencia, porque piensan que es imposible tenerlo.

Lo que esas personas desconocen es que pueden salir de allí, a la seguridad y la realización, a la confianza y el amor en sí mismos. Si crees que sales a perder, perderás, o ¿acaso tienes un fracaso planeado?, No ¿verdad?. ¡Bueno!. Si crees que sales a ganar, ganarás. Tu pasión define tu realidad.



Tienes la vida que has querido llevar y tu mente es tan poderosa que te dará lo que estés dispuesta a pedirle; no es fácil enfocar las oportunidades, pero una vez que las detectas no hay quien te detenga, *¡Pa'lante es pa` ¡YA!*

Ahora bien, vamos a trabajar, para que puedas plantearte nuevos desafíos con objetividad, claridad y con bases firmes, reflexiona sobre algunas *decisiones EXTRAordinarias* que te traigo a continuación.

a.-Comienza Agradeciendo

El agradecimiento te convierte en multiplicador de buenas intenciones, te hace sentir muy a gusto contigo, te proporciona paz.

¿Te quejas todo el tiempo? ¿te olvidas de que millones de mujeres quisieran tener lo que tienes tú?

¿Te quejas del cuerpo cuando hay tantas mujeres en el planeta que son minusválidas?,

¿Te quejas del hijo, de la pareja, del trabajo?.



¿Aturdes a los que están a tu alrededor con tus lamentos?.

Si tu respuesta es SÍ a una o más de estas preguntas, entonces: Busca cambiarlo, pero sin queja.

Solo agradece.

Detente a mirar a tu alrededor y mírate a ti misma, te darás cuenta de que tienes motivos para agradecer. Agradecer por el techo, la cama, el agua caliente, la familia, los amigos, si tienes un trabajo agradece, miles de personas carecen de él. Si entre tus amigos o comunidad gritas: -¿Quién quiere mi trabajo?, sobra quien lo quiera.

Agradece al fundador de la empresa que se le ocurrió abrir ese negocio y tú y muchos otros disfrutan de él.

Si tienes pareja agradece, habrá muchas que quisieran estar en sus brazos pero tú, has sido la elegida.



Mi madre sin haber leído libros, sin asistir a cursos pero muy devota, muy cristiana, de mucha fe, afirmaba:

“Estoy bien, Gracias a Dios”

A pesar de que el cáncer estaba allí con ella...

Y, ¿sabes qué?, nunca sintió dolores, ni perdió la alegría, siempre entusiasta como si estuviera sana. ¡Siempre agradeciendo!.

Comienza a agradecer y a bendecir todas las bondades que Dios te ha proporcionado, tanto las que hay dentro de ti, como las que hay fuera de ti.

Una buena manera de hacerlo es imaginar que te estás despertando y que empiezas tu día feliz, saludable y vigorosa, verás que te sobrarán motivos por los cuales estar agradecida.

“La gratitud es una forma de vida. Dar las gracias permanentemente por todo lo que nos ofrece el universo, comenzando por la oportunidad de estar aquí y ahora, es conectarse con las energías más elevadas”.

Dice Louise Hay



b.- Suelta Y Perdona

Sin darte cuenta abrigas en tu corazón muchos rencores, vives viendo el pasado.

Dice el Padre Ricardo:

“El que quiere sufrir que vea para atrás”

Y es muy cierto, tú tienes recuerdos tristes de tu infancia pero ¿Quién no?, cuántos fueron violados, abandonados,... solo vieron maltrato, violencia, agresión, traición y deshonestidad ¡muchos!.

Ahora está en ti escoger ¿cuál es la vida que quieres llevar?. Para nadar en las aguas del éxito tienes que liberarte del rencor, de los pensamientos limitantes y tristes, que solo te llevan a pasar por la vida con resentimiento.

Si sientes que nada te complace, que todo te molesta, si te quejas constantemente de todo, si



nada es bonito para ti... Eres una amargada.

SOLTAR, ¿Qué significa?: Desatar, dar salida a lo que estaba detenido, dar libertad. ¡Ya! Suelta la amargura, llegó tu hora de reconciliación.

Lo hermoso de soltar y darte cuenta de lo que eres, es que si quieres puedes decidir otro estilo de vida para ti. Si eres persona de fe, existe una herramienta poderosa que se llama Perdón. Si no perdonas, una parte de tu energía está atrapada en el resentimiento, la ira, el dolor o el sufrimiento de algún tipo.

Perdón es libertad, es una forma de vida, es entender que los errores son para aprender, el perdón repara lo que está roto. No se trata de ir donde el otro y pedir perdón, es, perdonarte tu rabia y tu rencor.

¡Es más! Si tienes que perdonar a alguien, y ese alguien ya no está, no importa, perdónalo y/o pídele perdón... es el hecho mismo, ni siquiera



tienes obligatoriamente que decirlo. Si tú perdonas a alguien, aunque no se lo digas, tu comportamiento cambia con esa persona, y ella como consecuencia se dará cuenta que la perdonaste.

Es tan liberador el perdón, que te ayuda a alcanzar, incluso, tus metas más prácticas e inmediatas. Tal vez quieras un trabajo mejor, para ganar más dinero, tener mejores relaciones, o vivir en un lugar más agradable... ¡**Perdona!**

c.- Reconoce Tus Talentos

A veces te quitas el mérito porque piensas que no estás preparada para asumir retos importantes; cuando se quiere, nada nos detiene, cuando le inyectamos pasión a una situación, se investiga, se hacen preguntas, se buscan libros especializados en la materia, se encuentra gente preparada que te pueden ayudar, amigos dispuestos a apoyarte y estoy segura de que encontrarás quien quiera verte próspera.



Demuestra en tu lugar de trabajo que eres la persona que buscaban, usa la tecnología nueva y sofisticada que hace la magia que no hacemos nosotras, las limitaciones que padecemos solo están instaladas en nuestro cerebro, las adquirimos de niños cuando nos decían:

¡Te vas a caer!,
¡Tú no sirves para nada!,
¡Bruta!.
¡Eres basta, desordenada y descuidada!
¡Que torpe!

Inconscientemente has comprado esa historia.

Tu Historia Es Otra...

Tu historia es más bonita, llena de sabores, olores, alegrías. Y como tu cerebro es como el chip de la computadora, lo vas a alimentar con los valores que tienes. Con las experiencias ricas de la abuelita o de mamá o de algún adulto que dejó huellas hermosas en tu vida. Coraje, voluntad, entusiasmo, valentía, ánimo.



Si aumentas tu mérito y tu apreciación de ti misma, tu realidad también aumenta.

¡Puedo! ¡Quiero! Y ¡Lo Hago!

¿Tienes que hacer un Postgrado en la Universidad para recuperar tus talentos, cuando tus talentos están dentro de ti?...

...Celebra por eso

d.- Respóndete oportunamente

Tienes unas intenciones maravillosas de realizar cosas, pero cuando ya tienes todo listo para iniciarla, la dejas para otro momento. A veces puedes ser muy buena dando respuestas rápidas y oportunas a otros, pero cuando se trata de ti, lo postergas respondiendo generalmente con expresiones como:

- ¡Voy mañana!
- La dieta la empiezo el lunes...
- ¡Es muy tarde!
- Seguro voy y no hay nadie, etc.

Esto sucede casi siempre en casos como:



- Actualizar Cédula , Certificado
- Médico o Licencia de Conducir.
- Visitar al odontólogo
- Inscribirse en la universidad
- Salir a caminar
- Hacer ejercicios
- Iniciar un proyecto.

Empieza a ser productiva. Deja de estar ocupada. ¡Es ahora!

e.- Planificate

Si quieres que tus sueños se hagan realidad, tienes que saber hacia dónde te diriges y para ello tendrás que enfocarte en realizar un mapa de la ruta.

A mí me ha funcionado comprarme una libretica, la más linda que encuentro, y es allí donde diseño la ruta a seguir.

Recuerda: Todo en lo que te concentras, aumenta.



Para planificarte puedes apoyarte en preguntas como:

¿Qué persona quiero ser?

¿Con qué cuento? ¿Cuáles son los talentos que tengo y pueden ayudarme?.

¿Qué tengo en contra y qué a favor?. O sea las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

¿Para qué quiero lograrlo?

¿Cómo quiero lograrlo?. Anota las Estrategias a seguir con la fecha en que la trabajarás.

Esto es válido para cualquier plan de vida: cambio de conducta, viajes, construcción, negocios, etc.

¡Maximiza el tiempo en cosas importantes!

Tú puedes

f.- LA EDAD... No Importa

El verdadero cambio llega a ti cuando te aceptas tal como eres, con tus arrugas, con tus canas, por supuesto si las puedes disimular



bienvenido sea!, pero que no se convierta en un obstáculo para tus planes de vida ni para vivir plenamente, ni para sentirte joven, ni para luchar día a día por tus ideales, mucho menos importa para amar. Tienes que ser como el vino y los quesos: Mientras más viejos, ¡mejores son!.

Cuando me encuentro en mis eventos con personas de mi edad o un poco más, me les acerco a algunas y le susurro al oído: “¡Es la hora de vivir!”, “¡Disfrutal!”, “¡Come lo que te gusta!”, “¡Diviértete!” , “Hay mucha gente que te quiere a su lado, ¡Ve!”... eso me encanta porque “Yo” me lo estoy diciendo a mí misma...Ja. Ja. Ja...

Con la edad llegan los nietos, aprovecho para decirles que los míos son adorables. Los disfruto y me proporcionan muchas alegrías.

Me entristece mucho cuando veo a hijos “utilizar” a sus mamás, de cuidadoras de nietos a tiempo completo y de ayudantes de la casa. Una cosa es colaborar de vez en cuando, en un caso de



emergencia o en un horario aceptable y otra es esclavizarla todos los días y a tiempo completo.

Por supuesto que he aprendido también, que el problema no son los hijos que dejan a sus niños con la abuela; el problema es de la abuela que lo permite, ella decidió renunciar a reunirse con amigas, disfrutar de un café, ir al cine, viajar, quedarse en cama viendo una película... renunció a vivir, por dedicarse a sus nietos...

Se perdió de vivir otros momentos.

¡Ojo! Y lo peor es que, para muchas abuelas, es el pretexto perfecto **para no salir de la jaula.**

Por otro lado, existe también quien piensa, que dedicarse a los nietos a tiempo completo es una forma de ser exitoso.

Hay quien cree que lo hace por amor a esos hijos y/o a ese o esos nietos, y eso también es válido, pero lo importante es que si tú decides hacer esto, te guste y estés muy feliz llevando esa vida.



De ser así y no te sientes prisionera, entonces está bien, pero si además quieres hacer otras cosas, es hora de cambiar esos horarios, esos hábitos y esos compromisos.

*Es ¡ahora o nunca!.. La vida pasa...
¡Fuera los miedos, no te distraigas!. No hay edad para el amor, el estudio, la diversión y los viajes.
¡Hay mucho que hacer!
La vida te espera*

*“La Vida es Ya!”
Ricardo Bulmezz*

*“Tener éxito es una cuestión
de decisión”
Lair Ribeiro.*

g.-Inspírate

La invitación que te hago es, ***inspírate en tí***, reconcílate contigo para que tengas la posibilidad de reconciliarte con familiares y amigos (eso te ayuda a liberarte), sé tú misma. Cuando vives



experiencias como esas, Dios siempre está presente, no importa como lo concibas... todo fluirá maravillosamente, te sorprenderás verte: Dinámica, Amable, Cariñosa, Radiante.

Al despertarte antes de salir corriendo al baño o preparar el café, regálate unos pocos minutos para pensar en todo lo que te gusta de ti, en todos los dones que tienes y tus fortalezas. Es una manera poderosa de comenzar el día.

La inspiración sube tus vibraciones, agárrate de lo que te rodea, mira el cielo, las aves, las plantas, la sonrisa de un niño, el saludo de un amigo.

No esperes de los demás. Dentro de ti está la mujer magnífica y sabia, espectacular, alegre, simpática, maravillosa con capacidad para soñar y construir el futuro que quieres.

¡Atrévete! aunque tengas miedo...



h.- ¡Hay Que Saber Pedir!

Es interesante revisar no solo lo que damos, es más no voy a tocar el tema de recibir, sino me voy a referir a lo que pedimos y, no al universo, a la gente, sobre todo a los que tenemos cerca.

Generalmente cuando pedimos lo hacemos con miedo y hasta con rabia, carecemos muchas veces de seguridad a la hora de pedir y nos comportamos como si no lo mereciéramos. Muchas se transforman a la hora de pedir:

-Ve si te acuerdas, ¡que el miércoles cumplo años!...

-Le dicen al hijo: ¡Dile a tu papá que el Día de las Madres quiero una cartera! -Pero se lo dices-.

-A los hijos: ¡Pedrito me tienes harta, recoge los libros!.

Tú nunca recuerdas nuestro aniversario...
¡Soy yo quien tiene que recordártelo!



Qué diferencia decir:

Mi deseo mañana es comerme unos exquisitos camarones, ¡Invítame!.

Mi amor, el regalo ideal para nuestro aniversario, sería pasar juntitos un fin de semana en...

Estoy entusiasmada con que llegue el día de la madre, para que me obsequies una cartera negra que necesito.

A tu hijo: Me gustaría que cuando llegues de la escuela, me des un beso y coloques el morral aquí.

Una experiencia graciosa de mi hija María Dubraska es que ella usa muy frecuentemente la frase “me gustaría que...” con su hijo de 7 años, porque realmente le funciona. Y como los niños son unas esponjas, mi nieto le dijo hace poco: Mami me gustaría que no me dieras más sopa de



papas con ajo porro, Ja, Ja, Ja...Lo bueno de esto es que mi nieto está aprendiendo a pedir.

Mientras más te alejas de la rabia, de los miedos y del mal humor, más te acercas al entusiasmo, y éste te lleva a alcanzar lo que quieres.

Pide desde el amor y pide en grande.

i.- GRACIAS APEGOS... pero ¡Ya!

Algo que me ha funcionado mucho en mi crecimiento es el desprendimiento, el desapego. Llegó a mí, el término “*minimalista*” y me lo tomé en serio. Se refiere a cualquier cosa que se reduzca a lo esencial, dejar lo mínimo y lo básico, despojarse de lo que sobra. Ir por la vida ligera de equipaje como decía Tony de Mello un profeta para nuestro tiempo.

“Vivid plenamente cada experiencia para que no deje traza en vuestra mente. Nada de sobras, nada de restos, nada de basura. Una cuenta sin “suma y sigue”,



*un relato sin “continuará”,
una excursión sin mochila. Nunca viváis del crédito,
sino pagad al contado en cada instante.
Adentro y afuera; entrad y salid;
entrad del todo y salid del todo”.
“Dejaos llevar por la corriente de la vida ...
Ligero de Equipaje”*

En el día a día te llenas de corotos, de cosas que nadie usa, ropa vieja guardada. Puedes venderlas por internet, hacer una venta en tu casa ¿A cuánta gente podrías hacer feliz regalándola?.

Te apegas a “cachivaches”, a malos hábitos y hasta a gente que no necesitas en tu vida.

Pregúntate: Cuando yo muera, ¿Qué hará mi familia con todo lo que guardo y que nadie usa?.



Los apegos generan estrés , angustia, sufrimiento; en vez de disfrutar, te conviertes en “guachimán” de por vida de todo lo que acumulas.

Tuve una tía apegada a la limpieza, su esposo fumaba mucho, ella colocaba ceniceros por todas partes, pero cuando él caminaba dentro de la casa fumando, ella iba detrás con su cenicero para que no le echara cenizas en el piso. Si por casualidad ¡caía!, se enfurecía. ¿Y saben qué?, siempre caían cenizas en el piso. Ella lloraba de la impotencia y él se reía, le decía: ¡Tonta!

Cuando se quiere sufrir, cualquier pretexto es bueno.

Y los apegos, están mandados a hacer para sufrir.

Lo importante es que por la vida, vayas ligera y no con hábitos tóxicos o cosas estancadas.

Da gracias por la satisfacción que un día te brindaron esas cosas, pero...

¡Ya!. Es la hora de ser y estar libre... ¡Sólo Hazlo!



TRAER “EXTRAS” A TU VIDA

Abre Tu Abanico De Posibilidades

Recibir y atender gratamente a las visitas

Una cena romántica para tu pareja

Preparar un desayuno para alguien

Compartir un hervido, una parrilla

Incluso, tener una nueva amiga

Visitar a familiares para festejar

Tomarte un café con una amiga

Estudiar

ir al cine

Bailar

Rezár

Leer un libro

Ir a la playa

Cambiarte el look

celebrar los logros de tus hijos



Mi Regalo Para Ti

Te ofrezco algunas afirmaciones con las que trabajarás tú sola. Muchas de ellas me sirvieron para marcar mi camino. Las comparto contigo porque estoy convencida de que les sacarás provecho. No hay atajos. El secreto es trabajar íntimamente con nosotras mismas.

No busques el éxito afuera, es mágico como todo emerge desde adentro.

Dios decidió que todo lo que deseas estuviese dentro de ti, para que lo pudieras llevar contigo toda la vida. ¡Mágico y fascinante!

“YO, Me Acepto Tal Como Soy “

“YO, Cambio Mis Creencias”

“YO, Creo en mis potencialidades”

“YO, Logro lo que me propongo”

“YO, Traigo la alegría a mi vida”

“YO, Atraigo relaciones sanas a mi vida”

“YO, Me doy con amor a mi trabajo”

“YO” Me proporciono pensamientos de bienestar.



Los Retos

Llegó la hora de plantearte retos

Tu disponibilidad y tus ganas harán posible que, en un corto, mediano y largo plazo, puedas lograrlos.

Se requiere de tu imaginación, piensa en lo que quieres de una manera amorosa, con fe que Dios te acompaña en tu proceso. Solo tú conoces tus necesidades y tus sueños, por ello mi interés en que te apoyes en las fechas para cada paso, de manera que tu desafío no quede en una mera ilusión.

A continuación encontrarás un formato. Antes de escribir, Siéntelo como si ya está materializado y espera. Tu acción, fuerza y pasión harán el milagro.

Buena Suerte
Éxito!!!



MI RETO No. 1.-

Yo, _____

Declaro que mi deseo es:

Lo Quiero de esta manera. Explica con detalle:

Estrategias para lograrlo:

Fecha en que lo veré cumplido:



MI RETO No. 2

Yo, _____

Declaro que mi deseo es:

Lo Quiero de esta manera. Explica con detalle:

Estrategias para lograrlo:

Fecha en que lo veré cumplido:



MI RETO No.- 3

Yo,

Declaro que mi deseo es:

Lo Quiero de esta manera. Explica con detalle:

Estrategias para lograrlo:

Fecha en que lo veré cumplido:



ESTAS AQUÍ PARA SER EXITOSA

Recuerda que el hechizo, la magia, el encanto lo tienes tú. Rodéate de personas positivas, que tienen metas activas, aman lo que hacen, con planes, con ganas de vivir...

Es fácil que, a través de tu imaginación, alegría, entusiasmo por la vida y la pasión puedas conseguir el amor, la salud, el dinero, el trabajo y las relaciones que mereces.

Las inspiraciones que te regalo aquí, han sido producto de mi Taller: “Mujeres de éxito somos todas”. Te confieso que rompí una limitación que creí tener, y era la de no poder escribirlo, me convenzo con esto de que aun cuando lo que imaginamos pareciera imposible, juega un papel importante “atreverse”

Te invito a que luego de esta lectura, juegues a imaginar lo mejor, lo sencilla, lo divina, lo



esplendida, lo admirable y gloriosa que puede ser tu vida, a partir de que solo “quieras”.

Y recuerda eres única, inigualable, extraordinaria y prospera,
¡Mujeres de éxito somos todas!

Con todo mi amor
María Escudero



LECTURAS RECOMENDADAS

El arte de combinar el SI con NO: Una opción de libertad. Un best seller es la obra maestra del Padre Ricardo Bulmez, sencilla y magistral. Cuentos y reflexiones frutos exclusivos de su imaginación con un profundo sentido espiritual.

El derecho a la felicidad. Con gran maestría Carlos Fraga nos presenta conceptos nuevos que revolucionan viejas creencias, una nueva era y con ella una nueva espiritualidad.

El éxito no llega por casualidad. El Dr. Lair Ribeiro pone al alcance del lector definiciones de éxito que sustenta en seis pilares para aumentar la capacidad de reacción ante los problemas.

El poder. Rhonda Byrne con este fascinante libro enseña el uso del poder para tener todo aquello que deseas. La salud perfecta, las relaciones maravillosas, la carrera que te gusta, una vida llena de felicidad.



Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría Tolteca del Dr. Miguel Ruiz, aprendes como la felicidad es una elección y el sufrimiento también.

Vivir. Reflexiones sobre nuestro viaje por la vida. Louise Hay con esta obra da la oportunidad de desarrollar la capacidad para efectuar el pasaje de la oscuridad a la luz y la plenitud.





***Sobre la autora
María Escudero***

*Pedagoga.
Motivadora de grandes eventos
Empresariales.
Asesora corporativa.
Facilitadora, con un estilo ameno,
dinámico, divertido, sencillo,
bajo la filosofía aprendiendo haciendo
en temas organizacionales.
Diseñadora de programa de
desarrollo organizacional
para Altos Ejecutivos, Gerentes, Vendedores
Empleados y Trabajadores de todos los niveles.
Creadora del Taller “Mujeres de Éxito Somos todas”
“El Darse cuenta no basta, se requiere acción”.
“Aprendiendo del Cambio...Un nuevo comienzo”
”Visión de un Triunfador
“Atiéndeme soy tu Cliente”
“El Éxito ante la Adversidad”
“Formación de Facilitadores para Líderes Transformadores”
Presidenta de la Entidad Didáctica Dubraska & Asesores
C.A.*

