



# MASVIDA

lectura para crecer con Sentido

el arte de  
**soltar**  
**desapego**





# FERIA CAMINO VERDE

Desde el 2012 promovemos empresas del BIEN

**13 y 14 DE AGOSTO - 11:00 a 20:00 hrs - LATU**

COLABORA \$70



Feria sustentable, talleres para todos, música & plaza de comidas.

 @camino.verde  @caminoverde  camino.verde.com.uy







- 06** **Dejar ir** · Luis Benia · Editorial
- 08** **La agridulce libertad del desapego** · Mariana Álvarez
- 12** **La invisible esclavitud del apego** · Borja Vilaseca
- 22** **Miedo a soltar** · Ange Lobos Romano
- 26** **Despidiendo a mi viejo yo** · Laura Pereira
- 30** **Soltarles la mano con amor** · Bárbara Langer
- 35** **Sin apego** · Lauro Alonso
- 40** **Del desapego a integrar nuestras partes** · Martha Flores
- 46** **Restaurant más sustentable del país** · Publinota Mc Donald`s



**Director y editor responsable:** Luis Benia · **Producción general:** *eleB Contenidos & Gráfica* · **Columnistas:** Lauro Alonso, Mariana Álvarez, Martha Flores, Bárbara Langer, Laura Pereira, Ange Lobos Romano y Borja Vilaseca · **Director de arte y diseño gráfico:** Luis Benia · **Fotografías:** Pexels · **DL:** 369.888 [revistamasvida.com](http://revistamasvida.com) · **Suscripciones:** [masvida@revistamasvida.com](mailto:masvida@revistamasvida.com)

Todos los derechos de marca y logotipo registrados en el Ministerio de Industria, Energía y Minería, Departamento Nacional de la Propiedad Intelectual. Más Vida no se hace responsable por las opiniones vertidas por columnistas o entrevistados. Se permite la transcripción de artículos o pasajes solamente con autorización previa y la indicación de la fuente respectiva.

 [revistamasvida](https://www.instagram.com/revistamasvida)

Para vivir una vida  
desapegada,  
uno no debe sentirse  
dueño de nada  
en medio de  
la abundancia

*: Buda :*



MASVIDA



# fluyendo con la vida

: por LUIS BENIA :

Recientemente se cerró una etapa muy disfrutable de mi vida, que por tener esa condición, hubiera deseado que se extendiera más en el tiempo. Ese cambio, uno más de los tantos por los que ineludiblemente pasamos, me generó el gran desafío de poner en práctica la aceptación inteligente. Muy fácil de decir pero no tanto de pasar por el cuerpo, de vivirla. Entendiendo de todas maneras que **lo que el Universo nos pone por delante es exactamente aquello que necesitamos experimentar para seguir creciendo** y enriquecernos más como seres humanos. Hay veces que no es un solo cambio, sino varios al mismo tiempo, los que nos sacan de nuestra zona de confort, haciendo mayor el desafío del desapego y la aceptación.

Hijos que dejan de caminar a nuestro lado en el día a día para emprender su propio camino, para construir su propia historia, a volar algunas veces muy lejos del nido. Decisiones frente a las cuales nada podemos hacer y que nos provocan emociones encontradas.

Es en esos momentos donde se manifiesta el apego, que según Buda conjuntamente con el deseo, son las raíces del sufrimiento.

Y entramos en la difícil prueba de soltar, de dejar ir y de hacernos la idea de que aquel tiempo ya no volverá, por lo menos con la misma forma.

Estoy experimentando el desapego, que por momentos me sale bien y por otros no tanto. Recibiendo lo que viene y dejándolo ir cuando es hora, en cualquier ámbito. Caminando la vida, cerrando etapas para que otras se inicien. Convencido que lo que es para mí será para mí sin necesidad de forzarse, de lo contrario no será disfrutable.

Por lo tanto decidí dejar de pelearme con lo que es, para así **encontrar esa mezcla perfecta entre la realidad y la proyección ideal de mis sueños**. Llegar a un punto de equilibrio que sea saludable y me de la libertad de vivir sin tanta carga. Ir más liviano. Negociar conmigo, aceptar en paz. Momento de escuchar el silencio interior y agradecer desde el Alma.

Mientras vaya procesando el desapego, amaré de corazón ese vuelo, acompañaré su camino, desearé los mejores vientos en la búsqueda de esos sueños y a través de ellos me regocijaré de los valores que tanto en días de tormenta como de sol, siempre lo guiarán. Siento una gran satisfacción y agradecimiento por todo lo compartido, lo brindado y recibido. Con la conciencia de haber dado lo mejor de mí.

Seré testigo de su caminar, de su vuelo y de sus logros, de los cuales me sentiré, en alguna medida, parte. Los caminos se seguirán cruzando por siempre y en esas esquinas nos encontraremos para continuar disfrutando del caminar juntos a pesar de la distancia.

Fluiré con la vida, tomando lo que me da en el aquí y ahora. Y siempre, siempre, agradeceré todo lo que la vida me ha brindado.♡



Luis Benia

Creativo publicitario y diseñador gráfico. Editor de publicaciones propias y para clientes. Trabajó en JWT Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta el año 1996, momento en el que fundó su propia empresa





# la agridulce libertad del **desapego**

: por MARIANA ÁLVEZ :





Qué difícil que es soltar, dejar ir alguien añorado, un amigo, una pareja. Qué difícil que es soltar una situación de vida, un proyecto, un sueño que no puede ser. Y sin embargo, es parte inevitable de nuestro camino de crecimiento, en cada paso nos vamos haciendo conscientes de que todo es temporal y nada es realmente nuestro.

## Lo único permanente es el cambio

Desapego, libertad y aceptación, lo que necesitamos para disfrutar de los procesos, dejar ir el pasado, amar el presente y abrazar el constante futuro. Cambios, ausencias y pérdidas son situaciones por las cuales todos atravesaremos sin excepción, por eso es tan vital ser consciente de a qué te estás aferrando y por qué.

El desapego nos invita a navegar las aguas del cambio, a entender el constante movimiento de nuestra existencia. Viajar ligeros por este destino, sin aferrarnos compulsivamente a las cosas o personas que creemos poseer. Eso nos permite vivir con más autenticidad, sin presiones, simplemente conectándonos con nuestro ser.

**El desapego no es frialdad emocional, es trabajar la aceptación, es ser más auténticos, es amar sin necesidad ni posesión, es comprender la impermanencia de todo.** Rápidamente todo se torna en pasado y si este ha sido agradable, podemos añorarlo en nuestro corazón y visitar los hermosos recuerdos cuando lo necesitemos y si no fue tan bonito, respira profundo y agradece que ya tu situación ha cambiado y has podido dejar esa versión detrás.

El apego tiene muchas máscaras, como por ejemplo, cuando nos apegamos a las personas. Esto suele suceder a menudo cuando se tiene una herida de abandono y eso hace que nos aferremos con locura a las personas que queremos. Esta trampa vital no necesita de un abandono real para surgir, a veces es suficiente con la frialdad emocional para que nuestras necesidades emocionales no cubiertas, vengan a exigirnos amores desmedidos e incondicionales en nuestra vida adulta, que no ocurrirán. No sucederá, porque un amor sano y equilibrado no es incondicional.

Tus heridas y trampas vitales unidas, pueden hacer más complejo





el proceso de desapego, ya que puede existir una tendencia al control y a la dependencia. Depositar toda nuestra felicidad en los demás es un juego peligroso, porque puede empujarnos a hacer cosas que no estarán alineadas con tus mejores intereses.

Por el miedo a perder, a no quedarse solo, algunas personas tolerarán situaciones que no aportarán a su desarrollo, o peor aún, que pondrán en juego su integridad emocional y hasta física.

**Apegarse a las opiniones y aceptación de los demás, genera una cárcel donde te vas perdiendo a ti mismo.** Cuando se te hace costumbre el ignorarte, ya no sabes lo que quieres, ni lo que necesitas, ya no puedes ser asertivo porque no te conoces ni a ti mismo. Te desdibujas en la búsqueda de una aceptación peligrosa, porque no importa que tan maravilloso seas, hay personas a quienes no les agrada la luz.

No eres responsable por los demás, no puedes cargarte la cruz de que la felicidad de los otros depende de ti, o caer en la falacia de que si no ayudas a alguien a cambiar, tu vida no tiene sentido. Si caes en la necesidad constante del rescate, seguramente atraigas a tu vida

a personas problemáticas que quizás ni les interese cambiar tanto, al contrario, aprovecharán tu atención, tiempo y energía, para saciar sus fines egoístas.

## Comienza a ser el protagonista de tu vida

La existencia es un suspiro, hay que dejar de postergar las cosas que te hacen bien, que te hacen crecer, aferrarse al dolor o a lo que ya no existe, no te permite habilitar el espacio necesario para lo nuevo. Incluso en la más terrible oscuridad, el destello de esperanza siempre está. Escúchate más, respétate más. Toma las decisiones que nutran tu vida y crece con amor, ya es hora de dejar de castigarte.

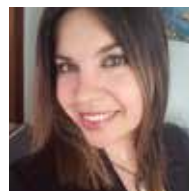
Ama desde la libertad, nada ni nadie realmente nos pertenece, como siempre le digo a mi hijo, somos de la vida. Es el miedo que nos mueve hacia los celos, la dependencia, la demanda excesiva. Es elegir vínculos inestables también que pueden potenciar estos temores en ti, ya que las relaciones nocivas te hacen dudar hasta de tu apellido. Desde las relaciones positivas y la honestidad, es más sencillo amar libremente.

Sé conciente de tus emociones, entiende la razón que se esconde detrás de esa necesidad de aferrarte a algo o alguien, agradece a quienes ya no están, a las experiencias vividas, no te escapes del dolor porque él es quien te permite conectar con la felicidad. Ama tu sombra y trata de equilibrarla con tu luz.

Es inevitable apegarte, pero depende de tu trabajo interior el lograr soltar. **El desapego no es olvido, es integrar la falta a las nuevas existencias, porque cada día renaces a una nueva oportunidad y experiencia, y el amor de verdad siempre encuentra la manera de volver.** 😊❤️☺️

Mariana Álvarez

Licenciada en Psicología en la UDELAR. Miembro de IPPA (International Positive Psychology Association). Directora en Centro Psicología Positiva Uruguay. [www.psicologiapositiva.com.uy](http://www.psicologiapositiva.com.uy)





# la invisible esclavitud del **apego**

: por BORJA VILASECA :

El control, los celos y el afán de poseer nacen del miedo a perder lo que se tiene. Son enemigos sutiles que destruyen la confianza y la libertad. **Aunque pueda parecer lo mismo, el apego es lo contrario del amor.**

Los seres humanos vivimos atrapados por una perversa paradoja. Y ésta se revela, sobre todo, en nuestra manera de relacionarnos con todo



lo que podemos ver, tocar y disfrutar. En un primer momento, sufrimos por querer lo que no tenemos. El deseo nos lleva a poner nuestro foco de atención en alguien o algo muy concreto, como por ejemplo la persona que nos gusta, el trabajo soñado, más tiempo libre o un coche deportivo.

Sin embargo, por el camino nos olvidamos de nosotros mismos, de lo que verdaderamente necesitamos. Y al obsesionarnos con el objeto de nuestro deseo, de forma inconsciente terminamos idealizándolo. De hecho, llegamos a creer que cuando lo obtengamos nos proporcionará la felicidad de la que carecemos.

La paradoja surge cuando finalmente conseguimos eso que tanto anhelamos. Por muy absurdo que parezca, de pronto comenzamos a sufrir por miedo a perderlo, a que nos lo estropeen, a que nos lo quiten. Y este temor contamina nuestra mente y nuestro corazón con dosis diarias de ansiedad, nervios y preocupación, atascándonos en un callejón sin salida: no podemos vivir felices con ello ni sin ello...

## Devorador de bienestar

Vivimos encadenados a lo que llamamos felicidad

(Anthony de Mello)

Detrás de nuestros deseos y nuestros miedos se esconde uno de los virus más letales que atenta contra la salud emocional de nuestra especie: el apego. Según la Real Academia Española significa **“afición o inclinación hacia alguien o algo”**. Popularmente, también se considera sinónimo de “afecto, cariño o estimación”. Pero estas definiciones tan solo ponen de manifiesto lo poco que conocemos a este gran devorador de nuestra paz interior.

De hecho, hay quien dice que el apego es “natural” y “sano”, pues es una muestra del “amor” que sentimos por aquello a lo que vivimos apegados. E incluso algunos afirman con cierto orgullo que “cuanto más apego se tiene, más se ama”. Pero nada más lejos de la realidad.

Y entonces, ¿qué es el apego? Podría definirse como “el egocéntrico afán de controlar y poseer aquello que queremos que

sea nuestro y de nadie más”. Estar apegado a alguien o algo también implica “creer que eso que nos pertenece es imprescindible para nuestra felicidad”. Sin embargo, provoca en nosotros el efecto contrario. Más que unirnos, el apego nos separa de lo que estamos apegados, mermando nuestro bienestar y nuestra libertad.

### **Los celos no son amor**

El amor es una palabra maltratada y pisoteada por la sociedad

(Jiddu Krishnamurti)

“Sin ti no soy nada”. “Lo mejor de mí eres tú”. “Necesito saber que me deseas”. “No puedo pasar un día entero sin saber de ti”. “Soy celoso porque te amo”. “Por ti sería capaz de matar”... Por muy románticas que puedan sonar, este tipo de frases hechas suelen pronunciarse en el seno de una pareja envenenada por el apego.



Al creer que nuestra felicidad depende de la persona que queremos, destruimos cualquier posibilidad de amarla. Bajo el embrujo





## ***Servicios visuales en empresas***

- Evaluación de agudeza visual
- Convenios, financiación y descuentos
- Comuníquese a fin de coordinar entrevista presencial y despejar cualquier consulta al 099 640914

***Alcanzará tu plenitud visual,  
preservalas y disfrutará las maravillas de la Vida***

**OPTICA**

***Armando de Cesare***



de esta falsa creencia, nace en nuestro interior la obsesión de poseerla, de garantizar que esté siempre a nuestro lado. Y el miedo a perderla nos lleva a tomar actitudes defensivas y conductas preventivas. Es entonces cuando aparecen los celos. Etimológicamente, esta palabra proviene del griego “zelos”, que significa “recelo que se siente de que algo nos sea arrebatado”. Son un síntoma que revela que vemos a nuestra pareja como algo que nos pertenece.



Además, al estar apegados ya no la amamos por lo que es ni respetamos lo que le gusta hacer, sino que intentamos cambiarla y ponerle límites. Y así el conflicto está garantizado, manchando nuestra relación de tensiones y resentimientos. Curiosamente, el mismo apego que nos ha separado, a veces nos mantiene unidos por temor a quedarnos solos, a lo que digan los demás... Ya no hay amor, pero estamos enganchados por el invisible pegamento que derrama sobre nosotros el apego.

### **La prisión del materialismo**

Lo que posees acabará poseyéndote

(Chuck Palanhiuk)



Más allá de dañar nuestras relaciones, este parásito emocional también pervierte todo lo que nos gusta e interesa a nivel profesional. Sin ir más lejos, el apego está presente en nuestro afán de éxito. Movidos por el deseo de ser reconocidos y sin apenas darnos cuenta, podemos llegar a delegar nuestra felicidad en el estatus social y profesional alcanzado, midiendo nuestro valor como personas en función de los resultados que obtenemos.

**A veces nos obsesionamos tanto por la meta, que nos olvidamos de disfrutar el camino que nos conduce hasta ella.** Y no solo eso. La ambición y la codicia pueden terminar corrompiendo aquello que un día amábamos hacer, condicionando nuestras motivaciones y nuestra forma de trabajar. Según un proverbio oriental, “cuando un arquero dispara una flecha por el puro placer de disparar, mantiene con él toda su habilidad. Cuando dispara esperando ganar una hebilla de bronce, ya se pone algo nervioso. Pero cuando dispara para ganar la medalla de oro, se vuelve loco pensando en el premio y pierde la mitad de su habilidad, pues ya no ve un blanco, sino dos”.

Confundidos y desorientados, solemos seguir buscando fuera lo que no encontramos adentro. Así es como el apego se adueña de la denominada “compulsión consumista”. Primero nos compramos un buen coche. Luego invertimos unos cuantos euros más para conseguir otro mejor. Y así continuamos hasta que finalmente pagamos lo increíble para obtener el número uno del mercado. Lo mismo solemos hacer con el resto de productos y servicios que nos vendemos los unos a los otros en la vorágine del día a día laboral.

Sin embargo, ¿cuánto dura nuestra satisfacción? ¿Qué es lo que nos aporta comprar lo que en el fondo sabemos que no necesitamos? Si somos honestos con nosotros mismos, tal vez descubramos el verdadero precio que estamos pagando por seguir buscando en el lugar equivocado. En palabras de Buda: **Lo que más me sorprende de la humanidad son los hombres que pierden la salud para juntar dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud.**

## **La seguridad es una ilusión**

Quien tiene miedo sin peligro inventa el peligro para justificar su miedo

(Alain)

De todos los apegos que podemos cultivar inconscientemente, el más común es el que nos aferra a nuestra propia vida. No importa que nos sintamos tristes o amargados. La mayoría de nosotros siente un profundo temor a la muerte. Simplemente la negamos. Aunque mueran cada día a miles de personas, nos da pánico que de pronto llegue nuestro turno y desaparecer sin más.

Por eso intentamos desesperadamente convertir nuestra existencia en algo seguro. Nos “esposamos” a través del matrimonio. Firmamos un contrato indefinido con una empresa. Solicitamos al banco una hipoteca para comprar un piso. Y más tarde, un plan de pensiones para estar tranquilos cuando llegue nuestra jubilación. En definitiva, seguimos al pie de la letra todo lo que nos dice el sistema que hagamos para llevar una vida “normal”. Y en la mayoría de ocasiones, lo hacemos movidos por nuestro apego a la seguridad.



Paradójicamente, en el nombre de la seguridad nos esclavizamos al pago de deudas mensuales, lo que nos lleva a aferrarnos todavía más a nuestro puesto de trabajo. De pronto tenemos miedo de perderlo todo y quedarnos sin nada. De ahí que, por más que nos esforcemos, no consigamos calmar nuestra inquietud interna...

¿Qué sentido tiene buscar certezas en un mundo absolutamente incierto e imprevisible? La única seguridad que tenemos es que la incertidumbre solo desaparece con nuestra muerte. No podemos escapar de la inseguridad. El reto consiste en aceptarla e integrarla en nuestra cotidianidad. Y para lograrlo, no nos queda más remedio que girar 180° nuestro foco de atención, aprendiendo a confiar en nuestra capacidad de dar respuesta a las diferentes situaciones que vayan surgiendo por el camino. Si no confiamos en nosotros mismos, ¿quién va a hacerlo? Si no confiamos en la vida, ¿quién sale perdiendo?

## La inutilidad del apego

Tú eres lo único que falta en tu vida

(Osho)

Llegados a este punto, ¿es posible vivir sin apegos? Por supuesto, pero es una hazaña que requiere **comprender que lo que necesitamos para ser felices está dentro de nosotros y no fuera**. Y “ser felices” quiere decir que ahora mismo, en este preciso instante, “estamos a gusto, cómodos y en paz con nosotros mismos”. Es decir, que somos felices cuando en el momento presente –justo donde nos encontramos– “sentimos que todo está bien y que no nos falta nada”. La trampa consiste en creer que algo externo, vinculado con el futuro, nos dará lo que nosotros no nos estamos dando aquí y ahora.

Solo mediante este bienestar y equilibrio internos podemos cultivar el desapego en nuestra relación con todo lo demás. Al estar llenos por dentro, ya no esperamos nada de afuera. Tan solo compartimos lo que somos, mostrándonos agradecidos de recibir lo que otras personas y la vida nos quieran dar. Si reflexionamos detenidamente, nos damos cuenta de que nada ni nadie nos pertenece. Sea lo que sea, tan solo gozamos del privilegio de disfrutarlo temporalmente. Más que nada



porque todo está en permanente cambio. De ahí la inutilidad del apego.

Así lo refleja una historia sobre Alejandro Magno. Se cuenta que encontrándose al borde de la muerte, el gran emperador macedonio convocó a sus generales para comunicarles que quería que su ataúd fuese llevado en hombros, transportado por los propios médicos de la época. También les pidió que los tesoros que había conquistado fueran esparcidos por el camino hasta su tumba. Y por último, les insistió en que sus manos quedaran balanceándose en el aire, fuera del ataúd, a la vista de todos.

Asombrado, uno de sus generales quiso saber qué razones había detrás de tan insólitas peticiones. Y Alejandro Magno le respondió: “Primero, quiero que los más eminentes médicos comprendan que, ante la muerte, no tienen el poder de curar. Segundo, quiero que todo el pueblo sepa que los bienes materiales conquistados, aquí permanecerán. Y tercero, quiero que todo el mundo vea que venimos con las manos vacías y que con las manos vacías nos marchamos”. 😊❤️🕊️

Borja Vilaseca

Barcelona, 1981. Está felizmente casado y es padre de una niña y un niño.  
Trabaja como escritor, filósofo, conferencista, profesor, empresario,  
emprendedor y creador de proyectos pedagógicos orientados al despertar  
de la consciencia y el cambio de paradigma de la sociedad.





# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida  
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer  
Servicio de Compañía.**

**MONTEVIDEO:**

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

**MONTEVIDEO:**

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

**CANELONES:**

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

**CARMELO:**

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

**CIUDAD DE LA COSTA:**

Av. Giannattasio Km 21.400,  
Local 3 / Tel.: 2683 2826

**COLONIA:**

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

**DURAZNO:**

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

**LAS PIEDRAS:**

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /  
Tel.: 2365 7599

**MALDONADO:**

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

**MERCEDES:**

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

**MINAS:**

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

**PANDO:**

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

**SAN JOSÉ:**

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

**0800 4584** | [secom.com.uy](http://secom.com.uy)

# miedo a soltar

: por ANGE LOBOS :



Es un día nublado acá en la costa de Chile, corre una brisa intensa y las gaviotas vuelan como si danzaran con las corrientes. No ha amanecido aún y es el minuto que elijo para sentarme a escribir sobre esto que ha estado tan presente en mi vida; el miedo a soltar.

Mi vida y no creo ser una vida demasiado especial, ha estado marcada por los apegos, por el miedo a hacer lo que justamente veo ahora que las gaviotas hacen con tanta gracia, entregar toda su existencia al viento, confiadas, disfrutando, encontrándose en esa danza.

He investigado sobre el apego y el psicoanalista Inglés y pionero en la teoría de los apegos, Bowlby, lo define como el lazo afectivo intenso que surge de cualquier conducta que busque generar proximidad con una persona importante. Puede ser la mirada, la sonrisa, los abrazos, el alimentar al bebé cuando lo requiere, es decir el apego tiene como objetivo la satisfacción de las necesidades básicas del bebé, darle seguridad, consuelo y protección para sentir que hay un lugar seguro donde volver. Básicamente estamos programados biológicamente para generar vínculos con otras personas, entonces entiendo que no todo en este apego es negativo.

Sin embargo existen distintos tipos de apegos y muchos de ellos no son tan saludables y si bien no me adentraré en su descripción

(porque existen destacados especialistas que lo pueden hacer mejor y con mucho mas autoridad y estudios, por cierto), desde lo que soy quiero compartirles mi reflexión sobre todo lo que ha significado y significa en mi vida asumir el miedo a soltar.

Desde muy pequeña recuerdo vivir con miedo, seguramente un miedo heredado involuntariamente por la vida de mis padres; miedo a Dios, miedo al castigo, miedo a que lo bueno terminara pronto, miedo a perderlo todo, miedo a no ser la mejor, miedo a no ser querida por mis propios méritos, miedo a ser simplemente yo! y ha sido un difícil peregrinar el mirarlos uno a uno a los ojos y aún con ellos, seguir viviendo.

**Es muy difícil aprender a soltar y dejar ir, la mayoría de nosotros solemos aferrarnos a eso que tenemos, ya sea una persona, una situación, un sistema de creencias, recuerdos o emociones, nos da muchísimo miedo decir adiós,** dejar eso que conocemos y salir a un mundo desconocido.

Lo mas curioso de esto, es que muchas veces eso a lo que nos aferramos tanto, es algo que no le suma nada a nuestra vida, al contrario, nos puede llenar de muchísimo estrés y ansiedad, nos cierra posibilidades e incluso nos hace daño.

Les confesaré una frase que marcó toda mi niñez, casi como un credo religioso: “mejor diablo conocido que por conocer” y vamos a detenernos un segundo a mirar que significa esta frase y a ver como muchos, mas allá de querer aceptarlo conscientemente, la tenemos tan arraigada en nuestro interior.

Al decirla y sentirla estamos afirmando que preferimos quedarnos en un lugar que nos hace mal antes de salir al mundo y buscar aquello que nos llena, que nos impulsa a crecer y nos hace felices y todo por el miedo a salir de nuestra zona de confort - mientras las gaviotas desde mi balcón, se ven que siguen planeando grácilmente – y aunque el miedo no es el único que nos lleva a actuar de esta manera, también nos cuesta trabajo soltar porque muchas veces no confiamos en que hay algo mejor, pero

sobretudo, no confiamos en que nos merecemos algo mejor.

Vamos a pensar en cómo se ve esto en una relación de pareja. Hay algunos momentos en las relaciones en que las cosas simplemente dejan de funcionar y es ahí donde tomamos la decisión de seguir adelante o de decir adiós. El problema es que muchas veces esta decisión la tomamos desde un lugar de miedo y no desde un lugar de amor y cuidado.

Pensemos en esto sin juzgarnos: ¿han habido relaciones en las que nos hemos quedado por miedo a la soledad?, ¿han pensado que a veces es mejor estar en una relación que no nos hace feliz, que no estar en ninguna? ¿Alguna vez se han quedado con alguien que no los llena, por miedo a no encontrar a alguien mejor?



Probablemente respondimos a todo que sí, y está bien, eso no nos hace menos ni nos define como personas, los invito a mirarlo con empatía porque hay que entender que esto es lo que aprendimos creciendo, pero la ventaja de que sea algo aprendido es que también lo podemos desaprender.

Hoy podemos elegir hacer las paces con ese miedo y **empezar a dejar ir lo que simplemente no es, tomando como ingrediente secreto y principal para esta fórmula a la que denominamos como aceptación.**

Se trata de aceptar que esa relación no era para ti, que esa idea de negocio que intentaste no funcionó, que esa creencia que te ha acompañando por tanto tiempo te está limitando. Claro que este proceso es doloroso, pero acepta y siente este dolor, recuerda que es pasajero y que te va a enseñar un montón de cosas y que poco a poco se va a ir y te juro que se va a ir, el dolor es tan permanente como nosotros lo permitimos y lo único que sabemos es que nada permanece.

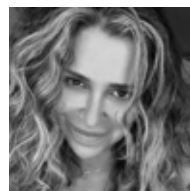
Una vez que asumimos con coraje atravesar el duelo, nos va a estar esperando un mundo lleno de posibilidades, un mundo desconocido que no es tan cómodo al principio pero que si te abres realmente a las nuevas oportunidades, te puedes llevar más sorpresas de las que imaginas.

Así como les compartí la frase a la que me aferraba de niña como un estigma, así también les quiero compartir otra que he ido construyendo con amor, compasión y mucha ayuda de gente hermosa: **no te conformes con menos de lo que quieres, necesitas y mereces por miedo a no encontrar algo mejor.** Haz a un lado tu miedo y explora el mundo hasta que encuentres eso que realmente es para ti, eso que te va a llenar y hacer realmente feliz.

Seamos como las gaviotas, entregadas al viento, llenémonos de plumas, despeguémonos del suelo, volemos! 😊❤️☺️

Ange Lobos Romano

Coach Fenomenológico (Iafi) - Comunicadora (Radio Madero Chile)  
- SALUS Chile - Égidas Chile - Ingeniero Forestal Universidad de Chile -  
Relacionadora Pública Universidad del Pacífico Chile - Actriz Universidad  
del Desarrollo Chile - Diplomada en Marketing Universidad de Sevilla.







despidiendo a  
mi viejo yo

: por LAURA PEREIRA :

*Toda mi vida he luchado para ser escuchada,  
para ser vista, para ser tomada en serio.  
Y ahora tengo la gran oportunidad de mostrarle al mundo  
QUIÉN SOY.*

*¿Cómo represento lo que es importante para mí?  
El mundo escucha... ¿qué diré?*

*Jennifer López - Halftime*

**¿Quién soy verdaderamente?** Camino por la playa desierta y esa pregunta me persigue. Es un día gris de invierno, de esos que invitan a la introspección y casi sin proponérmelo, las sensaciones comienzan a aflorar, tomando protagonismo en mi interior.

Este año se ha presentado intenso desde el minuto uno y así ha continuado hasta ahora, decidido a desafiarme por doquier. Ni bien intento hacerme un huequito, para aquietarme por un rato en el calorcito de un lugar conocido, zas! ;Se viene el huracán!

Aunque más allá de las turbulencias, tengo que reconocer que este 2022 ha logrado desapegarme bastante de mi viejo y conocido YO; mis fronteras han debido expandirse tras los huracanados vientos que me mueven a la fuerza de mis lugares habituales, obligándome a conquistar nuevos mundos.

Por momentos, ya no me caben mis viejos trajes, ni me reconozco en mis narrativas de siempre; mi nueva voz interior puja por hacerse un lugar, ser reconocida y escuchada. Siento que este camino no tiene marcha atrás, estoy aprendiendo a reconocer mi nuevo mapa, aunque a veces, me desorienta.

Hay trechos en los que me reconozco superpoderosa y con mis miedos a cuestas, avanzo tras mis sueños, enérgica, creativa e imparable. ;Qué bien se siente atravesar fronteras, romper viejos mapas, reconocer nuevos territorios!

¿Has sentido alguna vez esa adrenalina en el cuerpo, mezclada con la tensión del miedo que te grita que te detengas, cuando tomas el coraje de salir de la zona de confort para ir tras ese sueño que te desvela?

Sin embargo y a pesar de esa maravillosa sensación, no termino de soltar a mi viejo YO. Por momentos, el camino duele. He de dejar atrás mis conocidos hábitos, mis formas habituales de relacionarme y de experimentarme, para serle fiel a esta nueva versión de mí misma que busca emerger.

Es en esos instantes que vuelve a hacerse presente esa otra persona, a quien el mundo le parece demasiado grande y amenazante. Es un aspecto de mí, que aparece sin permiso y también, sin apuro. Me hace sentir pequeñita, invisible e insignificante; todo vuelve a oscurecerse ante mí y solo querría quedarme arrolladita, cual ovillo de lana.

Sigo caminando por la playa y el cielo gris, emula a mi estado interior. Vuelve la pregunta.... ¿quién soy verdaderamente? Es en ese momento que emerge otra pregunta, **¿quién quiero Ser verdaderamente?**



Mi voz interior cada vez me habla con más fuerza. Empoderada, me dice que depende solo de mí.

¿Quién quiero Ser? La mujer superpoderosa que está decidida a abrirse paso entre sus miedos, para conquistar una nueva versión de sí misma? ¿O seguir apegada a mi viejo Yo, que percibe un mundo repleto de fantasmas que la acechan?

La primera opción exige coraje y decisión. Aceptar de antemano que el camino tendrá diferentes relieves y que dependerá solo de mí, desarrollar los recursos internos para atravesarlos con éxito. La segunda opción implica quedarme en viejos y conocidos lugares. Aceptar que solo recorreré los caminos de siempre y seguir enojádome con el mundo, por lo que yo no me animo a transformar en mí.

Me siento frente al mar y la respuesta llega con claridad, llenándome de paz interior. Desapegarme de mi viejo Yo, sin dudas será desafiante y me exigirá estar alerta para despedirlo, en los momentos en que intente hacerse presente.

Sin embargo la opción es clara, mi voz interior ya no puede callarse, invade todo mi Ser y ya no puedo desoírlo. Una nueva versión de mí misma está pronta para quedarse y ahora, definitivamente.

**Desapegarnos de quienes creemos Ser. Dejar ir. Soltar. Animarnos a ser quienes estamos destinados a Ser. De eso creo, trata la vida.**

La arena, el mar y las gaviotas, son cómplices de la decisión que acabo de tomar. Retomo mi camino con una sonrisa en mis labios. ¡YO ELIJO QUIÉN QUIERO SER! 😊❤️☺️



Laura Pereira  
 Directora de PSM Consultoría  
 Organizacional · Punta del Este  
 Coach Vital & Organizacional  
[www.psmgestionhumana.com](http://www.psmgestionhumana.com)





# soltarles la mano... con Amor

: por BÁRBARA LANGER :

Era una hermosa mañana de verano en el año 2014. Mi primera apertura de registros akáshicos. El canalizador ya había abierto mis registros desde temprano, recibiendo comunicación con mis maestros y guías que estaban felices de verme allí, presentándose por primera vez para recibir toda esa información sobre el propósito de mi alma y las lecciones más importantes a trascender de mis vidas anteriores.

La información no paraba de llegar. Imágenes vívidas de mi misma en otras vidas, situaciones, personas, lecciones y por último... los consejos de mis amados maestros. ¿Y mi futuro? Éste estaba en mis manos para ser creado conscientemente, tras haber dejado el pasado atrás y haberles “soltado la mano con amor”... ¿cómo era eso?

El mensaje estaba escrito en una tarjeta. Lo había escrito el canalizador tempranito cuando abrió mis registros antes que llegara. Mi maestra, llamada Maia, le había pedido que lo anotara para mí, y que



me lo diera al finalizar la sesión. Que sabría de su presencia a través de mi olfato cuando lo leyera. Y así fue. La sesión finalizó, y el canalizador me dejó un momento sola para que lea el mensaje especial que tenía mi maestra para mí. Ese mensaje hablaba del desapego, y del amor. Los seres que habían elegido otro camino, los que ya no estaban, aquellos que ya no caminarían a mi lado porque tenían su propio destino, y yo el mío, trazado por mi alma. Mi aprendizaje más importante; “soltarles la mano con amor”. Y entonces sucedió, el olfato... la señal de su presencia: un exquisito aroma a rosas inundó la habitación. Un aroma que solo yo podía sentir, para mi gran asombro.

Pocas veces he relatado este evento, y hoy decido compartirlo con los lectores con la esperanza y la intención de traer esta energía de amor incondicional que recibí en ese momento, y compartirla contigo que estás necesitando iniciar un nuevo camino, soltarle la mano al pasado, soltarle la mano a alguna persona para que puedas caminar el camino de tu alma con todas las maravillas que tiene deparada para tí.

Si te cuesta el desapego probablemente vengas experimentando un apagón de energía cada vez más fuerte. Tal vez se repitan situaciones que no deseas, una y otra vez. **Tal vez hasta te cueste saber qué es lo que te hace feliz o si lo sabes te está costando mucho llegar a destino, e incluso recorrer ese camino!**

Así es... cuando nos cuesta confiar en lo nuevo, en lo desconocido, en nosotros mismos como seres autosuficientes y completos capaces de crear la realidad que nos proponemos, la energía se debilita, y nos cerramos a lo que el alma nos tiene preparado. Hasta puede suceder que dejes de creer en tus sueños, y los veas como imposibles, porque siempre hay obstáculos y nunca llegas. Pues todas esas son señales de estar yendo en contra de tu energía de vida. No te preocupes!! Nos pasa a TODOS. Y este aprendizaje de “soltarles la mano con amor” a personas, a eventos, al pasado... es para todos, no solo para mí. Nuestra energía de vida va en una dirección, y a veces nuestro ego quiere ir en otra.

Cuando sientas esas señales que mencioné antes, presta atención: está hablando tu energía de vida. Te está diciendo: “donde

pones tu atención, te acercas o te alejas de mí. Invierte toda tu atención, pensamientos y acciones en aquello que te hace sentir vivo, aquello que te hace sentir viva”.



¿Cómo lo sabrás? Muy fácil... extremadamente fácil: por cómo te sientes. **A veces podemos ser adictos a sentirnos mal, ansiosos, deprimidos, asustados...** son los químicos a los que se acostumbra el sistema. Y a mí me sucedió. Tenía un imán para todo aquello que me diera miedo, ansiedad y dolor.

Un buen día me cansé de sufrir, y me di cuenta que en el fondo estaba programada para el apego, para el sufrimiento... creyendo que me haría más buena, más merecedora de la atención de Dios o de otras personas. ¿Te resuena? Dios quiere que te sientas bien. Dios quiere que te expandas, que te abras a lo nuevo, que te abras a recibir esa versión evolucionada de ti mismo, de ti misma que aún no tomaste consciencia que ya está lista para encarnar en ti, y traer ese propósito tan hermoso que has visto en tus sueños. Tal vez la clave para el famoso “desapego”, es dejar de pensar en ese pasado o esas personas que hay que soltar. No se trata de concentrarse en el desapego. No se trata de quedarse mirando lo que no está, lo que ya no es. Más bien lo contrario, **se trata de mirar hacia lo que hay por delante tuyo, de abrir la puerta a ese futuro que quiere entrar, de activar tu energía de vida para crear** - como un niño que está jugando con su creatividad libremente - la realidad que tu alma te hace soñar.



**Cutcsa**

Siempre iremos contigo



## **Compromiso de CUTCSA con el cuidado del medioambiente.**

*Acompañando el proceso de cambio de la matriz energética, presentamos nuestro compromiso para las futuras renovaciones de flota por unidades 100 % ELÉCTRICAS.*



25% de la flota al año 2025

50% de la flota al año 2030

75% de la flota al año 2035



# **100% DE LA FLOTA AÑO 2040**

**RUMBO A LOS 100 AÑOS...**



¿Escuchas? La canción de tu alma. ¿Ves? Los mensajes que se te presentan por todos lados. Las personas, las propuestas, los sueños que no fueron y quieren regresar. El amor incondicional es lo que nos permite recibir. Es un amor que no se reduce a una sola persona sino que abarca la vida misma, es una actitud que nos lleva a vivir en un estado de gracia, en un estado de conciencia elevado, donde la esperanza renace, el amor es siempre amable y comenzamos a brillar. Es lo que nos permite estar abiertos y no poner obstáculos y condiciones a la vida y al espíritu para manifestarse y mostrarte el camino en el que serás feliz.

Felicidad, ¿es posible? Sí, solo que pocas veces la permitimos, por nuestra costumbre de apegarnos y sufrir para ser “merecedores” del amor. Pues no, no es así. Desde el nacimiento somos merecedores del amor y de todas las cosas buenas; de volver a nacer, de volver a empezar, de volver a intentar, de volver a enamorarnos, de emprender, de transformarnos, de evolucionar.

Cuando tomamos la decisión consciente de colaborar desde este plano con nuestro Ser para nuestro camino de evolución personal, estamos sosteniéndonos y dejándonos llevar por la corriente pura y poderosa de nuestra energía de vida.

Te deseo un hermoso, divertido y fluído viaje navegando por tus corrientes de vida. Allí te encontrarás con personas que eligen la vida como tú, con personas que escuchan su voz como tú, con personas que están creando con su energía de vida nuevas realidades. **En tu viaje, que no te extrañe re encontrarte con esos seres que te costó soltar, porque si ellos también eligen el camino del amor incondicional, este amor une.**

Un nuevo comienzo te espera! ¿estás list@? 😊❤️☺️

Bárbara Langer

Consultora holística. Coach transformacional. Mi misión es guiarte a una dimensión más profunda en ti para conectar con tu pasión, encontrar tu propia identidad recordando tu esencia original.



# sin apego

: por LAURO ALONSO :



*Hay una historia que disfruto recordar, y por supuesto también compartir:*

Cierto discípulo le preguntó una vez a Su Excelencia, Gautama, acerca de la naturaleza y el sentido del sufrimiento en la experiencia humana, en la vida. –Por cierto, como también y tan bien han dicho: se trata de una realidad espiritual, manifestada a través de una experiencia física, y no al revés. La respuesta fue que el sufrimiento es inherente a este tipo de existencia, a la vida en el mundo. Aquel aplicado estudiante replicó con una nueva pregunta: ¿cuál es, entonces, la causa? Su Santidad respondió que **las semillas del sufrimiento son el deseo y el apego**. No del todo conforme, el pupilo volvió a interrogar al iluminado, inquiriendo acerca de alguna forma para deshacerse del apego. Su Eminencia le contestó sin titubear: la forma de liberarse del apego es, justamente, lograr el desapego.

Para el desprevenido, tal respuesta puede sonar como una melodía demasiado simple, fútil, pero es verdad que encierra gran sabiduría y extensas y prósperas raíces si se contempla correctamente:





con la mente y el corazón dispuestos a servir al más puro entendimiento, y al progreso individual y colectivo.

Salir de la aparentemente infinita rueda, requiere comprender y elaborar internamente el desapego. El aprendiz, nuevamente y con respeto, pidió al maestro una muestra más de su generosidad, y le solicitó alguna indicación que pudiera acaso ayudarlo en la ardua empresa de alejarse del sufrimiento, causado por el deseo y el apego, a través del desapego. Buda, compasiva y magistralmente, le enseñó aquello que se conoce como el óctuple sendero, o una forma eficaz de volver la vida plena, consciente, y en constante corrección, tal que permita alcanzar una plenitud real, consistente y liberadora. Un camino hacia el nirvana: la liberación.

Algunos resumen las tres partes de ese camino, los 8 pasos, de la siguiente forma:

### **Sabiduría**

- 1 – Visión o comprensión correcta.
- 2 – Pensamiento correcto o determinación correcta.

### **Conducta ética o Virtud**

- 3 – Habla correcta.
- 4 – Actuación correcta.
- 5 – Medio de vida correcto.

### **Entrenamiento de la mente**

- 6 – Esfuerzo correcto.
- 7 – Atención correcta o consciencia del momento correcto.
- 8 – Concentración o meditación correcta.



Estos pasos se abordan de manera más o menos simultánea. Cada uno se relaciona con los demás, y el progreso en cada uno de ellos colabora también en el avance de los otros. Inevitablemente, cada individuo los practica de acuerdo a su realidad, capacidad, entendimiento y posibilidades.

Lo primero que humildemente podemos entender es que, para pensar en desapego, antes debemos detectar y reconocer cada uno de

nuestros apegos. Luego, pretender su rendición. Uno a uno, identificarlos como a una lista de indispensables materiales para la confección de la más perfecta obra.

No se hace algo así a través de la lucha o el combate, de la supresión forzosa, sino más bien gracias a la hábil negociación que acontece casi automáticamente cuando se integran partes de la sombra desde la aceptación consciente. Un gran acto de inteligencia, paciencia, constancia y verdadero amor. Debe recordarse el riesgo –si ganan la obstinación, el fanatismo o la obsesión– de reingresar al circuito bajo una forma muy particular y engañosa: el apego a la misma misión de desapego.

Es una tarea profunda, ya que **el apego puede hallarse en lo simple, oculto bajo mantos tan diversos como creativos. Puede, por ejemplo, parecer cariño. O, más osadamente, parecer incluso amor.** Puede disfrazarse de necesidad. Su apariencia más conocida es la calma de lo conocido, es decir, seguridad. También puede mostrarse como confort, placer, costumbre, hábito, mandato, preferencia, gusto, y muchísimas variantes, siempre a sus órdenes. Es tan escurridizo, tan diestro, que puede estar en casi cualquier sitio. Únicamente frente a la consciencia bien fertilizada por la voluntad es casi siempre visible, queda claramente expuesto.

Apego a padecer, a sentir, a pensar. Incluso a no-existir. La ilusión de propiedad. De tenencia. De control, de poder o autoridad, de superioridad tanto como de inferioridad, también son cajones que suelen almacenar partes desprendidas del polvoriento apego.

Si no se malinterpreta, podemos decir que el primer apego, y usualmente el más desapercibido, es a la vida. Así nace el sufrimiento frente a cualquier adversidad que la amenace, o al menos que lo parezca. Al venir, nada traemos más que el ánimo que habitará temporalmente este intrépido y enclenque esqueleto. A veces nos llenamos de cosas, nos rodeamos de ilusiones, para tener que dejarlas más tarde a la fuerza, al partir, sin nada. Nada más que la misma ánimo que vino, y que se va un poco más provista de experiencia. Tanta como haya podido atesorar; como se haya permitido experimentar. Más, cuanto haya priorizado lo interno y sutil, a lo externo y ostentoso.

Apego a pensar. Apego a sentir. Apego a lo que se cree ser. Apego a la memoria.

Apego al éxito. Al logro. Al reconocimiento. Todos ellos más inadvertidos, y más discretos, más metidos en las hebras de la mente, que a veces protege ciertas cuestiones en pliegues de diáfana apariencia. Lo prefiere así por eficacia, ya que pocos hurtan donde no parece haber nada.

Algunos, más laberínticos, se apegan incluso al desapego con ufana actitud.

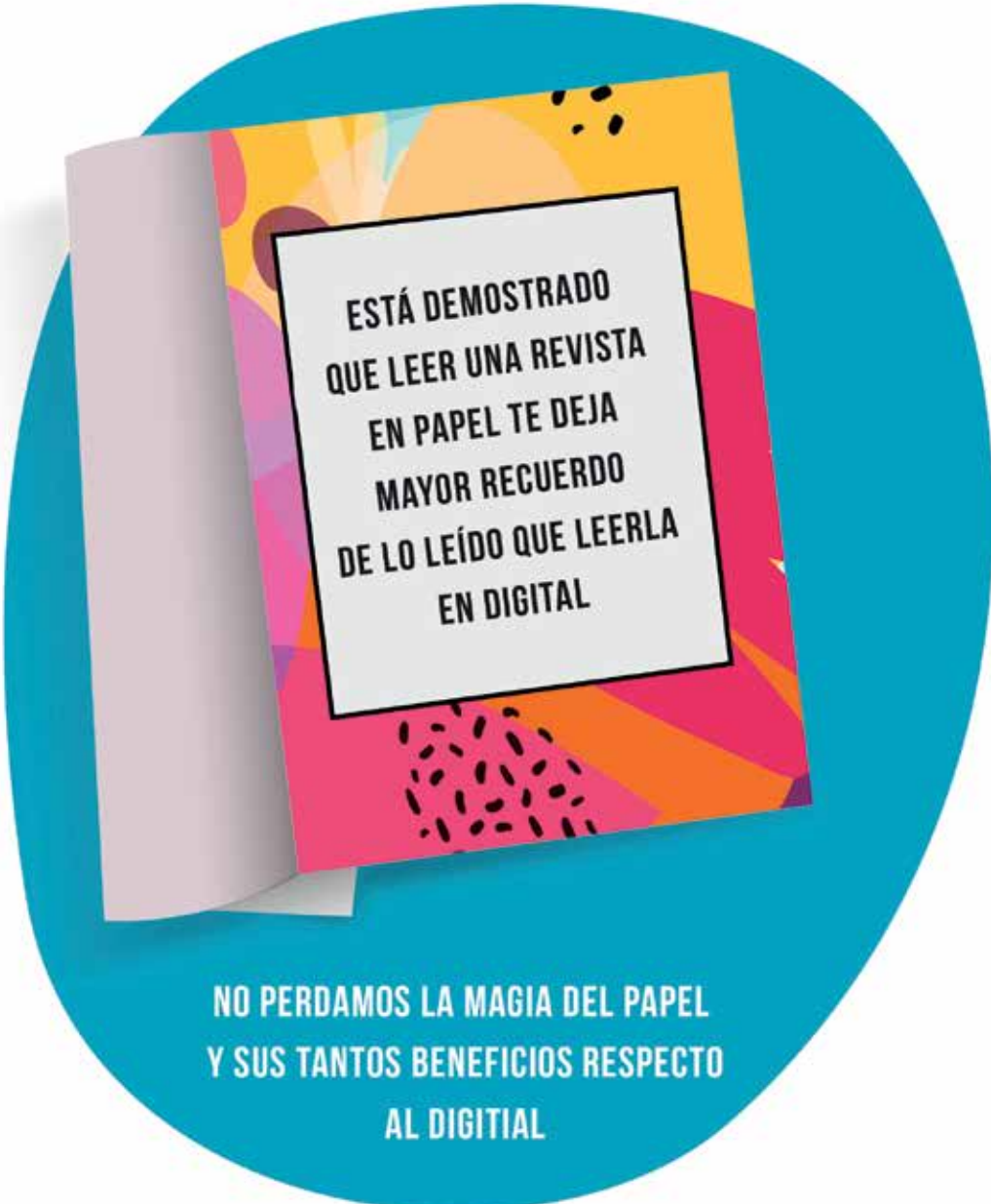
**Que cada caminante tenga extremo cuidado, y mantenga siempre la mente aguda y vigilante.** 😊❤️☺️



Reconocido disertante, docente y consultor de amplia trayectoria internacional. Autor dedicado a provocar e inspirar (libros *Luces* y *Escribo para ti*), columnista de varias revistas y programas radiales. Expositor en eventos como TEDx (Gramado, Brasil, 2013). Con cientos de cursos dictados en forma presencial y a distancia en diferentes países, miles de seguidores y más de 4.500 estudiantes formados en todo el mundo. Fundador de la corriente de Psicogenealogía Evolutiva y su escuela internacional.

Lauro Alonso





**ESTÁ DEMOSTRADO  
QUE LEER UNA REVISTA  
EN PAPEL TE DEJA  
MAYOR RECUERDO  
DE LO LEÍDO QUE LEERLA  
EN DIGITAL**

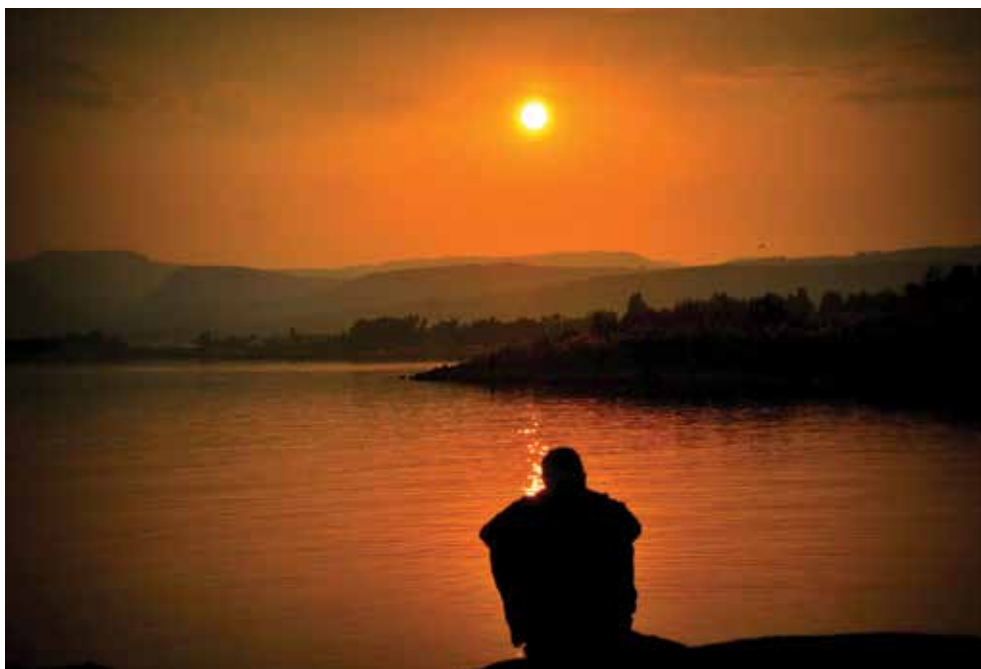
**NO PERDAMOS LA MAGIA DEL PAPEL  
Y SUS TANTOS BENEFICIOS RESPECTO  
AL DIGITAL**

 **mosca**  
**GRÁFICAMOSCA**

2408 3049 • Guayabos 1672 • [www.graficamosca.com](http://www.graficamosca.com)  
[mosca@graficamosca.com](mailto:mosca@graficamosca.com) • [fb/graficamosca](https://fb.com/graficamosca) • [@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)

# del desapego a integrar nuestras partes

: por MARTHA FLORES :



¿Cuántas veces te ha pasado que te has apegado? A relaciones, trabajos, a situaciones que te han impactado... para bien o para mal, el apego es parte de nuestra vida.

“El amor es el pegamento del mundo” es una de las frases más escuchadas sobre el amor y como por resonancia nos invita a compartir la correspondencia, la semejanza e intereses. A eso le llamamos el ENCUENTRO con otro. Los grandes seductores son expertos en encontrar semejanzas para vivir estas cercanías mesiánicas de encuentro, por el placer de la conquista.



## Respaldo & Experiencia en Viajes

Sin embargo, transitar el proyecto de la experiencia humana en este planeta también conlleva a gestionar “el punto del desencuentro”... **el momento difícil de la distancia, el silencio ensordecedor o la ausencia de presencia de ese otro** que parecía totalmente entramado y predestinado a vivir una relación maravillosa y locuaz.

Entonces el apego supone que en algún momento llega el momento de “no estar pegado”, no estar ligado, o no siendo ese “pegamento del mundo”, donde ese mundo se despega... se rompe, y comienza el recorto y pego.

En las propuestas psicológicas y terapéuticas hay muchas maneras de manejar las diferencias. Pero hoy quiero mirarlo contigo desde la mirada más espiritual, inclusive teniendo en cuenta los procesos de acuerdos de almas... donde es muy hermoso hablar de reconocerse de otras vidas, o llamas gemelas a la hora de festejar el hermoso momento del encuentro y vivir el inmenso placer del apego. Ese momento glorioso del amor, el gran SI Universal, el permiso cósmico, donde el corazón vibra Unidad y es capaz de superar cualquier dificultad y “el amor puede todo”.



**NEXTRIP**<sup>®</sup>  
*Viajes & Turismo*



Juncal 1305 Piso 1 • Edificio Tupí •  
Montevideo / Uruguay Tel. 1 85 85

[www.nextrip.com.uy](http://www.nextrip.com.uy)



Y es cierto, el Amor tiene esa cualidad de conectar seres, familias, parejas, amigos para vibrar tu luz esencial y sostenerte ante un mundo desmoronado, y que está cada vez más crítico... por eso angustia cada vez más vivir el sopor de la desconexión.

Hoy es muy doloroso el vacío del amor que comienza a romperse con las cuestiones del mundo, o los hábitos no coincidentes, o descubrir que ya no compartís estilos de vida... y a la larga, los valores desde donde cada uno toma decisiones y gestiona el tiempo para con el otro, comienzan a no coincidir... o a escasear.. y a desaparecer.

Y esta etapa, querido lector, también está elegida desde el alma para experimentar la cara B del amor, que es su ausencia. O un amor como posibilidad cósmica en otra línea de tiempo... pero en la que está tocando hoy, no pasa.

Y cuando eso sucede, el alma puede enfrentarse a un dolor inmenso como de muerte psicológica. Incluso en algunos casos se produce un bucle obsesivo con la gran pregunta: **¿por qué nos pasa esto si nos unió el amor más divino del mundo?!** Amar, sin dudas es pegarse químicamente, electromagnéticamente, carnal y espiritualmente al otro para mirar el UNIVERSO DE DIOS en el corazón y sentir QUE UNO SE COMPLETA.

La buena noticia es que es cierto! La mala noticia es que el otro ha sido un facilitador de la maravilla del Amor en todas partes, en todos los tiempos vividos juntos. Y además humanamente el otro trae como regalo “el desapego”, el desilusionarte, el fallarte, el errarle, el conflicto, el silencio, el problema transgeneracional oculto que te cuesta ver... y que también es parte de lo que hay que aprender a superar. Esto trae el mayor tesoro que es la razón por la que has encarnado en este planeta: revelar las razones por las que ese nivel de amor es destruido o vaciado en el nivel espiritual que te muevas.

## El desapego y el duelo

Lo más interesante de la palabra “desapego” es que implica un DUELO. Y el supermercado espiritual lo maneja como si fuera algo de orden vivir desapegado. Y en realidad es vivir procesando las razones por las que el amor no funciona con los recursos que tienes. ¿Por qué? Porque el desapego ES LA MUERTE de algo. Es contactar con EL CONFLICTO DE SEPARACIÓN y muchas veces implica EL CONFLICTO DE ABANDONO dependiendo de la propuesta de linaje que cada alma resuene.

No olvidemos que el ser humano crece en el apego. En el cuidado. En las pequeñas cotidianidades que traen regalos al corazón. Por eso hay apegos por los trabajos o empresas, porque traen hábitos y un estilo de vida. Una cotidianidad. Hay apego por el dinero, porque te trae bienes y una manera de vivir tu día a día. También hay apegos con la familia, porque son tus compañeros de viaje, y te regalan el círculo íntimo del cuidado.

Y el apego de pareja, que es un tema gigante... porque aunque sea poco lo que se comparte, el peso del sexo y de las relaciones íntimas románticas, vuelca la balanza bioquímica en el sistema neurológico, cambiando las sensaciones de distancia. Y una de las cosas más incomprensibles es vivir muchísima intimidad compartiendo, sexo, espiritualidad, una historia en común y de repente, pasar al vacío y al desamor.

Por eso en el DESAPEGO SE CRECE si se procesa el DUELO. Si se trabaja para poner un final al estancamiento y a la falta de crecimiento.

Si se exagera en “vivir desapegado” se genera superficialidad y automatismo vincular.

En tiempos de Abuso de desapego como normalizado, y de estar obligados a “no sentir tanto” porque hay Tinder o Happen de relaciones ocasionales, el desapego como concepto esconde una sociedad que promueve la soledad y la alienación como normal. Y el gran vacío abismal que estamos enfrentando los adultos con las crisis de propósito de vida y desconexión del futuro. Por eso escribir este artículo es entrar en el hueso del conflicto del Amor y desamor.

## El amor como conector universal

A pego ... es unirse a algo para crecer.

Des Apego... es encontrar lo que te estanca en esa relación y te aleja de continuar creciendo. Y a veces, no hay más remedio que vivir el duelo y soltar lo que ya no vibra con tu frecuencia. Y otras veces, se recorta y se pega... y se vuelve a “pegar” con amor, restaurando las heridas, y creciendo entre distintos momentos de amor y desamor. Con la esperanza de salir de la dualidad del conflicto a través de un Proyecto en común de la mano de la cotidianidad compartida, que es donde se aprende a Estar en Presencia y Ser con otro.

Eso sí: te recomiendo que no te falte el amor... que es el pegamento del mundo.

**Y hay temporadas de apegarse a uno mismo para aprender a generar ese néctar y luego recién vivirlo con alguien que ya lo haya generado como vos y quiera compartirlo. 😊❤️🕊️**

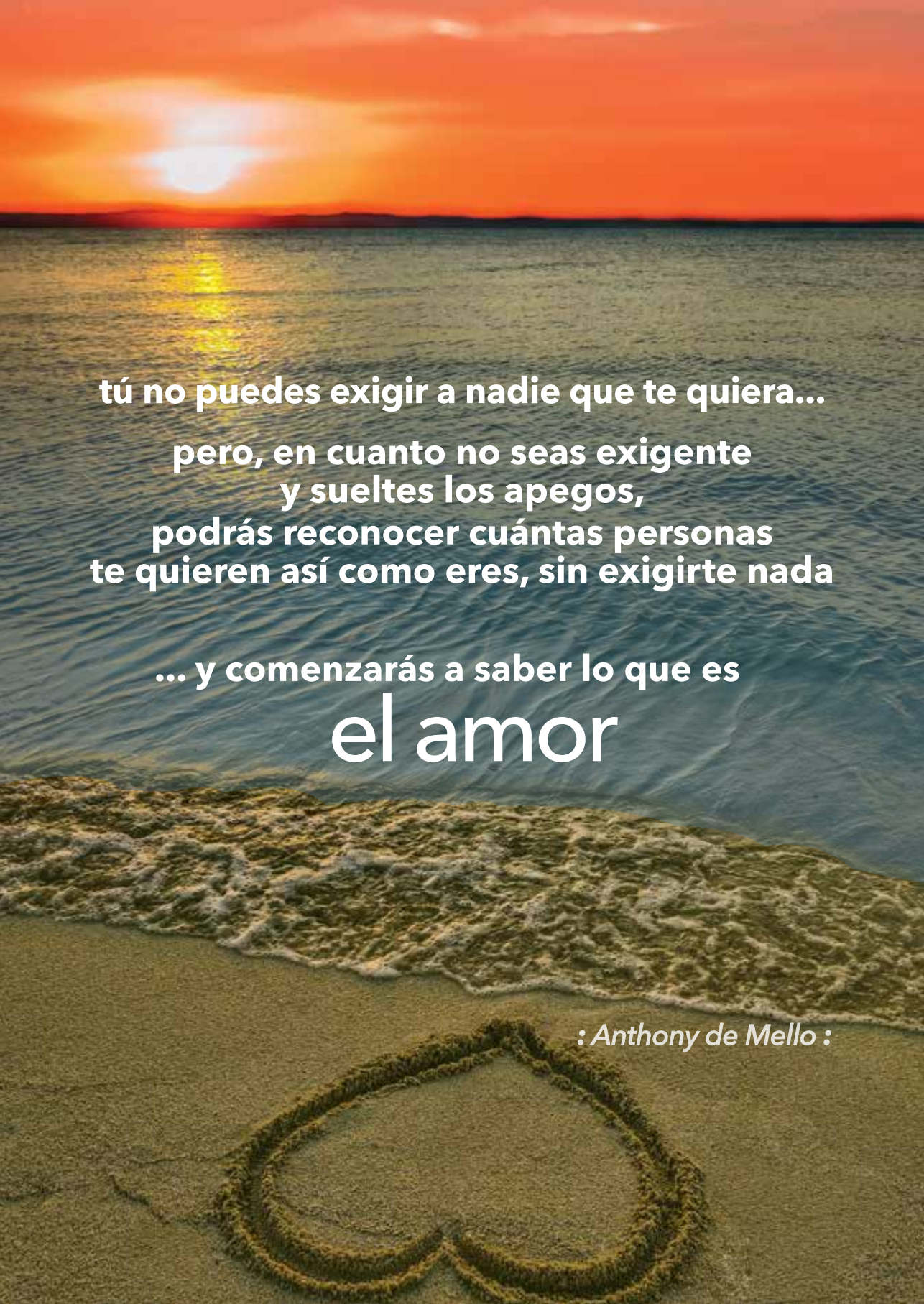
Martha Flores

Conferencista de la Red Latinoamericana de Conferencias.  
Escritora del libro *¿Quién te enseña a vivir? Un manual para la vida*. Directora de Casa del Alma. Psicóloga clínica, graduada de la Católica. Post Grado en Recursos Humanos en la ORT. Máster en PNL. Profesora de Yoga integral  
[www.espaciosadelalma.com](http://www.espaciosadelalma.com)  
Canal de YouTube Lic. Martha Flores



Derecho de autor: @marthaflores, 2019. Copyright. Todos los derechos reservados.



A sunset over the ocean with a heart drawn in the sand in the foreground. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The waves are gentle, and the sand is a mix of light and dark tones. A heart shape is drawn in the sand in the foreground, made of a darker material, possibly seaweed or a different type of sand.

tú no puedes exigir a nadie que te quiera...  
pero, en cuanto no seas exigente  
y sueltes los apegos,  
podrás reconocer cuántas personas  
te quieren así como eres, sin exigirte nada

... y comenzarás a saber lo que es  
**el amor**

*: Anthony de Mello :*



# McDonald's abrió el restaurante **más sustentable del país**



Ubicado en el centro comercial de Car One Center en Canelones, es el local número 32 de la compañía en Uruguay.

La ubicación estratégica y el interior acogedor del nuevo restaurante de McDonald's, son dos de los factores que convocan a públicos de todas las edades e hicieron del local de Car One Center un éxito espontáneo, de esos que se dan desde el primer momento.

El miércoles 22 de junio, cuando apenas finalizaba el acto de apertura con el tradicional corte de cinta que realizó el director general de McDonald's, Ricardo Méndez, junto a la gerenta del nuevo restaurante Victoria Aceredo, los comensales llegaron inmediatamente y con muchas ganas de probar los clásicos de siempre y las novedades, y también con ganas de disfrutar de las instalaciones, que son muy atractivas, y convocan. El nuevo restaurante tiene 360 m<sup>2</sup> cubiertos y un total de 1700 m<sup>2</sup> construidos; y cuenta con McCafé, Playland, Delivery y AutoMac, entre otros servicios.

Construido bajo los estrictos lineamientos de Arcos Dorados para el cuidado del medio ambiente, es el local más sustentable que ha inaugurado la Compañía hasta el momento, ya que **desde su construcción se tuvieron en cuenta múltiples iniciativas que apuntan a disminuir el impacto ambiental.**

Arcos Dorados está alineada a 6 pilares entre los que se encuentra el empleo joven, el cambio climático, la economía circular, el abastecimiento sustentable, la familia y el bienestar. Siguiendo estos conceptos, McDonald's lanzó recientemente la plataforma *"Cambiando un poco, cambiamos mucho"*, con la cual apunta a inspirar a los consumidores a través de pequeños cambios lograr un mundo más sostenible.

De esta forma la compañía, no solo avanza hacia sus objetivos ambientales, sino que también apuesta por concientizar a clientes y empleados sobre aspectos fundamentales que hacen al cuidado de los recursos naturales, el consumo consciente de la energía o la correcta separación de residuos.



## INNOVACIÓN 100% SUSTENTABLE

Las innovaciones del nuevo restaurante McDonald's en Car One Center son varias y de variada índole. Entre ellas se pueden destacar: el ahorro de energía a través de la luz natural, la iluminación LED de bajo consumo, la presencia de sensores

de movimiento para encendido de luces por ejemplo en los baños, y el calentador solar de agua.

Los criterios de economía circular y el expreso cuidado por la sustentabilidad se aprecian en detalles que van desde el uso de maderas certificadas FSC en los muebles, el aprovechamiento de materiales de demolición, la gestión de residuos; la arquitectura eficiente que contempla la presencia de aleros para generar sombra en la terraza, el techo y los vidrios aislantes del calor; y el ahorro del agua por medio de la recolección de agua de lluvia y del agua de condensación, que después es reutilizada para los mingitorios y el lavado de exteriores. En los baños también se destacan los grifos con reducción de caudal, entre otras iniciativas. La tecnología de punta está presente además en todo lo que es la maquinaria de la cocina, haciéndola la más moderna y la que hace el uso más eficiente de todos los materiales. Por ejemplo, las freidoras utilizan menos cantidades de aceites y a su vez, ese aceite luego se reutiliza para la elaboración de biodiesel.



**“El local cuenta con un equipamiento que nos permite hacer lo que se llama logística reversa con el aceite usado, el cual tiene como destino la producción de biodiesel”, puntualizó Méndez.**

Otra iniciativa novedosa son los cestos de basura, los cuales están pensados para hacer el mejor reciclaje de los residuos. A partir de una buena clasificación de cartones y plásticos, después de ser recolectados éstos pueden tener un destino más sustentable.

## **MÁS EMPLEO DE CALIDAD PARA LOS JOVENES**

Ricardo Méndez celebró especialmente que con esta apertura se hayan sumado al equipo de McDonald’s, 50 jóvenes con un promedio de edad de 19 años, para muchos de los cuales, éste representa su primer empleo. En su mayoría son jóvenes de

la zona del restaurante, una zona que crece día a día en todos los sentidos.

*“Los nuevos colaboradores se suman a los más de 2200 que ya integran la Compañía en Uruguay, y por los que nos posicionamos como uno de los principales generadores de primer empleo formal en el país”,* apuntó Méndez, y subrayó que siempre es un orgullo abrir un nuevo restaurante, por las oportunidades de empleo que ello implica. *“El hecho además de que ya tengamos 32 restaurantes nos habla también de un impacto directo sobre nuestros proveedores. Porque si atendemos más clientes, requerimos más insumos, más panes, lechugas, helados, quesos, todos productos nacionales de proveedores nacionales que también se benefician”.*

Méndez recordó que en año 1991 cuando se instaló McDonald's en Uruguay, no fue posible dar con ni un solo proveedor local. El primero fue el Frigorífico Tacuarembó (hoy Marfrig) que aportó la carne desde el año 1992. De aquel momento a hoy, destacó Méndez, **“se ha desarrollado una cadena de proveedores locales que es nuestro orgullo. El 80% de nuestros insumos provienen de proveedores locales”.** 😊❤️🕊️



un hombre le dijo a Buda:  
*yo quiero felicidad*

él contestó: primero retira "yo"  
porque eso es el ego,  
después, remueve "quiero"  
porque eso es el deseo

Mira... ahora solo tienes  
**felicidad**



**MASVIDA**

2011 · 2022



**Ticket**  
**Alimentación** **Edenred**



**14%**

**AHORRO PARA  
TU EMPRESA**

**27%**

**MAYOR PODER  
DE COMPRA**

[www.edenred.com.uy](http://www.edenred.com.uy) - 2408 80 80

Inauguramos  
**el restaurante McDonald's  
más sustentable  
del Uruguay**

Te invitamos a conocerlo en  
Ruta Interbalnearia y Camino de Los Horneros



Te invitamos a recorrer virtualmente nuestro modelo  
de construcción eficiente con diseño sustentable.

[www.recetadelfuturo.com](http://www.recetadelfuturo.com)