

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

isabelsouza.es



SECRETOS DEL ÉXITO

PARA alcanzar los objetivos y metas que te propones en la vida es necesario mantener de forma paralela la voluntad y la constancia. La voluntad es el motor que te impulsa a realizar o no algo y junto a ella está la constancia, que hace que los objetivos sean firmes y duraderos.

La imprescindible perseverancia

Es sinónimo de constancia y esfuerzo: si no obtienes lo que buscas la primera vez, vuelve a intentarlo. Esto constituye el principio fundamental sobre el que una persona consigue ser exitosa en la vida. No significa agotarse insistiendo en las mismas formas, sino re-



conocer las fallas de nuestro esfuerzo e insistir de otra manera, hasta que uno aprenda a hacerlo correctamente. Cuando observamos a una persona exitosa reconocemos el fruto de innumerables horas de trabajo y dedicación.

Pensamiento, sentimiento y acción

La voluntad se cultiva y se nutre con las ideas positivas. El primer paso está en la elección de nuestros pensamientos; el segundo está en el sentimiento, que se une al anterior; y el tercero es la acción. Juntos forman los tres pilares fundamentales utilizados en la voluntad y la constancia, que nos dan como resultado el lograr nuestros objetivos.

Claves para lograr lo que perseguimos:

- Tener bien claro el objetivo que queremos.
- Mantener una visión positiva, lo negativo retrasa nuestro objetivo, lo aleja.
- El fracaso debe servir de enseñanza.
- Tener siempre presente un referente.
- No abandonar el proceso, ser constante.
- Interiormente tener las ideas bien claras, para que el exterior no nos afecte.
- Tener unidos siempre los tres pilares: pensamiento, sentimiento y acción.

LO ERÓTICO

ERÓTICO es mejor adjetivo que sexual. Cuando el deseo es recíproco (entre dos), las nociones de lujuria o incluso de libido se tornan obsoletas, porque, por definición, estas son singulares, no dobles.

Es también una invitación y un esperar a placeres imaginados. Lo que se inicia como deseo erótico puede traducirse súbitamente en el deseo de tener y poseer. Cuando es recíproco, el deseo es una trama, urdida por dos, y enfrenta o desafía todas las otras tramas que determinan al mundo. Es una conspiración de dos.

El deseo propone en su punto de mayor éxtasis: desvanezcámonos. La desaparición de los amantes no puede considerarse una evasión, un vuelo; es más un viraje a otra parte: la entrada en una plenitud.



regeneracionradio.com

• Era una muchacha tan, pero tan fea que no tenía forma de conseguir un novio. Entonces decide pedir ayuda a una vidente, quien le dice:

–Hija mía, con esta vida que tienes, realmente no tendrás mucha suerte con el amor. Sin embargo, en la próxima vida la belleza física vendrá contigo y los hombres caerán vencidos a tus pies por docenas.

La muchacha salió de allí bien contenta, pensando en su futuro. Mientras caminaba vio un puente en la autopista y se le ocurrió lanzarse al vacío. Mientras más pronto acabara con su vida, más rápido comenzaría la próxima. Cerró los ojos y se lanzó del puente, pero tuvo tan mala suerte que cayó arriba de un camión de plátanos que pasaba por debajo, y el golpe la desmayó. Al rato despierta atontada, aún sin abrir los ojos y creyendo que estaba en la otra vida. Empezó a tocar y solo palpó plátanos por todos lados. Con una sonrisa en los labios exclamó:

–Calma muchachos, con calma... ¡De uno en uno!

• Una dama visita al ginecólogo y le dice que no se siente bien. Entonces este la examina y le dice:

–Señora, felicidades, usted será madre.

Ella muy enojada le dice:

–Jamás, yo no he tocado un hombre en mi vida.

Entonces, el médico se dirige a un escaparate de donde toma unos binoculares y se pone a mirar por la ventana hacia el cielo. La mujer muy extrañada le dice:



–¿Qué hace usted mirando por la ventana? El médico le responde:

–Señora, dicen que la última vez que hubo un caso como el suyo vinieron tres reyes magos y esta vez no me lo quiero

perder.

• Un viajante llega a su casa después de varias semanas de viaje.

–María, quítate la ropa –le dice el marido al entrar a la casa.

Cuando llega a la habitación, termina de quitarle toda la ropa a ella y empiezan a realizar el ritual amoroso de forma escandalosa. Era tal el ajeteo que se oyen unos golpes en la pared que da a la casa del vecino y a este que grita:

–Oye..., ¡paren un poco...! ¡Toda la semana ha sido igual!

• Una joven muy liberada entra en un bar completamente desnuda. Se para frente al cantinero y le dice:

–Deme una cerveza bien fría.

El cantinero se queda mirándola sin moverse.

–¿Qué pasa? –dice ella–. ¿Nunca ha visto a una mujer desnuda?

–Muchas veces.

–Y entonces, ¿qué mira?

–Quiero ver de dónde va a sacar el dinero para pagar la cerveza.



CREMA DE LENTEJAS Y ZANAHORIA

Para que los niños coman estos dos ingredientes básicos, que no siempre gustan a nuestros hijos.

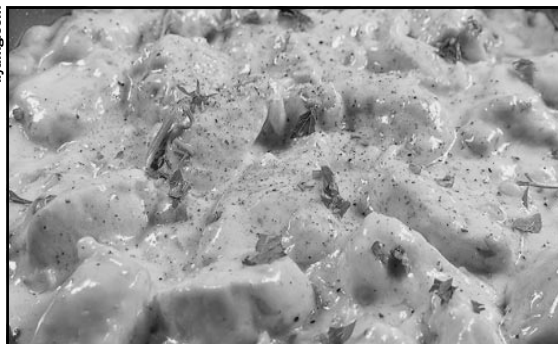
Ingredientes (2 raciones)

- 300 g de lentejas
- 2 zanahorias
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Comino
- Cúrcuma
- Perejil fresco
- Aceite de oliva

Preparación:

Pon a hervir las lentejas con las zanahorias en abundante agua con sal y una hoja de laurel. Echa en la batidora las lentejas, las zanahorias, una cucharadita de comino y otra de cúrcuma, un chorrito de aceite y un par de cucharones del agua de hervir las lentejas y tritura.

Pon la crema en pozuelos individuales y espolvorea con perejil fresco y unos granos de comino. Sirve. ¡Bon appétit!



PECHUGAS EN SALSAS

Ingredientes

- 6 a 8 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin pellejo, cocidas y todavía calientes.
- 2 ajíes, asados, pelados y sin venas
- 1 lata (12 fl. oz.) de leche evaporada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de caldo sabor a pollo granulado MAGGI
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 cucharaditas de harina de trigo

Preparación:

En la licuadora echa la leche evaporada, los ajíes, el ajo y el caldo. Mezcla hasta obtener la consistencia deseada (salsa homogénea o con trocitos).

Derrite la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Incorpora la harina, revuelve constantemente hasta obtener una consistencia homogénea. Agrega poco a poco la mezcla de la licuadora. Cocina a fuego medio, revolviéndola continuamente, justo hasta que empiece a hervir y se ponga espesa. Rinde aproximadamente dos tazas.

Para servir, coloca las pechugas de pollo cocidas en una fuente y vierte un poco de la salsa sobre ellas. El resto échalo en un tazón de modo que los comensales puedan servirse.