



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3319 - Montevideo, 3 de Enero 2023.- Dep. Legal N°347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de Enero 2009-
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"-Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

AVISOS DEL DIA

La alegría de vivir en tu objetivo

¿Sabes qué nos facilita a las personas alcanzar nuestros objetivos? Disfrutarlos tal cual ya los hubiésemos logrado. Es como vivir en el resultado.

Si quieres dejar de fumar, lo único que precisas es vivir hoy como ex tabaquista... si quieres dejar atrás el sobrepeso, basta con disfrutar de comer sano. No lo soportes, no te atormentes... ¿sabías que sufrir el proceso es una elección?

En este artículo, te cuento más sobre el poder de vivir en tu objetivo.

La mayoría de nosotros, pasamos mal durante los procesos de cambio. Quizá queremos un trabajo mejor o mayor conexión con nuestros hijos... o quizá, queremos dejar atrás un hábito perjudicial.

De acuerdo: cambiar es incómodo... a veces, bastante incómodo. ¿Es natural, verdad? Nada más cómodo que quedarte donde estás. Pero incómodo no significa malo, a menos que le otorgues poder... a menos que sobrepienses el esfuerzo: sobrepensar es lo que muchas veces desalienta.

Observa la energía que creas cuando te centras en el esfuerzo, cuando te quejas porque "es muy difícil"... ¿cuál es la emoción?

Las emociones nos impulsan, nos llevan a la acción (o a la inacción). Fíjate qué difícil es lograr algo cuando te centras

en la dificultad... es como caminar con una bolsa de piedras en la espalda ¿verdad?

Y ahora, prueba visualizarte con tu objetivo logrado. ¿Cuál es la emoción? Ese es tu Yo Futuro, indicándote el camino. Este es el poder de la anticipación. Cuando te alegras por tu objetivo, te llenas de entusiasmo, vibras más alto.

La anticipación se siente tan linda como el resultado... lo has experimentado muchas veces, en innumerables situaciones: los preparativos de un viaje o de una fiesta... o del ajuar de tu bebé...

En suma, esta es mi clave para impulsarte a lo que deseas: vive hoy tu objetivo. No solo con el pensamiento, sino también con la emoción. Usa todos tus sentidos.

¿Cómo se siente en tu piel, cómo se ve, cómo se oye? En suma, anticipalo y te llenarás de la energía que necesitas para descubrir el camino, tomar las acciones adecuadas y finalmente, hacerlo realidad
Aporte de Lic. Violeta Guber
Psicóloga y Coach Emocional

SALÓN CALYFA ENCUADERNACION PROTOCOLOS

CONVOCATORIAS

CONVOCATORIA ETERNIT URUGUAY S.A.

Se convoca a los señores accionistas a la Asamblea General Extraordinaria de Accionistas a realizarse el 20 de enero de 2023, a la hora 10.00 en el local de Plaza Independencia 811 Planta Baja, Montevideo, para tratar el siguiente Orden del Día:

Orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
 2. Aprobación de memoria y balance de los ejercicios cerrados hasta el 31/12/2022.
 3. Disolución y liquidación de la sociedad, de acuerdo a lo dispuesto en la Ley N° 16.060.
 4. Designación de los liquidadores, facultades y potestades de los mismos.
 5. Aprobación del balance final de liquidación y proyecto de distribución de bienes.
 6. Adjudicación de los activos y pasivos de la sociedad a su accionista.
 7. Designación de un accionista para firmar el Acta de Asamblea.
- El Directorio.

3p-30/12 v. 03/01

VARIOS

SEPARACIÓN TOTAL DE BIENES
MARCELO SEBASTIAN BLENGIO PRADO y DANIELA KANOVICH SILVA
Escritura Pública otorgada en Chile el 27-10-2022, pactaron Separación Total de Bienes. Certificado de Matrimonio Chileno emitido el 22-11-2022
Código de Verificación 0e5f5823ba7a
Reg. Nac. de Actos Personales Uruguay No. 55976 el 02-12-2022

10p-23/12 v. 05/01

AMIGOS!! LES
INFORMAMOS QUE EN EL
MES DE ENERO ESTAREMOS
DE LICENCIA ANUAL,
DESDE EL 1/01/2023 HASTA
EL 31/01/2023.-

LES DESEAMOS MUY FELIZ
AÑO 2023!!!



Cómo saber si la telaraña de la costumbre, te está quitando oportunidades

Lo malo no es la costumbre, sino convertir la costumbre en nuestra forma de vida. Cuando esto sucede, terminamos insensibilizándonos, emocional e intelectualmente. También nos volvemos miedosos y aprendemos a hacernos los sordos frente a las posibilidades de crecimiento y cambio.

La telaraña de la costumbre es una trampa. Eso quiere decir que tiene unos hilos muy sutiles que primero te dan soporte, pero luego te van envolviendo y limitan los terrenos en los cuales te mueves. Sin embargo, con el tiempo, aprendes a equilibrar los daños que esto te causa, con los beneficios que te provee. Y entonces te quedas así indefinidamente.

El cerebro humano es un órgano fabuloso, que viene diseñado principalmente para crear. A su vez, la creación es, en esencia, el camino que toma la inteligencia para resolver problemas. Las facultades intelectuales y el mundo emocional, alcanzan su máximo colorido cuando tienen al frente una dificultad.

La costumbre es una manera de delimitar el terreno de la experiencia. Una de las funciones de la rutina es reducir el rango de dificultades diarias a las que debemos enfrentarnos. Eso nos evita pensar y sentir en gran medida... podemos movernos impulsados por la inercia.

Es bueno que no nos toque pensar en cada cosa que hacemos, pero cuando llegamos al extremo de que ya tenemos todo decidido de antemano, comenzamos primero a aburrirnos y luego a deprimirnos.

El cerebro humano está diseñado para el cambio, para la novedad y evitarlo tiene consecuencias intelectuales y emocionales. ¿Cómo saber si estamos siendo presas de la costumbre? Toma en cuenta estas señales.

Dedicas más tiempo a lo urgente, que a lo importante

Llamamos “urgente” a aquello que implica un deber. La costumbre nos lleva a llenarnos de deberes, pero estos casi siempre están relacionados con el cumplimiento a otro, no a nosotros mismos. Es lo que, por lo general, nos urge a actuar. Caben allí los deberes laborales, académicos, familiares, afectivos, ideológicos, etc.

Lo importante, en cambio, tiene que ver con aquello que de verdad determina nuestro bienestar y nuestro sentimiento de satisfacción con la vida. El tiempo de calidad con las personas que amamos, por ejemplo... o la reflexión que nos debemos a nosotros mismos sobre algún sentimiento que nos incomoda y no sabemos por qué. Para eso, finalmente, nunca tenemos tiempo.

Piensas con frecuencia que debes conformarte con lo que hay

Cuando estamos atrapados en la telaraña de la costumbre, percibimos un malestar en nosotros mismos. Aunque la rutina nos lleve a que ya todo esté organizado y decidido de antemano, experimentamos alguna suerte de molestia porque esto sea así.

Pese a esto, nos encargamos de acallar esa voz que nos dice que algo no anda bien. Muchas veces terminamos diciéndonos a nosotros mismos que “eso es lo que hay” y que debemos conformarnos con ello. Alimentamos ese conformismo, escudándonos en ideas y premisas (como la “madurez”), que no siempre son tan razonables como parecen.

Un efecto de la costumbre: miedo al riesgo

Uno de los efectos más nocivos de la costumbre, es que poco a poco nos vuelve excesivamente miedosos. Sin apenas notarlo, terminamos sintiendo temor por todo aquello que nos resulte poco familiar, o que implique algún tipo de cambio o novedad.

Se apodera de nosotros cierto automatismo. Cada vez que nos enfrentamos a algo nuevo, se encienden las alarmas como si estuviéramos delante de una amenaza. No abordamos el cambio con entusiasmo y curiosidad, sino con prevención y miedo... perdemos la

apertura hacia lo diferente.

Posponer indefinidamente

Dentro de la telaraña de la costumbre, también hay momentos en los que añoramos algo distinto. Pensamos que, tal vez, lograríamos llegar más lejos o nos sentiríamos más satisfechos si hiciéramos esto o lo otro... si nos atreviéramos a emprender alguna actividad o nos animáramos a cambiar.

El problema es que casi siempre terminamos poniendo esos sueños y esos proyectos en un cajón. Allí debe quedarse esperando hasta que haya condiciones más favorables, o se presente una oportunidad, o se cumplan determinadas condiciones, etc. Lo más probable es que, finalmente, esos sueños y deseos se queden guardados en ese cajón, para siempre.

Predomina la falta de interés

Una de las señales nítidas de que estamos presos de la costumbre es el aburrimiento. Se manifiesta como un sentimiento de desinterés hacia todo. Nada nos entusiasma lo suficiente y nada nos apasiona decididamente.

No vibramos ante la vida, sino que predominan unas emociones planas frente a la mayoría de las cosas. Sin ser plenamente conscientes de ello, comenzamos a vivir como si estuviéramos “quemando tiempo”. Terminamos asumiendo ese estado como si fuera natural y lógico, cuando no lo es.

La costumbre es una fuerza muy poderosa. No es negativa por sí misma, ya que contribuye a darnos estabilidad. Pero cuando se apodera de todo, se convierte en una red que nos atrapa y nos asfixia. No deberíamos ceder a ella. Pequeños cambios como tomar una ruta diferente, o comer algo distinto, pueden ser un buen camino para empezar a salir de esa cárcel.

La Mente es Maravillosa

El Redactor
PUBLICACIONES
JUDICIALES