



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3547 - Montevideo, 5 de Enero de 2024.- 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

### ¿Cuál es tu fórmula para mantenerte feliz?

A veces me preguntan: "¿Y cómo haces para mantenerte así de feliz?" Simple: en cada instante, recuerda que tu realidad es una correlación directa con lo que piensas.

Por eso, te invito a que elijas elevar tu vibración y mantenerte en amor... sentir que la vibración y la positividad del amor se extienden a todos y a todo, en cada momento, especialmente ahora.

¿Cómo? Prueba este ejercicio: sal a la naturaleza... descalzo si es posible... relájate y disfruta realmente de su energía y esencia. Camina despacio, respira profundo y siente la hierba... siéntate en el pasto... abraza un árbol o habla con uno. Inhala profundamente el aire fresco, cálido o frío... o la energía de la fuerza vital. Siente la brisa o los vientos contra tu piel, permítete ser acariciado por el viento. Mira y conéctate con la poderosa luz y energía del sol. Escucha a los pájaros cantando, distingue cuántas variedades escuchas.

Y entonces responde: ¿sientes más paz? Cuanto más te das cuenta de todo lo que escuchas, ves o sientes, mayor y más profunda es tu conexión contigo y con nuestra madre Tierra. Esta toma de conciencia te lleva a un hermoso momento de Ahora.

**Te invito:** cierra los ojos y entra en tu corazón... siente tu conexión amorosa, natural y fuerte con esta maravillosa Tierra que te sostiene: eres parte de ella y viceversa. ¿Sientes la Unidad?

Si no tienes la oportunidad de estar en la naturaleza, busca otra vía que te conduzca a lograr esa conexión. Esta es una forma de elevar tus frecuencias vibratorias y conocer la Unidad con Todo lo que Es.

Otra forma importante es meditar al menos una o dos veces al día. Si dices que no puedes, eso es solo una excusa. Si dices que no sabes cómo, eso también es una excusa. Siempre hay una manera si realmente quieres algo.

Si deseas la felicidad y paz permanentes, no dejarás que algo se interponga en el camino para lograrlo.

Elige la meditación y toma medidas para

aprender, comprender los métodos y luego practicar, practicar, practicar y ¡PRACTICAR!

Este es el camino para reprogramar tu corazónmente, para alcanzar niveles más altos de conciencia... y eso te llevará a otras dimensiones. Entonces, un día, de la nada, habrás Despertado y encontrarás la Unidad que eres con Todo y te darás cuenta que Todo eres Tú!

¡Y en ese instante, estarás experimentando Paz Total, Amor Divino, Armonía y Alegría, Abundancia y Sanación! ¡Es euforia, felicidad y felicidad! Levanta el velo que impide tu plena autorrealización Dios-Diosa.

Esta es mi receta, te aseguro que funciona... solamente debes elegir comenzar hoy a practicarlo y hacerlo... luego me cuentas cómo se siente el estar de manera permanente en paz y felicidad.

**¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de simplemente elegir ser feliz!**

Y entonces... ¿te atreves a ir por MÁS?... ¿Más qué?: Más felicidad, más amor, más paz, más tranquilidad, más alegrías, más risas, más disfrute, más gozo, más juegos, más abundancia de TODOOO... más espiritualidad, más cariños, más ternura... ¡más conciencia!

## El Redactor

### PUBLICACIONES

## CONVOCATORIAS

**HIRKELY S.A.**

Se convoca a los Sres. Accionistas a Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el 26 de enero de 2024, a las 11 hs en primera convocatoria y a las 12 hs en segunda convocatoria, mediante videoconferencia a través de plataforma Zoom, ID de reunión: 851 1834 3786; Código de acceso: swf4Ye, para tratar el siguiente **Orden del Dia:**

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Consideración y aprobación de los balances correspondientes a los ejercicios cerrados al 30 de noviembre de 2014 al 30 de noviembre de 2021 inclusive.

3. Designación de un accionista a los efectos de la firma del acta.

El Directorio

3p-03/01 v. 05/01

**HIRKELY S.A.**

Se convoca a los Sres. Accionistas a Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el 26 de enero de 2024, a las 14 hs en primera convocatoria y a las 15 hs en segunda convocatoria, mediante videoconferencia a través de plataforma Zoom, ID de reunión: 865 7996 5846; Código de acceso: LQu2E3, para tratar el siguiente **Orden del Dia:**

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.

2. Consideración y aprobación del balance correspondiente al ejercicio cerrado al 30 de noviembre de 2022.

3. Designación del nuevo Directorio de la Sociedad.

4. Designación de un accionista a los efectos de la firma del acta.

El Directorio

3p-03/01 v. 05/01

**CAMILATAM S.A.**

Compromiso fusión

Contrato: San Pablo, 08/12/2023

Sociedad incorporante: CAMILATAM S.A. Capital: \$ 1.188.474.861 (mil ciento ochenta y ocho millones cuatrocientos setenta y cuatro mil ochocientos sesenta y un pesos uruguayos).

Sociedad que se disuelve: CAMIL URUGUAY SOCIEDAD DE INVERSIÓN S.A.

Capital: \$ 2.500.000.000. (dos mil quinientos millones de pesos uruguayos)

Compromiso Fusión y Balances especiales a disposición de accionistas y acreedores en Rambla Dr. Baltasar Brum 2772, Montevideo.

Se convoca a acreedores por oposición y a los acreedores de CAMIL URUGUAY SOCIEDAD DE INVERSIÓN S.A. para justificar créditos en dirección mencionada, plazo 20 días contados desde última publicación.

10p-02/01 v. 15/01



## ¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

La mente es una fábrica de pensamientos. Nunca se detiene y lo que produce puede ser contaminante para nuestro estado de ánimo e incluso, para la salud. Ahora, ¿podemos controlarla de algún modo? Lo analizamos.

“Hagas lo que hagas, no pienses en un gato azul”. ¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos? El 99 % de nosotros lo hacemos, visualizamos casi al instante ese gato azul, el elefante rosa, el oso polar y cada oveja que contamos para vencer el insomnio. Porque la mente es así: una fábrica incesante de pensamientos e imágenes, de recuerdos, ideas obsesivas y hasta irracionales. No cesa... no cierra por vacaciones y rara vez se permite un descanso, aunque sea por salud. Así, quien quiera dejar de fumar, por ejemplo, lo tendrá difícil para quitarse la imagen del paquete de tabaco, del deseo incesante por encender un cigarrillo. También lo tiene complicado por ejemplo, quien acabe una relación de pareja y se esfuerce a toda costa en borrar del cerebro tantos recuerdos experimentados.

Nos encantaría poder detener ese flujo de pensamientos, como quien cierra el interruptor de la luz. Sin embargo, si pudiéramos lograr tal ingeniería mental, ya no seríamos humanos... seríamos máquinas. Porque todo en el universo mental tiene un fin y una finalidad.

## ¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

Algo que sabemos desde el campo de la psicología, es que controlar nuestros pensamientos es clave para reducir el malestar. Los estados de ansiedad y las depresiones, por ejemplo, se alimentan en buena parte, de los casos de un estado mental erosivo.

Sin embargo, hay que dejar claro un hecho: no es nada fácil dominar lo que pensamos. No basta con decirle a alguien aquello de “empieza ya a pensar de manera positiva”, para que la cosa funcione. Es más, algo que nos revela un estudio de la Universidad del Sur de Gales es que, en ocasiones, aun cuando creemos haber dominado nuestro enfoque mental, siguen quedando “resquicios”. Es como si intentáramos sumergir un barco en las profundidades y emergieran al poco, los restos de la proa, de los mástiles o la quilla.

## Ahora bien, ¿por qué ocurre? ¿por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

Nuestros pensamientos tienen raíces profundas. Los pensamientos no son solo

energía o el resultado de una conexión eléctrica entre nuestras neuronas. Cada pensamiento parte, en realidad, de una estructura profunda, como resultado de nuestra personalidad, experiencias, educación, actitudes, etc. Asimismo, hay otro hecho y es que cada persona arrastra casi desde la infancia, un patrón de pensamiento concreto. Hay quien está acostumbrado a usar una mentalidad más abierta, optimista y reflexiva. Otros en cambio, suelen definirse por mirar el mundo desde la indefensión o la desconfianza, ya desde la infancia. Por tanto, no es fácil dominar lo que pensamos porque llevamos muchos años “pensando del mismo modo”.

## Detrás de cada pensamiento hay una emoción

Si nos preguntamos por qué es tan difícil controlar lo que pensamos, hay un aspecto que quizá, estemos olvidando. Asociado a un pensamiento hay un estado emocional. No podemos decirnos a nosotros mismos aquello de “voy a dejar de pensar que todo va a salir mal”, si en realidad tengo el ánimo por los suelos.

Toda emoción descuidada, persiste y altera nuestro pensamiento. Si dejamos a un lado nuestros dolores emocionales, decepciones, miedos, rencores o desesperaciones, no servirá de nada cuidar o atender las ideas que pasen por la mente.

## El efecto rebote del doctor Wegner

Daniel Wegner fue un psicólogo social de la Universidad de Harvard, que quiso profundizar en la cuestión de por qué es tan difícil controlar lo que pensamos. Descubrió que en muchos casos lo que se produce es un efecto rebote. Es decir, basta con querer sumergir o bloquear una idea para que esta “haga una fuerza mayor”, que se oponga a nuestros deseos.

Lo que uno ansía esconder en el mundo del inconsciente, este lo impulsa de nuevo a la mente consciente. Así, y más allá de lo curioso o anecdótico, hay un hecho de gran trascendencia que es clave para el éxito terapéutico. El primer paso para controlar lo que pensamos, es aceptar todo lo que se sucede en nuestra mente.

Las ideas obsesivas, negativas o irracionales deben aceptarse y no silenciarse (suprimirse, nota de la edición): lo adecuado es darles presencia y no esconderlas. Solo así las entenderemos, sabremos de qué están hechas y manejaremos las emociones de las que se acompañan.

## ¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos? Porque somos nuestros peores jueces

“Sé que debo empezar a ver las cosas de otro modo. Sé que debería tener un enfoque más positivo, esperanzador y no tan rígido... pero me es imposible y no conseguirlo me frustra y me enfada, porque está claro que no puedo con nada, que todo me supera, que soy un desastre absoluto...”. Las personas somos nuestros peores jueces y alimentamos a menudo un diálogo interno tan negativo como invalidante. Al juzgarnos, reforzamos aún más la presencia de esos pensamientos y con ese mecanismo, incrementamos la ansiedad.

## ¿Cómo empezar a controlar nuestros pensamientos?

¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos? En primer lugar, porque nadie nos ha enseñado cómo funcionan la mente, el cerebro y las emociones. Es más, si hay algo que aprendemos desde bien temprano, es a reprimir lo que duele... a criticarnos cuando no podemos dominar esas ideas, a enfadarnos con nosotros mismos cuando no escampan las penas o se reducen las preocupaciones.

El primer paso para ejercer el control sobre lo que sucede en nuestro universo mental, es ver desde la lejanía cada pensamiento, como si estuvieran en una pantalla. Si queremos tener un mejor dominio de nuestro flujo mental, debemos visualizar una pantalla de cine. Lo haremos sin juzgarnos, sin criticarnos. Debemos aceptar y dar presencia a cada pensamiento irracional, a cada obsesión, miedo o preocupación.

- No podemos detener los pensamientos, pero sí podemos observarlos.
- Al observarlos, nos permitimos entender de dónde vienen, qué los motiva y qué los refuerza.
- Al entenderlos, los podemos controlar.
- Un pensamiento no se puede esconder ni reprimir, pero los podemos sustituir (por ejemplo, puedo cambiar el “no voy a poder con eso”, por “voy a intentarlo a ver qué ocurre”).

Para concluir, como bien suele decirse, solo hay un medio para vencer a los monstruos y es aceptando su presencia. Es cierto que asustan, que incomodan y que parecen tener un poder inusitado; sin embargo, los pensamientos, como a los peores enemigos, pueden dominarse desde la serenidad y la inteligencia. Aceptar que están ahí es el primer paso hacia el bienestar.

La Mente es Maravillosa