

T-MAGAZINE

BAILAR
¿ES (O NO) ES UN DEPORTE?

TU MAYOR **COMPETENCIA**
eres tu mismo

POR QUÉ NO PUEDO DEJAR DE
COMPARARME
CON TODO EL MUNDO EN INSTAGRAM

Neyvi Volentino
NADA ME DETIENE



E

¡HELLO ABRIL!

Es increíble como ya estamos en el cuarto mes del año, siempre dejo para última hora escribirles estas líneas, pero no crean que es por descuido, la verdad es que espero el último momento para estar más fresco con todo del contenido, sé que tardamos más de lo que acostumbramos y la razón es que cambiamos el método, nuestras ediciones serán Mensuales, así tenemos tiempo de elegir el mejor contenido para ustedes!

Hablando de cambios este mes contamos con una súper entrevista que podrán disfrutar en nuestras redes Sociales y también en nuestra **#EnPortada** a una mujer que denota fortaleza, inteligencia y mucha belleza, **Neyvi Tolentino** desde la "Madre Tierra" demostrando que la peor frontera que te puede detener es tu mente.

Para mis amigos y lectores inmigrantes les digo que nunca se rindan y siempre sigan el sueño que tengan como meta, sé que los pasos se pueden volver cortos pero lo importante es avanzar, todo a su tiempo, pero ¡no te detengas! Puede ser difícil, pero nada es imposible si así lo crees.

"Nada nace GRANDE, son tus pequeños pasos los que te harán llegar al Éxito"



EN PORTADA:
NEYVI TOLENTINO
@NEYVITOLENTINO

Antony Gómez
@TONYGOMEZVE

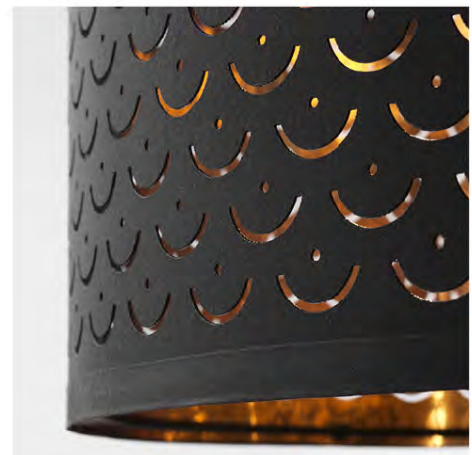
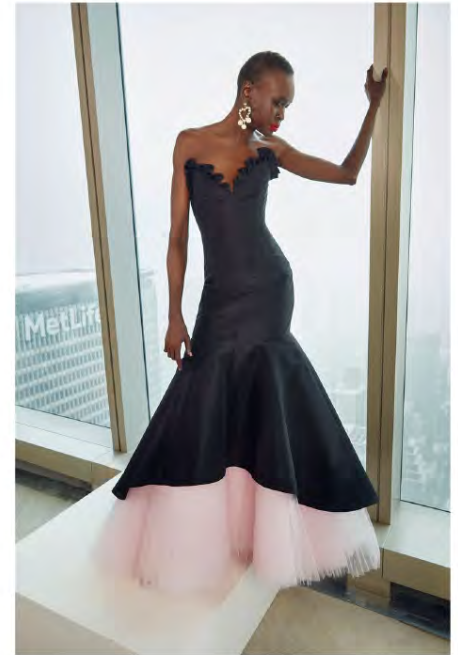
Gracias a nuestros Collabs de esta Edición:

@not_rudyard
@isachaurio
@Jhumbertorb





SE PROHÍBE LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DEL MATERIAL PUBLICADO EN ESTA EDICIÓN A TRAVÉS DE CUALQUIER MEDIO ELECTRÓNICO O MECÁNICO INCLUYENDO FOTOCOPIAS, GRABADOS O CUALQUIER OTRO SISTEMA DE COPIADO SIN LA AUTORIZACIÓN EXPRESA DEL TITULAR DEL COPYRIGHT. EL EDITOR NO SE HACE RESPONSABLE POR LOS CONCEPTOS Y OPINIONES EMITIDAS EN LOS ARTÍCULOS Y AVISOS PUBLICADOS. LOS MISMOS SON RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES.



- 4** TU MAYOR COMPETENCIA ERES TU MISMO – *LIFE*
- 6** K STEWART IN “SPENCER” – *ENTRETENIMIENTO*
- 8** CAROLINA HERRERA OTOÑO / INVIERNO – *MODA*
- 14** NEYVI TOLENTINO – *ENPORTADA*
- 20** NO PUEDO DEJAR DE COMPARAME CON TODOS – *SALUD*
- 22** BAILAR ¿ES O NO UN DEPORTE? – *FITNESS*
- 24** LAMPARAS DE PIE ILUMINACION AUXILIAR – *DECO*
- 26** JOSE MICHELSON CUERPO METAFISICO – *ART*

TU MAYOR COMPETENCIA
eres tu mismo

BY ISABEL CHAURIO @ISACHAURIO



¿POR QUÉ ENFOCAR TU ATENCIÓN EN OTRAS PERSONAS, CUANDO LA PUEDES ENFOCAR EN TI, EN SER MEJOR PERSONA Y EN MEJORARTE A TI?

En la entrega anterior hablamos del autoestima y espero que hayas aprendido a potenciarla tanto como para tener la determinación de solo enfocarte en ti, sin la necesidad de compararte con los demás, por la única razón de que nuestra mayor competencia somos precisamente nosotros mismos.

Lo que sí es cierto es que no existe nada malo en admirar a alguien y que dicha persona sea tu inspiración, sin dejar de tener tu atención sobre ti mismo, porque cuando empezamos a compararnos y acompetir, es tanta la atención sobre esa otra persona que la salida más fácil es procrastinar aquello que realmente quieres hacer o sería bastante bueno para ti, tu confianza se viene abajo, tu actitud negativa sale a flote, adaptas hábitos negativos en vez de tener hábitos positivos que te ayuden a cumplir tus objetivos y una cantidad de cosas que en vez de acercarte a tus metas, te alejan.

Te doy algunas claves para superarte cada día más:

- Aprende a colocarte a prueba, a veces quizás no seas tu misma quien te coloques a prueba sino la vida y tu debes tener la voluntad y actitud para superarlo, por muy pequeña que sea la prueba, eso te ayuda a crecer y a ser mejor cada día.

- Evalúate a diario. No existe mejor crítica que la que nos hacemos nosotros mismo, ya que, nosotros sabemos sinceramente si hemos colocado todo nuestro esfuerzo o no, si de verdad hemos actuado en pro a lo que queremos.

- Aprender a corregirte a ti mismo. Es decir, no sólo identifiques en qué punto fallaste, búscale una solución y continua luchando por lo que deseas. Analiza cual es la mejor manera de resolver el problema y supérate.

Del mismo modo, recuerda que tu mayor competencia eres tú mismo, y la mejor manera para superarte cada día más, es estableciendo objetivos. Así como también, debes definir metas e idear una estrategia que te ayude a lograr todo lo que quieres.

Y cómo dicen por ahí, donde pones tu atención, pones tu energía. Mantente siempre presente y que tu energía no sea gastada en otros sino realmente invertida en ti.



KRISTEN
STEWART
PLAYS
PRINCESS
DIANA,
IN:

“SPENCER”

BY RUDYARD MONTAS @NOT_RUDYARD

“Kristen puede ser muchas cosas, y puede ser muy misteriosa y muy frágil y, en última instancia, también muy fuerte, que es lo que necesitamos”, dijo Pablo Larraín, director de *Spencer a Deadline*. “La forma en que respondió al guión y cómo se acerca al personaje, es muy hermoso de ver. Creo que va a hacer algo asombroso e intrigante al mismo tiempo ... Como cineasta, cuando tienes a alguien que puede sostener tal peso dramático y narrativo solo con sus ojos, entonces tienes el liderazgo fuerte que puede entregar lo que nosotros estamos buscando.”

La película se desarrolla durante un período de tres días cuando Diana decide que "quiere ser la mujer que era antes de conocer a Charles".

Spencer narrará la última Navidad de Diana casada con un miembro de la familia real. En Sandringham Estate en Norfolk en 1991, llegó a la conclusión de que necesitaba divorciarse del príncipe Carlos.

“Siempre me ha intrigado y fascinado la familia real y cómo son las cosas en esa cultura, que no tenemos de donde yo vengo”, dijo Larraín, quien creció en Chile, a *Deadline* en junio de 2020. “Diana es un ícono tan poderoso, donde millones y millones de personas, no solo mujeres, sino muchas personas en todo el mundo, sintieron empatía hacia ella en su vida. Decidimos meternos en una historia sobre la identidad y sobre cómo una mujer decide de alguna manera no ser la reina. Es una mujer que, en el viaje de la película, decide y se da cuenta de que quiere ser la mujer que era antes de conocer a Charles”.

Explicó cómo la percepción de Diana de la maternidad también sería un componente principal de esta historia: “La clave es cómo descubre durante el proceso de la película que lo que realmente necesita hacer es ser quien quiere ser”, dijo. “Y con eso, no significa que ella necesite estar al lado de nadie, ser parte de cualquier cosa, excepto ella misma y sus hijos. Diana era muchas cosas, pero la principal de ellas era una gran madre. Esta es la historia de una mujer que entiende que lo más importante para una mujer en su vida son sus propios hijos”.



LA PELÍCULA NO REPRESENTARÁ LA MUERTE DE DIANA.

Debido a que la película tiene lugar en 1991, no abordará la trágica muerte de la difunta princesa en un accidente automovilístico en París en 1997. “Murió años después de donde se desarrolla nuestra historia y por eso no nos ocupamos de eso”, explicó Larraín. “*Spencer*” tiene solo tres días de su vida y en ese pequeño período de tiempo, puedes tener una perspectiva más amplia de quién era ella. Todos conocemos su destino, lo que le sucedió y no necesitamos ir allí. Nos quedaremos en este espacio más íntimo donde ella pueda expresar a dónde quiere ir y quién quiere ser”.

Spencer se está filmando actualmente en el Reino Unido y se espera en cines para otoño de este año.



Carolina Herrera

PRESENTA SU COLECCIÓN OTOÑO/INVIERNO 2021

El director creativo de Carolina Herrera, Wes Gordon se centró en una cosa: el amor..



El motivo del corazón que impregna la colección es, para Gordon, un simple recordatorio de amor. 'Amarnos a nosotros mismos. Amarnos unos a otros. Amar a nuestra ciudad. Y amar vestirse'. Desde lunares gigantes hasta vestidos adornados con lentejuelas tecnicolor, es sin duda una colección para devolver la alegría al vestuario (mención especial va para el voluminoso vestido de tul rojo). Como siempre, Carolina Herrera entregó una dosis de glamour, al estilo americano.







'Al entrar en nuestro 40 aniversario, quería diseñar una colección que fuera una carta de amor a nuestro hogar: la ciudad de Nueva York', dijo el director creativo Wes Gordon al presentar su colección Carolina Herrera Otoño / Invierno 2021. Inspirándose en la 'perseverancia y determinación de los neoyorquinos', la colección es una oda a la 'ciudad que nunca se rinde'.





LENTES DE CONTACTOS DE ALTA CALIDAD

 @Luxolens_rd

 +1 809-284-0438

Neyvi Tolentino

NADA ME DETIENE

Queridos lectores:

En esta edición le traemos un regalo desde “La Madre Tierra” para el deleite de ustedes Neyvi Tolentino. Dominicana residiendo en España que se ha destacado por revolucionar el mundo jurídico al demostrar que la tecnología y la abogacía puede ir de la mano para mejorar, no solo la parte operacional, sino que también la experiencia general de sus clientes.

Tuvimos una conversación muy amena durante un video llamada la cual podrán disfrutar en nuestras redes. Pero para que tengan un contexto de nuestra conversación, aquí les comparto algunos puntos de tuvimos la oportunidad de tratar.



NEYVI TOLENTINO, COMO PERSONA Y COMO ABOGADA...SUS INICIOS.

Neyvi nos cuenta “...Neyvi Tolentino la abogada nace desde los 5 años, no sabía exactamente en qué área era que quería desarrollar, pero siempre supe que mi profesión iba a ser abogada...” Contándonos como su deseo de ayudar a los demás siempre estuvo presente durante su vida teniendo un gran deseo de que la igual y los derechos sean los mismo para todos.

Nos cuenta que decide elegir la parte diplomática porque le apasiona viajar y entendió que era la mejor manera de conjugar su deseo de ayudar a los demás y, al mismo tiempo, poder viajar y conocer nuevos lugares “...una conjugación muy extraña, que hasta que llego a España, no la identifiqué y luego me desarrollé en ello...”

En medio de una crisis económica, en un país que no conoce del todo nos cuenta que “...yo siempre he pensado que uno tiene que tener plan A, plan B, C ya que si algo no te sale de una manera tienes que estar preparado para tomar decisiones. Yo tenía un objetivo y tenía que cumplirlo...” dejando claro que su enfoque siempre lo tuvo claro y no se iba a permitir no llegar a la meta.





TOLENTINO ABOGADOS Y ROBERTA

Ya decidida en que este será su nuevo camino a seguir. En el 2007, trabajando para varias firmas de abogados se da cuenta de algo “...no es hasta que llego a un despacho de extranjería, ahí me doy cuenta de toda la necesidad que tienen los extranjeros, la poca visibilidad que se le da a buenos despachos de extranjería dándome cuenta que ese tema estaba poco un poco apartado...”

Es allí cuando ella decide llenar ese vacío en este mundo jurídico formando Tolentino Abogados en el 2012 y jocosamente nos cuenta “...un compañero me dijo una vez que yo he hecho la Boutique del derecho jajaja, es decir que hemos convertido el área de la migración tipo una pequeña Boutique ...” lo cual nos dice sirve de ejemplo a seguir para las grandes firmas dándoles a entender que este tema es tan importante como cualquier otro.

Fuera de ser la “Boutique del derecho” Tolentino Abogados se aferra a la tecnología para poder ser lo que es hoy en día y allí entra en juego ROBERTA. Un software creado e ideado por ella y su esposo con el objetivo de dar un mejor servicio, ser más eficientes y salvarse de tener que tomar la decisión de seguir o cerrar. Nos comparte “...Roberta nos permite crecer, tener un 300% de productividad y nos da la oportunidad de no tener que despedir a nadie incluso en tiempos de pandemia...” estando de acuerdo que la tecnología es parte esencial para toda profesión y que todos debemos estar claros en ese sentido.



“Rodéate de personas adecuadas, ya sea porque le sigas, ya sea porque quieras parecerte a esa persona y ver si ese es el entorno o tipo de persona que quieres llegar a ser”

Neyvi Tolentino

NEYVI Y SUS METAS

Nos cuenta como está involucrada en el proyecto de los Pasaportes vía CEFARDI y participa en varios Podcast y proyectos donde lo que busca es ayudar a los dominicanos y todos aquellos considerandos inmigrantes a que su proceso sea mucho más fácil.

Por igual nos deja con las siguientes palabras dirigidas a nuestros lectores para invitarlos a no tener miedo a emprender y atreverse a luchar por lo que quieren y seguir creciendo.

“Primero, rodéate de personas adecuadas, ya sea porque le sigas, ya sea porque quieras parecerle a esa persona y ver si ese es el entorno o tipo de persona que quieres llegar a ser. Ya luego, la parte de su sacrificio y consistencia.....siempre debes seguir avanzando y evolucionando como persona. Considerar que NUNCA llegas y tocas el éxito, ya que si consideras que lo has alcanzado te vas a detener...”

EN CONCLUSION

Fue para mí un placer enorme el compartir esos minutos conversando con @neyvitolentino y les invito a ver la entrevista completa que estaremos publicando en nuestras redes sociales.

Agradecer a Neyvi por darnos esta maravillosa oportunidad de conversar con nosotros y dejarnos conocer una fabulosa profesional que nos llena de orgullo, no solo por el hecho de ser dominicana, sino también por el increíble trabajo que está haciendo para los inmigrantes en todo el mundo. ¡GRACIAS!



@Mariabeautycareonline



Maria BeautyCare
Online Store



POR QUÉ NO PUEDO DEJAR DE **COMPARARME** CON TODO EL MUNDO EN INSTAGRAM



El ser humano lleva comparándose con sus semejantes desde que el mundo es mundo. Sin embargo, las redes sociales están favoreciendo que esas comparaciones se produzcan a una velocidad (y una escala) sin precedentes, lo que podría tener efectos negativos en nuestra salud mental. ¿Hay algo que podamos hacer para solucionar este problema?

Acudimos a las redes por mil razones diferentes: concienciar a la gente de los problemas que nos afectan como sociedad y las distintas campañas y movilizaciones que se organizan, conocer gente con gustos similares a los nuestros y grupos de apoyo diversos, mantener el contacto con nuestra familia y nuestras amistades, etc. Durante esta pandemia las redes sociales han sido nuestra salvación. Vaya eso por delante. Pero los reto a que encuentren a alguien que haya entrado alguna vez en una red social, por el motivo que sea, y no se haya visto envuelto en comparaciones odiosas (y sin sentido) con un amigo, un personaje famoso o un completo desconocido. Siempre hay alguien “más delgado”, “más divertido”, “más atractivo” o “con más éxito” que nosotros.

Las comparaciones son inevitables

El cerebro está diseñado para que nos comparemos constantemente con otros miembros de nuestra misma especie, Compararnos nos mantiene a salvo desde tiempos inmemoriales: ¿En qué es mejor que yo la gente que me rodea? ¿Tienen más fuerza física? ¿Tienen el respeto y la estima del grupo? ¿Quién podría suponer una amenaza? ¿Con quién podría mantener una alianza para protegernos mutuamente?.

¿Existe una solución?

En cierta manera es un consuelo saber que estamos “programados” para compararnos independientemente del número de seguidores que tengamos o en cuántas portadas de revista hayamos aparecido. Sin embargo, precisamente por estar tan arraigado en quienes somos y no poder parar de hacerlo aunque queramos, las redes sociales pueden ser muy adictivas.

Mientras tanto, en el mundo offline, es recomendable que hagamos actividades que nos llenen de energía y nos den sensación de plenitud.

Que mejor que darnos una tregua con las redes de vez en cuando, dejar de seguir aquellas cuentas que no nos aportan nada positivo y utilizar Instagram para estar en contacto con nuestras amistades, a sabiendas siempre de que estamos ante una versión filtrada (nunca mejor dicho).

FRIENDLY REMINDER

“Todos y cada uno de nosotros crecemos como personas y como profesionales a ritmos diferentes y alcanzamos nuestras metas y aspiraciones a edades diferentes”



BAILLAR

¿ES (O NO) UN DEPORTE?



Probablemente, para quienes viven día a día en la sala del gym, bailar no es un deporte sino un mero pasatiempo con el que los alérgicos al deporte camuflan su falta de interés por el ejercicio físico. ¿Quizás piensen así porque todo el mundo puede bailar? ¿Porque no requiere mucha fuerza? ¿Porque no tiene un objetivo medible o un reto que alcanzar?... No importa lo que piensen porque bailar es una actividad más que interesante para mantenerse en forma. Y la prueba es que cada vez más se va a los gimnasios incorporan en sus programas clases de baile.

Bailar, en términos de ocio, puede que no sea literalmente un deporte, pero eso no lo excluye de ser una excelente actividad física, ya se practique en una clase de Zumba o en una reunión social.

Como cualquier otra disciplina de fitness, bailar tiene grandes beneficios para la salud, la forma física y el bienestar. Es una de las actividades físicas más completas, en las que se trabaja una gran parte de los músculos del cuerpo.

Lo puedes hacer solx, en pareja o en grupo. Desde los bailes de salón hasta el hip hop, desde los ritmos intensos del rock & roll a los más suaves de un vals, bailar, como deporte o como ocio, atesora muchas bondades. Los expertos nos dan las claves

1. QUEMA CALORÍAS

Es un ejercicio cardio, un trabajo aeróbico de larga duración y de intensidad moderada, que facilita la quema de calorías, y mejora nuestra capacidad aeróbica. Especialmente si la música nos marca un ritmo acelerado de ejecución. En una hora de rock & roll se pueden quemar entre 400 y 500 calorías.

2. TONIFICA

Algunos de los movimientos del baile requieren un esfuerzo elevado. Si lo tuyo es la samba y en general los bailes latinos, pronto notarás tus piernas más firmes, tus abdominales más definidos y tus caderas estilizadas.

3. PREVIENE LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA

Y también ayuda a reforzar los huesos sin estresar las articulaciones, aseguran desde O2 Centro Wellness, Santiago Meneses y Roberto Rodríguez. Es más, dicen, muchos estilos de baile requieren de movimientos que requieren de mucha activación muscular. Uno de ellos es el tango.

4. AYUDA A MEJORAR LA MEMORIA Y LA COORDINACIÓN

Según un estudio en el New England Journal of Medicine, bailar aumenta la agudeza mental cuando aprendemos nuevas rutinas de baile. El aprendizaje y la memorización de pasos y coreografía estimulan la actividad cerebral. Asimismo, el tener que seguir y ejecutar al ritmo de la música cada coreografía mejora la coordinación.

5. UNA TERAPIA DE DESAHOGO

Al bailar, no se puede pensar en cosas ajenas de lo que sucede en este preciso momento, es decir tu mente descansa, desconectas de tu rutina diaria, tus problemas en el trabajo, todo se queda atrás, hay un antes y después de bailar

6. ENERGIZA

Tras una sesión de baile, no solo te habrás olvidado del cansancio, sino que habrás recuperado la energía que te faltaba al inicio. El buen feeling entre todos los participantes, la alegría de los instructores y las divertidas coreografías son los causantes de que termines la clase con más energía y mejor ánimo.

7. AYUDA A RELACIONARNOS

Las personas tímidas deberían ir a clase de baile, porque además de sus indudables beneficios físicos, bailar ayuda a desarrollar la comunicación, ya que, según el director de Global Dance, "muchas veces se requiere pareja, se potencia el sentido de compañerismo y de relacionarse, se vencen miedos, se mejora la autoestima".



Lamparas de Pie

ILUMINACIÓN AUXILIAR



La iluminación es parte importantísima a la hora de decorar una estancia dado que una mala iluminación puede deslucir y dar al traste con un proyecto decorativo.

Las hay para todos los gustos y para todos los ambientes, de diferentes materiales y tamaños pero lo que tienen en común es su funcionalidad.

Se amoldan perfectamente a cualquier rincón de nuestra casa, siendo una compañera perfecta e imprescindible a la hora de crear un área de trabajo o de lectura.

Te dejamos 4 Diseños de lamparas de piso que puedes encontrar en IKEA.



FYXNÄS
Lámpara de piso
Turquesa



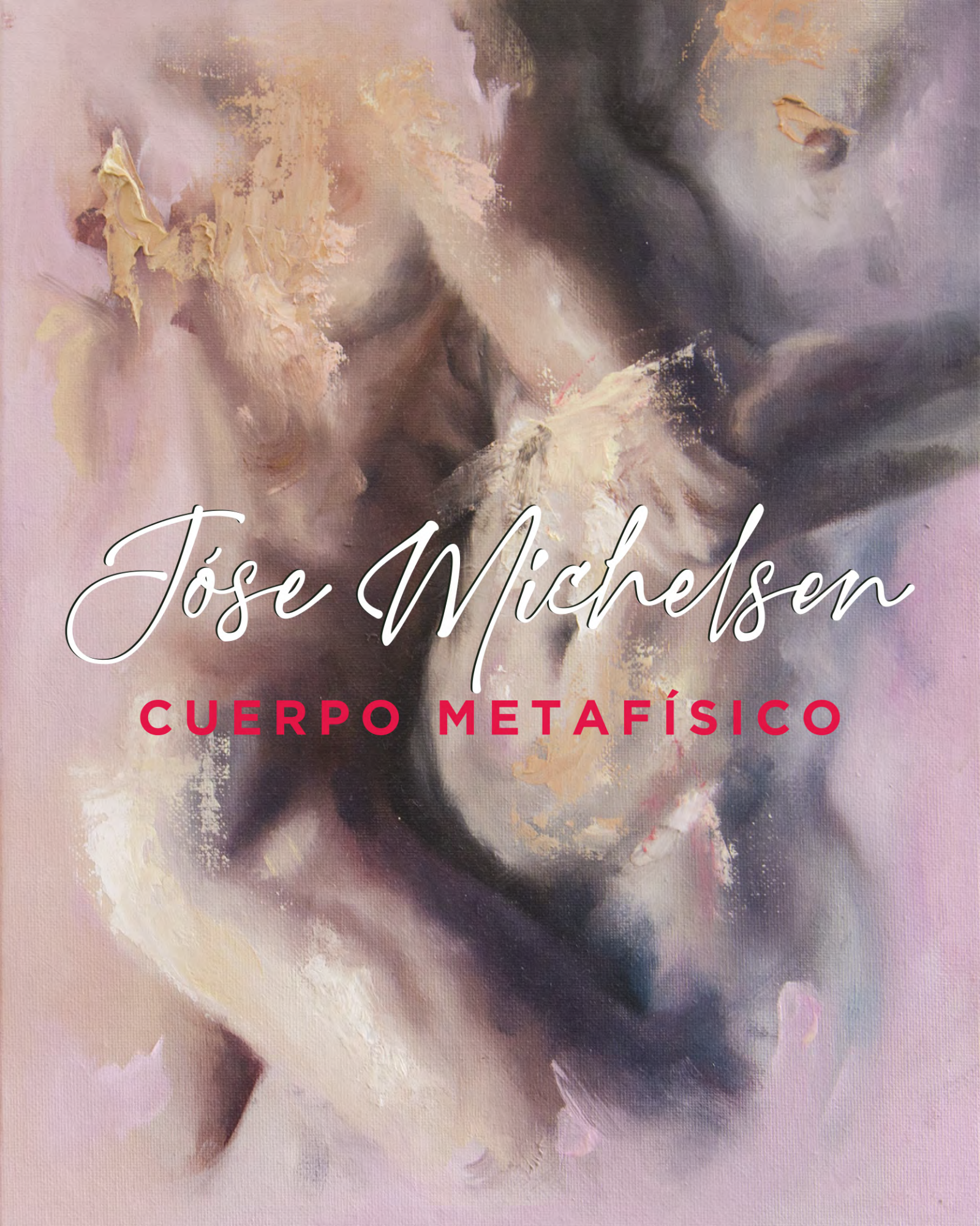
NYMÖ / SKAFTET
Lámpara de piso
Negro latón/latón



KLABB
Lámpara de piso
Blanco hueso



BAROMETER
Lámpara de piso/lectura
Dorado



Jóse Michelsen

CUERPO METAFÍSICO



LA OBRA
Cuerpo metafísico

Se trata de una serie de imágenes dedicadas a representar la carne de cuerpos enredados mantenidos en una lucha vital. Explora la abstracción de la carne y la desintegración de los cuerpos en el espacio de fondo. Es un laboratorio para expresar mis emociones e ideas buscando siempre hacer la imagen lo más real posible; Tengo esta necesidad de ser visualmente conmovedor probablemente porque así es como percibo el cuerpo humano masculino en mi vida y se vuelve vital para mí poder capturar y mostrar esto.



«Tengo un impulso inexorable de representar las poderosas emociones de la fisicalidad, la espiritualidad y la sexualidad que experimento a través del cuerpo masculino. »



José Michelson es un artista radicado en Colombia cuyas pinturas se han exhibido a nivel nacional, así como en México y Alemania. Sus obras son una celebración del cuerpo masculino. Michelson cree que volver a lo básico de la dimensión física es importante, ya que vivimos en un mundo principalmente virtual. Para él, vivir el momento presente y prestar atención a nuestras sensaciones y emociones es una receta para una vida más feliz y pacífica.



Pintor y arquitecto colombiano nacido en Bogotá en 1989. Vive y trabaja en Bogotá, Colombia.

Biosains
Belleza al Natural



T-MAGAZINE

 @TMAGAZINE.LA