

CONTENIDO

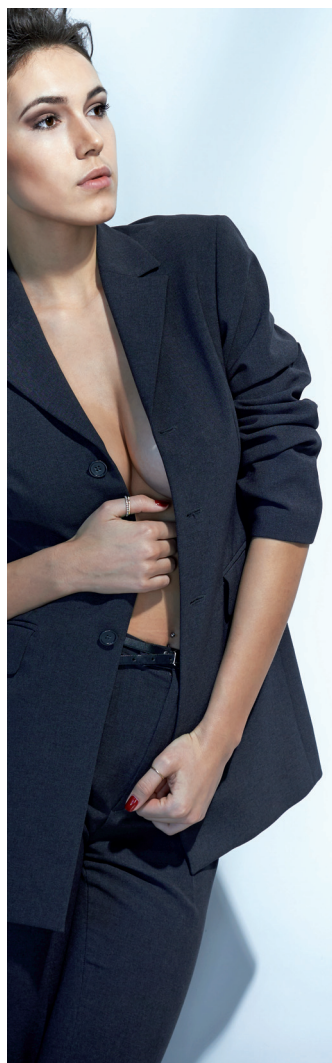


14

REPORTAJE

Poder y estilo

Algunas de las féminas más influyentes en el mundo, que además marcan una tendencia con su estilo. Cada vez que se presentan ante el público dan mucho de qué hablar.



34

BELLEZA

Con escote de lujo

Lucir un lindo escote está relacionado con tener un cuello y un pecho bien cuidados. Factores como la alimentación, el ejercicio y la protección solar te permitirán lograrlo.



VESTIDO Y ACCESORIOS: TED BAKER

40

PERSONAJE

Amy Hackett-Jones

Una mujer capaz de transmitir paz absoluta y bienestar a las personas que están a su alrededor. Ha trabajado como coach de liderazgo y entrenadora de alto rendimiento.



56

DEGÚSTALO

Cabana, puro estilo

Cuando se trata de deleitar el paladar, este restaurante logra sobrepasar las expectativas. Su propuesta gastronómica es capaz de seducir hasta los comensales más sibaritas.

personaje

DE NACIONALIDAD

neozelandesa y británica. Su filosofía siempre ha sido que hay que empezar a trabajar a lo interno de uno mismo para poder ayudar a las otras personas, y en ese sentido todos podemos ser líderes. La paz es su valor número uno.



DEFENSORA DE LA PAZ

AMY HACKETT-JONES

POR: SABRINA CAMARÁN

Su vida transcurre entre Inglaterra, Nueva Zelanda y Panamá. Sin importar donde se encuentre, cuando atraviesa el umbral de algún lugar Amy Hackett-Jones es capaz de transmitir paz absoluta y bienestar a las personas que están a su alrededor.

A pesar de todas las adversidades que se le han venido encima, ha salido triunfadora de la vida. No solo ha trabajado con altos ejecutivos como *coach* de liderazgo y *life strategist* o entrenadora de alto rendimiento, sino que también ha formado parte del equipo de TedxPuntaPaitilla, un programa de eventos locales auto-organizados que unen a la gente para compartir una experiencia TED (el evento anual en el que algunos de los pensadores y emprendedores más importantes del mundo están invitados a compartir lo que más les apasiona).

¿QUÉ TE HIZO CONVERTIRTE EN 'LIFE STRATEGIST'?

Opté por tomar esto como mi carrera porque siempre he sido una buena oyente, siempre he sido la persona a la que la gente va, solo por su forma de ser. De igual forma, he pasado muchos años de mi vida entrevistando a jefes de estados, así como a presidentes, y ahí empecé a ver qué funcionaba y qué no en cuestiones de liderazgo, comunicación y creación de relaciones. Y finalmente conocí a la persona que me instruyó acerca de todas estas enseñanzas que se parecen al budismo, pero realmente provienen de los nativos americanos.

¿DE DÓNDE PROVIENE TU ESLOGAN 'PAZ, PODER Y PROPÓSITO'?

La paz es mi valor número uno y como dijo Dalai Lama: "Si a cada infante de ocho años se le enseñara a meditar en una generación tendríamos paz mundial". Así que a pesar de que no esté trabajando con niños de ocho años, sí estoy trabajando con adultos que tienen una influencia sobre un gran número de personas, que pueden empezar a cambiarse a sí mismos e influenciar a los demás.

Por otra parte, el poder significa encontrar nuestro propio poder, es decir, sobrepasando nuestros miedos y las cosas que nos mantienen siendo pequeños, así como hizo Ghandi, Mandela, Martin Luther King, entre otros.

Mientras que el propósito tiene mucho que ver con la visión, que como dice la Biblia, aunque yo no soy muy religiosa, "donde no hay visión el pueblo perece", pues sin un propósito las personas viven una vida monótona y sin sentido.


¿CÓMO BALANCEAS TU VIDA PERSONAL CON LA PROFESIONAL?

Lo he logrado trabajando en un nivel de alto rendimiento, lo cual incluye la psicología, la fisiología, que contiene la productividad y presencia, así como también la persuasión.

Cuando estamos trabajando en nuestro nivel óptimo le sacamos más provecho al tiempo, pues tenemos dos tipos de tiempo: el tiempo para trabajar y el tiempo de inactividad, en el que

WWW.AMYHACKETTJONES.COM





“La riqueza de la que hablo va mucho más allá de lo que el dinero puede comprar. Ser rico significa vivir una vida con una profunda sensación de paz”.

realizamos cosas constructivas en los períodos de descanso. Y con esto me refiero a añadirle a nuestra agenda diaria momentos de relajación, para así uno lograr ser altamente productivo y un líder creativo.

Un dato para lograr el alto rendimiento en nuestra vida es tomarse un descanso de diez minutos de cada 60 minutos de los cuales uno trabaje.

¿CUÁL ES TU PROPÓSITO DE VIDA?

Ghandi dijo: “Sé el cambio que quieres ver en el mundo”. Pues eso es lo que quiero, lograr la paz mundial. Pero obviamente ese es un sueño muy masivo, así que lo llevo hacia mi persona y lo que puedo realizar a nivel personal. De modo que primeramente yo debo estar en paz conmigo misma para luego poder ayudar a la gente a mi alrededor a estar en paz internamente.

Mientras más uno logre obtener su paz interior, eso es lo que atraerá, y yo le enseño a las personas a cultivar eso dentro de ellos.

¿QUÉ BUSCAS EN TU VIDA PERSONAL?

Siempre estoy en búsqueda del balance del ying y el yang, del balance en mi vida; por lo que me enfoco en mi persona primero, luego en aquellos a mi alrededor, después en mi trabajo y posteriormente me desconecto de todo tipo de cosas tecnológicas por al menos 40 minutos antes de irme a dormir.