



### **Entrevista realizada a Miriam Subirana Vilanova**



Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona.

Directora del Espacio Internacional YESOUI SI, Espacio de Creatividad, Valores y Coaching.

En sus seminarios combina la sabiduría del pensamiento oriental con la práctica de la inteligencia emocional, las habilidades de liderazgo y el Appreciative Inquiry, el uso de la creatividad y técnicas de coaching y meditación para llevarnos a un espacio de auto descubrimiento. Esto despierta en nosotros nuestros sueños más profundos y permite que cada participante investigue, desarrolle y fortalezca creativamente su potencial. Ha motivado a miles de personas a transformar sus vidas.

Ha publicado un total de cinco libros: “Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia”, “Creatividad para Reinventar tu Vida”, “Vivir en libertad”, “Atreverse a vivir”, “Quién manda en tu vida”

Web: [www.yesouisi.es](http://www.yesouisi.es), [www.miriamsubirana.com](http://www.miriamsubirana.com)

Mail: [mira@miriamsubirana.com](mailto:mira@miriamsubirana.com)

### **1.- Desde su experiencia ¿cómo podemos sentirnos serenos en medio del caos social que nos rodea?**

Es necesario dar cuatro pasos: el primero es separarse mental y emocionalmente del caos para crear una distancia sana desde la que observar. Segundo es entrar hacia dentro, en el interior del ser, el espacio sagrado en el cual la mente y el corazón se encuentran en su estado esencial. Tercero es trascender, ir al encuentro del espacio trascendente más allá de la dualidad. En ese espacio el ser ES sereno y conecta con sus valores esenciales. Cuarto salir al mundo desde ese espacio de serenidad, observación y desapego, conectado con la esencia. Así se ofrece lo mejor de uno mismo a los demás sin ser contaminados por la rabia, la angustia, la tristeza ni el miedo que abundan en el caos que nos rodea.

### **2.- Desde su punto de vista, ¿cómo podemos superar la incertidumbre propia de los cambios que se producen en nuestra vida tales como una separación, una situación de desempleo, una enfermedad, etc.?**

No es cuestión de superar la incertidumbre, sino de saber vivir en y con ella. La vida es cambio, el mundo material está en cambio constante, y el cambio produce incertidumbre.

#### **ACERCA DEL CAMBIO**

- No se pueden controlar los cambios en el mundo ni hay necesidad de hacerlo, pero sí se puede influir en el fluir del cambio.
- Podemos decidir cómo responder ante el cambio y en el cambio.
- Podemos controlar nuestra actitud y estado emocional, mental y físico.

Saber fluir y tener maestría sobre el cambio nos ayuda a mejorar nuestras respuestas. Podemos ser víctimas del cambio o tener dominio interior en el cambio exterior. Tener dominio implica estar despiertos y conscientes, pero no perturbarnos por lo que ocurre a nuestro alrededor. Así no viviremos la vida como una fuente de estrés constante sino como una danza.

La cuestión es NO temer el cambio. El miedo nos provoca duda e incertidumbre. ¿Temes el cambio? Cualquier forma de resistencia en cualquier lugar o momento es señal de que temes el cambio. Significa que crees que estás a punto de perder "algo".

### **3.- ¿De qué forma nos puede ayudar el arte en la gestión de nuestras emociones?**

El arte es el lenguaje universal que nos conecta con otras culturas, con los demás y sobre todo con nosotros mismos. A través del arte conectamos con nuestro subconsciente. Despertamos y abrimos el corazón del alma. Desbloqueamos y aprendemos a utilizar la imagen, la palabra, el sonido y el cuerpo para

mantenemos conscientes y conectados con la esencia de nuestro ser. Con el arte aprendemos a VER nuestras emociones y desde el ver podemos comprenderlas mejor y así gestionarlas con armonía.

**4.- Haciendo alusión al título de su último libro, “Más allá de las relaciones de dependencia”, ¿qué hay más allá de la dependencia?**

COMPLICIDAD.

Cooperación, entendimiento, respeto, armonía, amor y libertad.

**5.- ¿Cuál es, según usted, el camino que nos conduce a la felicidad?**

Despertar y ser conscientes. Ser conscientes y despertar. Darse cuenta. Ver. Escuchar. Escucharse uno mismo, escuchar al otro, escuchar las señales del tiempo y del momento, escuchar a Dios, escuchar el silencio.

**6.- ¿Qué significado tiene para usted ser una persona inteligente emocionalmente?**

La inteligencia emocional nos ayuda a reconocer y tratar con nuestros estados de ánimo y con los de los demás. Una persona con inteligencia emocional tiene armonía y empatía en su relación con los demás; sabe gestionar la ira, la rabia, la tristeza, la alegría y el miedo, entre otros estados emocionales.

Sin embargo, es la inteligencia espiritual la que nos permite acceder a nuestra fortaleza interior, conocer nuestra realidad espiritual y alinearnos con el propósito y el sentido de nuestra vida. Esto nos permite convertirnos en líderes de nuestras vidas, siendo éste un factor crucial de éxito o fracaso.

Con inteligencia espiritual encendemos la chispa de energía consciente que nos ayuda a ver y a decidir con claridad para convertirnos en los creadores y diseñadores de nuestra propia realidad, dejando de ser las víctimas de las circunstancias.