

→ ENTREVISTA CON LA COACH CRISTINA SORIA

# «Esta crisis ha obligado a muchas personas a reinventarse»

LEIRE LARRAZABAL/BILBAO

«Desde la niñez, y a lo largo de tu vida, te verás obligado a tomar muchas y variadas decisiones. Unas serán muy importantes, otras más banales; algunas exigirán toda tu determinación, otras las tomarás de manera inconsciente... pero todas ellas tienen un punto en común: tú». Así se pronuncia la coach Cristina Soria, que acaba de publicar 'Elige tu aventura. Claves para afrontar la toma de decisiones' (Espasa), un libro que invita a poner tierra de por medio porque, como ella sostiene, «ha llegado el momento de tomarte tu tiempo y de recapacites sobre tu manera de actuar y el papel que desempeñas habitualmente».

-**'Elige tu aventura'**. Por desgracia, muchas veces no hay opción a elegir, ya que las cosas llegan y resulta complicado echarse atrás.

-Cuando las cosas son impuestas, podemos optar por afrontarlas o vivirlas desde la queja y el papel de víctima. A nadie le gusta que le despidan, tener una enfermedad, dejar un país, despedir a un ser querido, romper una relación... La actitud con la que afronto estas situaciones hará que pueda resurgir de ellas o quedarme anclado al pasado.

-**Y sentimos pánico para lanzarnos a la aventura.**

-Pánico no siente todo el mundo, pero el miedo está presente por la incertidumbre de lo que puede ocurrir. Lo importante es pasar de nuestra zona de confort a una desconocida evitando la de pánico.

-**Aborda temas en el libro de plena actualidad. ¿Qué hacer cuando se es madre? ¿Dejar de trabajar o reincorporarse al mundo laboral?**

-Mis libros son para que el lector encuentre respuestas, o distintas maneras de ver un problema e incluso para hacerse preguntas. Por eso los temas son tan actuales. Lo importante es que el lector se sienta identificado.

-**¿Formar una familia o renunciar a formarla?**

-Todos tenemos sueños, pero no siempre se pueden llevar a cabo. En ocasiones porque lo elegimos y otras veces porque la razón no



«Saber renunciar a un sueño es difícil pero no imposible», sostiene.

depende de nosotros. Saber renunciar a un sueño es difícil pero no imposible

-**En la actual situación (en que perdura la crisis), ¿nos bloqueamos más?, ¿nos cuesta más lanzarnos a la aventura?**

-Yo creo que puede costar si tienes que dejar algo que consideramos que es un seguro. Pero a la vez esta crisis ha obligado a muchas personas a reinventarse y a vivir aventuras que seguro que nunca imaginaron que llegarían a su vida.

-**A usted le ha tocado lidiar con varios temas: cambió de ciudad, fue madre, cambió de profesión, se reenganchó al mundo laboral...**

-He aprendido a gestionar todo tipo de cambios y a tomar decisiones, algunas desde la libertad de elección y otras desde la obligación. Mis decisiones siempre me han llevado a un lugar mejor.

-**Con sus anteriores libros ha triunfado. ¿Confía que con éste también le vayan bien las cosas?**

-Yo no lo veo como un triunfo desde el punto de vista del éxito, sino que he podido recibir el cariño de la gente. Recibir mensajes en los que te dicen que mis libros les han ayudado para mí es el triunfo. Si hablamos en este sentido, espero volver a 'triunfar' con éste.

## Todo para la casa

Hogarmanía presenta en el Euskalduna las últimas tendencias y novedades del hogar, gastronomía, bricolaje, decoración, manualidades y jardinería, desde hoy al domingo

Vuelve Hogarmanía, feria del hogar y del entretenimiento, con lo mejor de la gastronomía, bricolaje, decoración, manualidades y jardinería, que se instalará desde hoy hasta el domingo en el Palacio Euskalduna. La cita reunirá a caras conocidas como Karlos y Eva Argiñano, Bruno Oteiza, Kristian Pielhoff, Yolanda Alzola, Iñigo Seguro, que ofrecerán demostraciones y compartirán sus conocimientos, trucos y habilidades.

La oferta se completa con demostraciones en directo, de cocina, bricolaje, decoración y jardinería, además de forma continua se realizarán de forma continua talleres de diferentes temáticas y para toda la familia. Dentro de estos talleres, en la zona de gastronomía contarán con Joseba Argiñano, que enseñará sus trucos de repostería, el equipo de la escuela

de Cocina Alaia. También contarán con la participación de prestigiosos cocineros, como Ramón Roteta, Bruno Oteiza, Joxetxo Calvo y Enrique Fleischmann.

Los shows de gastronomía tendrán como protagonistas a Karlos Argiñano, Bruno Oteiza y Eva Argiñano. Contarán con ayudantes de lujo. Así, durante la primera jornada, el cocinero de Zarautz estará acompañado por el presentador Pablo Motos, que se pondrá el delantal para cocinar un plato con fundamento.

La sala A3 acogerá las demostraciones de bricolaje, con la presencia de Kristian Pielhoff, presentador de 'Bricomanía'. Yolanda Alzola mostrará cómo realizar diferentes tareas relacionadas con el interiorismo y la decoración. Iñigo Seguro desvelará las técnicas y los secretos de la jardinería.

### Bilbao busca el mejor vermut de la villa entre sesenta locales

La Agrupación Empresarial BilbaoCentro y la Asociación de Comerciantes del Casco Viejo han organizado la segunda edición de la Ruta del Vermut preparado Cinzano, que contará con cerca de sesenta locales especializados en elaborar estos aperitivos. Todos ellos buscarán erigirse en los mejores de esta especialidad. La ruta se desarrollará desde hoy hasta el 29 de mayo, durante casi tres semanas. Los locales participantes, todos ellos de gran nivel en Bilbao, mostrarán sus aptitudes para tratar de preparar el mejor y más selecto vermut.

### Arrigorriagan izango da Udabarriko Faseko azken aurreko saioa

Udabarriko Faseko zortzigarren saioa bihar jokatu da, Arrigorriagan. Lonbo aretoan izango da saioa, 17.30etik aurrera. Arrigorriagako saioa jokatu duten bertsolariak, hurrengoak izango dira: Ander Aldazabal Olabarrri (Durangaldea), Arkaitz Zipitria Mendizabal (Hego Uribe), Galder Bilbao Martinez 'Txapi' (Uribe Kosta), Igor Galarza Intxausti (Durangaldea), Joseba Artza Zubillaga (Lea-Artibai) eta Unai Mendiburu Valor (Uribe Kosta). Saiorako sarrerak Lonbo aretoan egongo dira salgai, 16.30etik aurrera.

### Campeonato de mus en el Gran Casino Bilbao

El Comité Territorial de Mus de Euskadi celebrará del 27 al 29 de mayo en el Gran Casino Bilbao la fase clasificatoria para el XXXIX Campeonato Premundial de Mus. Las inscripciones podrán realizarse en el casino y en [www.ctme.eus](http://www.ctme.eus) a un precio de 50 euros por pareja. La fase final se disputará el sábado 4 de junio en la Unión Artesana, en San Sebastián.

### La Salve da voz a cuatro bandas emergentes locales

Los grupos vizcaínos Hozten, Dekot, The Godoys Wonderers y Educados serán los protagonistas del programa #Musikaimposibile, con el que cerveza La Salve busca dar visibilidad a bandas emergentes. Los cuatro estarán de gira por Bizkaia durante todo este año y ofrecerán más de medio centenar de conciertos en «lugares imposibles».