

GLAMOUR	Tirada: 405.046	Sección: -	
	Difusión: 239.624	Espacio (Cm_2): 294	
Nacional	Femenina	Audiencia: 838.684	Ocupación (%): 100%
Mensual		01/04/2011	Valor (€): 16.100,00
			Valor Pág. (€): 16.100,00
			Página: 84
			Imagen: Si

ESPIRITU GLAMOUR TRABAJO

TENDENCIA FUNEMPLOYED
Es la unión de *fun* (divertido) y *unemployed* (desempleado) y propone aprovechar la crisis para reinventarte. Puedes hacer cursos gratis o lowcost: en Madrid, latabacalera.net; en Bilbao, alhondigabilbao.com; en Alicante y Murcia, tucamon.es.

ELLAS LO CONSIGUIERON
¿Qué preguntarías a una mujer que ha logrado sus metas? En 1.058 preguntas a mujeres de éxito (&samhoud), Rubén Fernández-Costa O'Dogherty interroga a personajes como Ana Patricia Botín o Edurne Pasaban, entre otros, para descubrir cuál es la clave del liderazgo femenino.

AVATAR ESPIRITUAL
El Dalai Lama es, con más de 1.250.000 seguidores, el líder religioso más popular en Twitter. Para cultivar tu paz, apúntate a uno de los cursos que realizan en Valencia (budismo-valencia.com), Barcelona (casadeltibetbcn.org), y Madrid (budismotibetanomadrid.org).

ERES BRILLANTE ¿Y TU TRABAJO?
Las claves para conseguir ser feliz y mantener el entusiasmo si tu trabajo no te llena o no te sientes segura en tu puesto.

LA CIENCIA DE LA CONCENTRACIÓN
Quien se concentra en lo que hace no sólo es más feliz, también más sano, aseguran en el Instituto McGovern para la Investigación del Cerebro en el MIT que recoge *Atención plena: el poder de la concentración* (Editorial Urano).

¿CUÁNDO EMPRENDER?
Es la hora de poner en marcha tu creatividad y crear ese negocio que siempre has deseado. *No somos hormigas* (Debate) y *Ha llegado la hora de montar tu empresa* (Deusto) te ayudarán. Y en autoempleomujer.com tienes la hoja de ruta completa.

TEXTO: SILVIA LÓPEZ. FOTOS: WALTER CHIN/TRUNK ARCHIVE/CONTACTO