

*Power Living, su filosofía de vida, les ha permitido a miles de personas en Estados Unidos encontrar un mayor equilibrio y más felicidad. Exitosa ejecutiva de Harvard, experta en religiones, instructora de yoga, autora de varios libros y una activa agente social en su comunidad, Terri Kennedy será la principal invitada al VI Seminario Mujer, Salud y Calidad de Vida, de Revista Ya, Estée Lauder Companies y Clínica Las Condes, el 7 de octubre en Santiago.*

Por DANIELA MOHOR W.

**H**a dado charlas en el World Economic Forum de Davos, es una referencia en Nueva York a la hora de hablar de salud y vida equilibrada y es una de las entrevistadas favoritas de los canales de televisión norteamericanos cuando se trata de hablar de temas relacionados con la resiliencia después de eventos traumáticos como el huracán Katrina, las enfermedades crónicas, o cualquier evento difícil al que uno puede enfrentarse en su existencia.

La gente busca sus consejos porque sabe que Teresa Kay-Aba Kennedy (más conocida como Terri Kennedy) es una experta en ese asunto no sólo gracias a su formación, sino que también por su experiencia de vida.

Terri Kennedy es de esas mujeres que llevan las riendas de su destino. Trabajó desde los tres años —de niña no le gus-

taba ir al jardín infantil porque “no daban tareas”—, fue alumna modelo del selecto Wellesley College del que se graduó a los 16 años, convirtiéndose luego en la estudiante más joven del MBA de la Universidad de Harvard. Su trayectoria ejemplar no se detuvo ahí. Tras trabajar en esa escuela de negocios asesorando a algunas de las empresas más importantes de su país, aterrizó en MTV Networks, donde se transformó en la vicepresidenta más joven que haya tenido la empresa y cerró negocios multimillonarios.

Hasta que el cuerpo le pasó la cuenta.

En 1997, el destino de esta ejecutiva modelo dio un vuelco. Una noche de marzo, su madre la encontró al borde de la muerte en su departamento. En las semanas anteriores, Terri había perdido diez kilos, su cuerpo había empezado a rechazar todo lo que comía y tomaba. En la clínica, los doctores le diagnosticaron mal de Crohn, un trastorno digestivo severo.

—Los médicos me dijeron que si mi madre no me hubiera llevado al hospital esa noche, mis órganos se habrían apagado —ha contado más de una vez.

No es sorprendente por lo tanto que Terri Kennedy haya tomado el diagnóstico como una señal de alerta y una oportunidad: la de cambiar drásticamente su estilo de vida.

Hoy, más de década después de esa experiencia extrema, sigue siendo muy

Según la experta, el bienestar consiste fundamentalmente en respetar los valores que definen nuestra esencia.

COPYRIGHT POWER LIVING ENTERPRISES

trabajadora pero asegura tener una vida equilibrada. Y ha convertido el ayudarles a los demás a retomar el control de sus vidas en su meta principal. Partió creando un estudio de yoga en el barrio neoyorquino de Harlem y trabajando en la elaboración de una filosofía que llama Power Living. En 2003, creó Power Living Enterprises, una firma que ofrece programas educativos y de *coaching* a empresas y particulares para

alcanzar un mejor estilo de vida en base a su filosofía. Y desde entonces también ha publicado dos libros: “40 Days to Power Living” y “Seven Day PWR Detox”.

—Power living es a la vez una filosofía y un empoderamiento. Consiste en saber quién es uno, cuáles son sus valores y organizar su vida entorno a eso —explica desde Nueva York.

El próximo 7 de octubre, esta especia-





Terri Kennedy es también instructora de yoga y fundó Ta Yoga House, el primer estudio de yoga del barrio desfavorecido de Harlem, en Manhattan.

COPYRIGHT POWER LIVING ENTERPRISES

lista en bienestar visitará Chile en el marco del VI Seminario Mujer, Salud y Calidad de Vida, organizado por Revista Ya, Clínica Las Condes y Estée Lauder Companies. Desde ya entrega seis de los elementos que considera fundamentales para tener una vida equilibrada y saludable, y prevenir las enfermedades.

## 1 VIVIR CON UN PROPÓSITO

Es el principio básico en el que se apoya la filosofía Power Living. Consiste en reflexionar más sobre los valores que tiene cada uno y alinear su vida de acuerdo con esos valores.

Terri Kennedy explica que las múltiples actividades que llenan nuestro día a día muchas veces hace difícil el saber quiénes somos realmente y qué queremos para nuestras vidas.

—Consiste en tener una visión general de su propia vida, porque uno puede decir que su prioridad es el tiempo con la familia, pero al mismo tiempo trabajar hasta tarde todos los días. Hay una desconexión entre los valores y la realidad. La idea no es juzgarse, sino que tener mayor claridad sobre quiénes somos y qué queremos ser. Es lo que llamo tener los ojos bien abiertos —dice la especialista en bienestar.

Para lograrlo hay técnicas bastante simples. Terri cuenta que a sus clientes les entrega una hoja —que también sale publicada en su libro “40 Days to Power Living”— con una lista de 50 a 60 valores y su definición (como “creatividad: tener ideas nuevas y originales” o “familia: tener una familia feliz y cariñosa”, etc...). Luego les pide que elijan los tres que más les importa. Eso les sirve como base para empe-

zar a reflexionar en los cambios que tienen que hacer para que la organización de sus vidas refleje que esos tres valores son realmente los más significativos para ellos.

Otro ejercicio que resulta útil consiste en dedicar diez minutos al día a una “práctica reflexiva”. Es un tiempo corto (cinco minutos en la mañana y cinco en la noche) que uno se da para establecer cómo quiere que sea el día que viene, ponerse en un estado mental positivo y luego revisar las opciones que tomó y evaluar su impacto.

—Eso ayuda a ser más autoconsciente, tener mayor conciencia de sus decisiones. Para hacer cambios en su vida hay que dedicarle tiempo. Y yo creo que la autoconciencia es la mejor herramienta de sanación, entonces también nos permite prevenir enfermedades —dice.

Terri dice que las múltiples actividades del día a día nos hacen olvidar quiénes somos y qué queremos para nuestras vidas.

## 2 MANEJAR EL ESTRÉS

Otro elemento clave para mantenerse saludable es aprender a manejar el estrés en nuestra vida cotidiana.

El estrés, explica Terri Kennedy, no es negativo en sí. Todos lo necesitamos en cierto grado para poder ser productivos, eficientes y tener vidas entretenidas. Pero cuando las demandas y tensiones se hacen excesivas, se pierden los beneficios de ese estado.

Lo primero que hay que hacer para evitar sus efectos negativos, dice la especialista, es tratar de identificar los estresores de cada uno.

—No todos percibimos las mismas cosas como amenazas. Por ejemplo, a mí me estresa andar muy rápido en auto, pero a mi hermana le fascina. Los estresores no son algo bueno o malo, sino que dependen de la percepción de cada uno y es importante

## Cómo enfrentar la enfermedad

Terri Kennedy sabe de enfermedades. Después de que ella se recuperara del mal de Crohn, a su tía le dio cáncer de mama y murió al poco tiempo. La experta también les ha hecho clases de yoga a mujeres con esa enfermedad en el Centro de Cáncer Ralph Lauren en Nueva York, y en los últimos meses ha acompañado a su madre, quien se recuperó de un cáncer ginecológico.

>>MANTENERSE POSITIVA: Según Terri Kennedy, una de las cosas

más importantes a la hora de enfrentar la enfermedad es no ponerse negativa y pensar todo el día en el cáncer. “Está bien tener miedo. Es normal. Pero es esencial mantener una visión positiva de la vida y enfocar la mente en lo que uno quiere hacer a más largo plazo. Con mi madre, por ejemplo, hablábamos de los proyectos que haría una vez que estuviera mejor. Hay que mirar hacia adelante lo más posible porque incluso hay estudios que demuestran que eso influye en

las células”, dice.

>>RODEARSE DE CARIÑO: Otro punto importante es la gente que nos acompaña cuando estamos enfermos. Es crucial para no desanimarse buscar el apoyo de parientes y amigos. “Lo mejor es que sea una mezcla porque a veces la familia está demasiado metida en el día a día de la enfermedad y le cuesta pensar en otra cosa. La idea es acordarse que estamos todos juntos en esto y hacer cosas juntos”.

>>PRIVILEGIAR LAS VERDURAS:

Es muy difícil para un cuerpo enfermo sentirse con energía. Por eso, Terri Kennedy dice que hay que ayudarlo ingiriendo vegetales que le permiten sentirse más activo y contrarrestar los efectos del tratamiento. Durante la enfermedad de su madre, cuenta que todos los días hacía jugos con repollo, brócoli y col rizada, a los que les agregaba una manzana y una zanahoria chica. “Se trata de crear un ambiente de sanación en su alrededor”.

NUEVO

Cabellos más brillantes y menos quebradizos.

Vichy crea  
**DERCOS AMINACTIF™**  
SHAMPOO ANTI-QUIEBRE FORTIFICANTE MUJER



RECONSTRUYE la fibra desde su interior\*.  
REFUERZA el cabello desde la raíz a la punta.

Por cada 100ml  
\$ 7.990

\*Test in vivo



LA SALUD ES BELLA  
**VICHY**  
LABORATOIRES

detectarlos individualmente.

El segundo paso del método de Terri Kennedy consiste en reconocer las señales de alerta: hay personas a las que les da insomnio, otras que dejan de comer, empiezan a fumar o lloran con mayor facilidad. Una buena manera de hacerlo es llenando lo que la experta llama un “diario de estrés” durante una semana. En él se anota el nivel de estrés que uno siente, su nivel de eficiencia, lo que disfruta y lo hace feliz. También hay que escribir como enfrentó el estrés del día. Y luego se buscan patrones. Sólo después de eso, dice Terri Kennedy, uno puede enfrentar el problema usando técnicas de respiración y de relajación que eliminan el estrés.

### 3 CUIDAR LAS ENERGÍAS

Para sentirse bien, es esencial mantener un nivel de energía adecuado. Según Terri Kennedy, cuidar la energía mental, física y emocional requiere tres cosas: sueño, ejercicio, y actividades extracurriculares.

—Dormir es fundamental para la energía de base porque en el sueño es cuando las células se renuevan y la mente procesa los pensamientos del día. Si uno no duerme un mínimo de siete horas por noche es probable que engorde por los cambios hormonales que se producen y que se pierda la claridad mental que se requiere para llevar una vida plena —dice.

El ejercicio no necesariamente tiene que ser ir al gimnasio. Lo ideal es que sea una actividad que genere lo que la *coach* llama “adicción positiva”, como lo es para ella hacer yoga o lo puede ser para otros bailar o trotar. No debe ser algo percibido como una obligación.

El último punto, las actividades extracurriculares, tienen que ver con la diversión.

—Es el tiempo para jugar y debíamos tener al menos 20 minutos al día para eso. Es un rato en que dejamos la blackberry de lado y hacemos cosas que nos gustan, como estar con los niños, salir a hacer una caminata corta o, en mi caso, jugar scrabble. Todo eso alimenta nuestra energía emocional.

### 4 DESINTOXICAR CUERPO Y MENTE

Es el tema de uno de sus libros. La vida actual no facilita el ser saludable. Tendemos a comer y dormir mal y el cuerpo termina por pasarnos la cuenta. Por eso, para un mayor bienestar, recomienda hacer una especie de cura de desintoxicación una vez por temporada por lo menos.

—No tiene que ser algo que demande



Ejecutiva modelo, antes de reconvertirse fue la vicepresidenta más joven de MTV Networks.

COPYRIGHT POWER LIVING ENTERPRIS

Según Terri Kennedy, el sueño, el ejercicio y la diversión son fundamentales para mantener el nivel adecuado de energía.

mucho esfuerzo. Cualquiera puede seguir con facilidad mis siete días de desintoxicación —dice Terri Kennedy.

Según este plan, durante los tres primeros días sólo hay que ingerir sopas y *smoothies*, es decir, líquidos en base a frutas y verduras, sin lácteos, pero que pueden incluir proteína en polvo. Según la experta, esos alimentos energizan. El cuarto y quinto día se le agregan a la dieta frutas y vegetales enteros. Y el sexto y séptimo, granos integrales y legumbres.

—Es un plan de alimentación vegetariano, por lo que el cuerpo descansa mucho. Digerir carne estresa el cuerpo porque la digestión demora más. Esta dieta también permite tener claridad mental, porque literalmente consiste en iluminar el cuerpo y la mente para energizarse física, emocional y psicológicamente.

### 5 ADOPTAR EL POWER EATING

Más allá de desintoxicarse, es importante mantener una alimentación saludable. Entre las disciplinas que ha estudiado Terri Kennedy también está la nutrición. A partir de esos conocimientos creó el Power Eating, un modelo que invita a elegir bien lo que uno come de manera de manejar la energía de manera proactiva. La idea es saber qué alimentos nos benefician, haciéndonos sentir más activos, con la mente más despejada y cuáles no.

De manera general, no se trata de pasar hambre, sino que de observar los efectos de lo que uno come sobre el cuerpo y la mente. En ese sentido, es recomendable volver a lo natural, privilegiar los granos integrales, la fruta, la verdura y las proteínas magras.

—También hay alimentos que son buenos para luchar contra el estrés. El arroz integral es alto en vitamina B12, que tiene un efecto tranquilizador. Si quieres estar más alerta hay que comer más proteínas magras. Uno elige lo que es mejor para uno.

### 6 MENTALIZARSE EN LO POSITIVO

Es una idea comúnmente aceptada que la actitud que uno adopta en la vida lo afecta todo. “Es una lente a través de la cual ves el mundo. Si piensas negativo te pones más negativa. Si piensas positivo, encontrarás más soluciones a tus problemas”, dice Terri Kennedy.

Lo bueno es que uno puede entrenarse para ser positivo.

—Es una estrategia que se llama “reconocer y reemplazar”. Consiste en que cada vez que uno piensa en algo negativo como “nunca voy a perder de peso” o “nunca me voy a mejorar”, se fije en eso y transforme ese pensamiento en otro: “Podría o debería hacer esto para adelgazar”. Hay una serie de ejercicios que no son tan fáciles, pero que si se hacen de manera consistente permiten cambiar ese hábito en un plazo de 28 días.

*Para poder asistir a la conferencia que dará Terri Kennedy en el marco de la campaña de prevención del cáncer de mama 2010, hay que llamar o inscribirse en el 610 8800 o en el sitio web de Clínica Las Condes: [www.clc.cl](http://www.clc.cl).*

*Este año el Seminario Mujer, Salud y Calidad de Vida también tendrá una jornada en Concepción. El 14 de octubre, la conductora de televisión Vivi Kreutzberger entregará su testimonio y la doctora María Eugenia Bravo, especialista en mama, hablará sobre cómo detectar a tiempo los factores de riesgo. Inscripciones e informaciones al mismo número. **ya***