

Ingrid Murray

Entrevistadora: Alexzandra Pichardo

¿De que temas te gustaría hablar en tus podcasts?

Me gustaría hacer podcast para hablar de cómo uno deber de organizarse para ser líder de su propia vida. Es como ser un *life coach*, por ejemplo, en Mary Kay hay muchas mujeres que se cuidan la piel, pero no se cuidan el cuerpo. No saben cómo organizar sus vidas y si uno hace cosas como: cuidar el cuerpo, cuidar la mente y cuidar la casa, creo que esas cosas hacen que te des cuenta de cuáles son las prioridades de la vida, para tener un buen balance — un balance real.

¿Qué tipo de consejos les darías a las mujeres en tu podcast?

Yo quiero darles varios consejos. Yo quiero regresar a la escuela, a un *life coach school* que me enseñe cómo enseñarles a las personas. Me gustaría hacerlo en otro nivel, donde pueda ayudar a las personas a pensar en cómo dejar la ansiedad, lidiar con la depresión, u organizar sus vidas para sacar buen provecho. Me gustaría hacer varios cursos, crear un *website*, y hacer un programa que ellos puedan ver una y otra vez. Cuando yo aprenda a hacer esas cosas, quiero hacer videos para enseñarles a otras mujeres cómo hacer eso, también.

¿Que consejos le das a las mujeres ahora?

Ahora, yo les digo que aprendan a ser independientes y a cuidarse ellas mismas porque a veces, cuando uno es madre, uno trata de cuidar a todo mundo y uno no se cuida a uno mismo. Eso me ha pasado a mi y yo no quisiera que les pasara a otras personas.

¿Cuáles características de la cultura dominicana quieres enseñarle a tu hija, y qué cosas negativas no quieres pasarle?

A mí me gusta enseñarle todo a ella y exponerla a todo para que nada sea una sorpresa. Yo veo muchas cosas positivas y quiero que ella vea lo negativo también y que aprenda a escoger lo bueno sobre lo malo.

Interviewer: Alexzandra Pichardo

What topics would you like to talk about in your podcasts?

I would like to make podcasts to talk about how one must organize one's life, to be the leader of our own lives. It's like being a life coach, for example, in Mary Kay there is a lot of women who take care of their skin, but they do not take care of their bodies. They do not know how to organize their lives, and if you do those things: take care of your body, take care of your mind, take care of your house, I believe that these things make you realize what you want from your life in total, and have a good balance — a real balance.

What type of advice would you give women on your podcast?

I want to give them a few. I want to go to a life coach school to learn how to teach people. I would like to do it at a higher level where I can help the person to really think about how to get out of being anxious, or having depression, or not knowing how to organize their lives. So, I would like to do several courses, build a website, and make a program that they can see over and over again. When I learn to do those things, I want to make videos to teach other women how they can also do that.

¿Que consejos le das a las mujeres ahora?

Now, I tell woman to learn to be independent and take care of themselves, because many times, when one is a mother, one tries to take care of everyone, and sometimes one does not take care of oneself. That has happened to me and I wouldn't want it to happen to others.

Which qualities of Dominican culture do you want to teach your daughter and which negative ones do you want to avoid passing down to her?

I like to teach her and expose her to everything so that nothing comes as a surprise. I see many positive things in our culture and I want her to see the negative also in order to choose the good over the bad.

