

VIDA CONSCIENTE

Magazine



CREA TU ESTILO DE VIDA
LO QUE QUIERES PARA TI LO
DECIDES SOLO TÚ

**MINDFULNESS EN LA
EDUCACIÓN**
INFLUYES MÁS DE LO QUE
PUEDES IMAGINAR

**SER CONSCIENTE, SER
VALIENTE**
APEGOS Y COMO TE
RELACIONAS CON ELLOS

AUTOAMOR
CULTIVANDO LA
CONFIANZA EN TI

ESCUELA EMOCIONAL
LA PRÁCTICA HACE AL
MAESTRO

VIVE CONSCIENTE
SI NO ESTÁS PRESENTE TU
VIDA PASA DE LARGO

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO
ENTENDIENDO QUE TODOS
SOMOS UNO...



BIENVENIDO/A

A TU REVISTA CONSCIENTE

En primer lugar, nos gustaría darte las gracias por formar parte de Vida Consciente Magazine, porque si estás aquí, significa que algo ha despertado en ti. Una chispa, “un no se que, que qué se yo” que te ha llevado a querer vivir una vida más CONSCIENTE.

En segundo, contarte que nuestra intención, la de todo el equipo y la de todas las personas que ya colaboran en esta revista es:

Expandir nuestro mensaje para crear entre tod@s un mundo más consciente.

Ofrecer nuestro conocimiento y “tragozo” para ayudar a quienes lo necesitan.

Compartir herramientas, recursos y contenido de valor, para hacer más fácil el proceso de aquellos/as que están en el camino del despertar y el desarrollo personal.

Nuestro propósito es simple, pero de gran importancia, por eso estamos deseando que nos acompañes.

Y queremos que TÚ, amada/o lector/a seas el principal protagonista.

Esperamos que disfrutes de la lectura.

NOTA IMPORTANTE:

Esta revista es un magazine divulgativo. De ninguna manera sustituye el parecer o pautas de un médico o profesional de la salud. Consulta siempre a un médico para tratar los asuntos relacionados con tu salud.

EDITORIAL

LRA EDITORIAL

SILVIA SIGNES

Directora y Editora

SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

¿Tienes un mensaje que ofrecer al mundo para ayudar a crear más conciencia?

¿Te gustaría ser Socio/a Creador de Contenido para Vida Consciente Magazine?

[¡Rellena el formulario AQUÍ!](#)

SUSCRIPTORES

¿Cuántas revistas conoces en las que puedes tener acceso e interactuar con los Creadores de Contenido?

¿Quieres sugerirnos temas de tu interés o compartirnos tus inquietudes?

¿Te gustaría poder plantear tus dudas a nuestros profesionales y expertos/as?

Al final de cada artículo, encontrarás toda la información que necesitas para contactar y saber más sobre nuestros Creadores de Contenido.

[¡Escríbenos AQUÍ!](#)

CONTACTANOS

Además, nos encantará conocer tu experiencia con la revista y escuchar tus sugerencias.

Contacta con nosotros aquí:
mindfulifemagazine@gmail.com

O rellena este **FORMULARIO**

CARTA DE LA EDITORA

Cuando tienes el privilegio y la oportunidad de llegar e impactar a miles de personas, has de tener presente la responsabilidad que eso conlleva. Es por eso que para nosotros, es esencial transmitirte el propósito y la intención de Vida Consciente Magazine.

MI MENSAJE PARA TI



Si has llegado hasta aquí, hasta esta revista, seguramente ya te has dado cuenta de que el mundo necesita más conciencia, no solo a nivel global, sino a nivel individual.

Habitamos un maravilloso planeta que nos ofrece todo lo necesario para vivir una vida plena, y en el punto en el que nos encontramos, es de vital importancia que tomemos conciencia de la necesidad de cuidarlo como se merece.

Desde mi humilde opinión, solamente responsabilizándonos de nosotros mismos y formando parte de nuestra transformación interna, podemos responsabilizarnos de todo aquello que nos rodea, para crear una transformación real y demos verdadero valor a lo que tenemos. Como dice nuestra maravillosa Maite Acuarela en su sección “Activismo de lo cotidiano”, darnos cuenta que “*Todos somos uno*”, y que lo que hacemos al planeta y a cualquiera de los seres que lo habitamos, para bien o para mal, también te lo haces a ti.

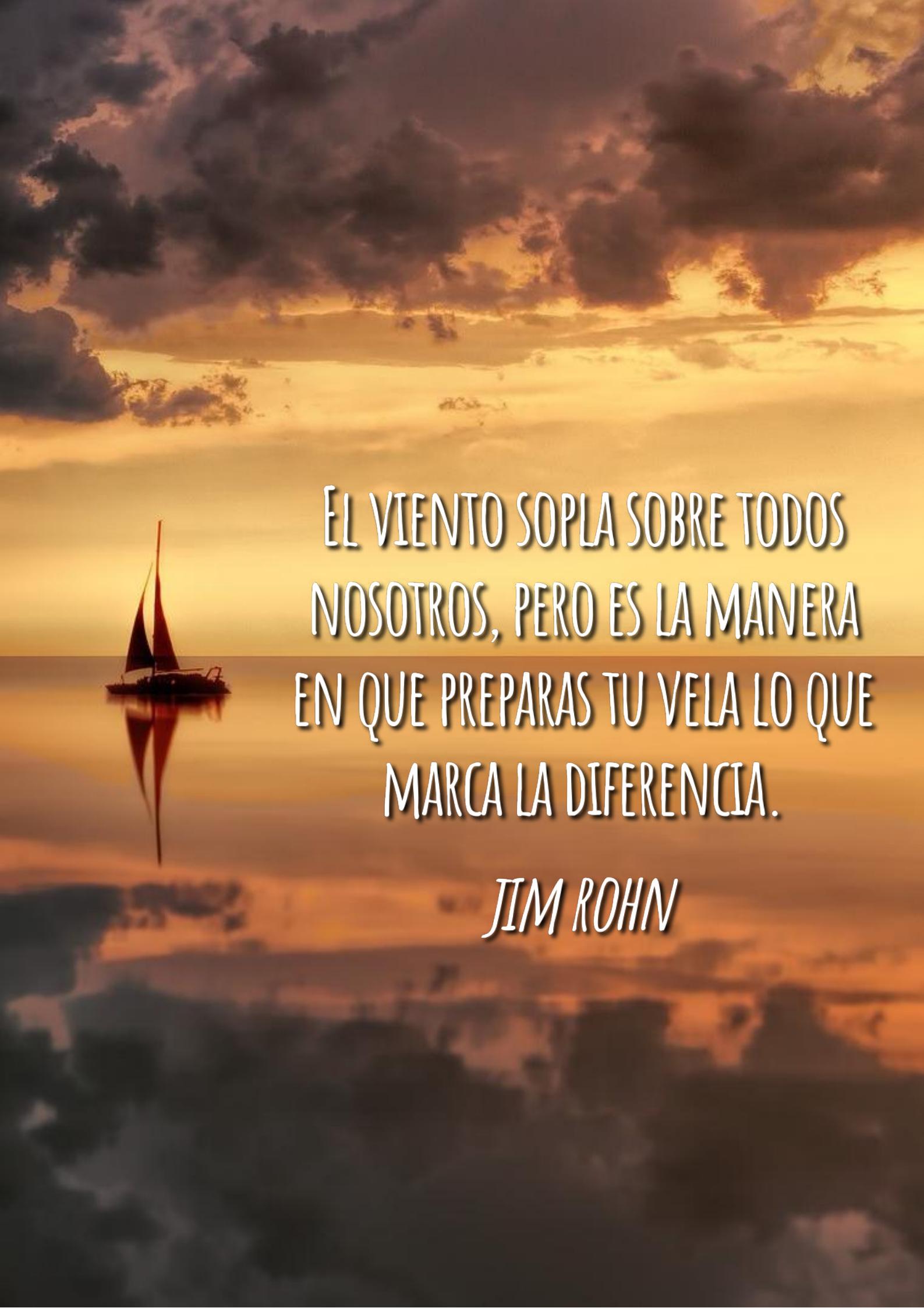
Vamos a comenzar por el principio, por donde empieza todo cambio: Por ti y por crear una vida propia consciente. Esto significa darte cuenta de cada aspecto de tu vida y cuidarlo, ya sea que hablemos de salud, relaciones, profesional o cualquier otro...

Es nuestro propósito acompañarte y darte las claves para ello. Hayas empezado ahora, o lleves tiempo en este camino, no olvides que crear una Vida Consciente, puede mejorar la vida de quienes te rodean. ¡Gracias por unirte a nuestra causa!

**Podrán cortar todas las flores, pero no podrán
detener la primavera**

Pablo Neruda

Síper Silvi
Directora y Editora

A photograph of a sailboat on the water during a sunset or sunrise. The sky is filled with large, billowing clouds in shades of orange, yellow, and dark purple. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sailboat is positioned on the left side of the frame, its silhouette visible against the bright sky.

EL VIENTO SOPLA SOBRE TODOS
NOSOTROS, PERO ES LA MANERA
EN QUE PREPARAS TU VELA LO QUE
MARCA LA DIFERENCIA.

JIM ROHN

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA

*Lo que quieres para ti lo decides solo tú
Vida Consciente, Vida Saludable*

8

MOVIMIENTO ES VIDA

*Saber lo que haces y cómo lo haces.
La clave para tu bienestar
Movimiento Conscientemo*

10

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

*Los errores más comunes de una alimentación inconsciente
Mindful Eating Experiences*

13

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI

*La madre loca...
Loco estoy yo...
Cristobal Pérez Bernal*

14

SIEMPRE PREPARADO

*Relativiza: ¡No hay problema,
sino hay solución!
Victor Rubio Esterlich*

16

SER MUJER EMPODERADA

*Encuentra tu poder a través
del autocuidado
Ivonne Rando*

18



INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE

*Si no estás presente tu vida pasa de largo
Silvia Signes*

21



ESCUELA EMOCIONAL

*La práctica hace al maestro.
No dejes de insistir.
Sara Cortés*

22

ENTRE LUCES Y SOMBRAS

*El peligro de permitirse demasiado
“estar mal”
The Dark Side of the Moon*

25



BELLEZA

BELLEZA ES SALUD

*Drenaje Linfático Dinámico:
Desbloqueando el Bienestar desde
la Perspectiva Neurocientífica.
Andrea Castillejo*

26

CONTENIDOS

AUTOCONOCIMIENTO

- MI MOMENTO AUTOESTIMISTA** 29
Define el tiempo de calidad en tu vida.
La R-Evolución Autoestimista

- DISEÑO HUMANO** 30
Como hacerte millonaria con Diseño Humano.
Doris Gutiérrez

BIENESTAR

- MI MUNDO ES YOGA** 32
No se trata de hacer grandes cambios...
Pranayama Adventure



- BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 34
El Secreto del Bienestar: Absorbiendo Salud a Través de la piel
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

- REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 36
¡Bebé, date la vuelta!
Rosa Sendra

- TRANSFORMA TU MATERNIDAD** 38
El autocuidado nace de tu interior.
No es un privilegio es una necesidad
Josune García



EDUCACIÓN CONSCIENTE

- MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN** 40
Influimos más de lo que imaginamos a nuestro entorno.
Yolanda Diaz Hidalgo

PSICOLOGÍA

- SER CONSCIENTE, SER VALIENTE** 42
Apegos y como te relacionas con ellos.
Sagra Glez



EMPRENDIMIENTO

- RUMBO A TU DESTINO** 45
Las relaciones son una llave para el éxito.
Daniel Mariño

CONTENIDOS

HOGAR

- INTERIORISMO CONSCIENTE** 46
Abril: El Mes Viento
Alejandra Balbás



- LA VENTANA VERDE** 49
Una verdadera maravilla...
Ferran Signes

ECOLOGÍA

- ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 50
Entendiendo que somos uno.
Maite Aquarela

RELACIONES

- CREA RELACIONES SANAS** 52
No renuncies a ti en tus relaciones
Raquel Conciencia

- AUTOAMOR** 54
Cultivando la confianza en ti misma.
Rosa Pérez



MOTIVACIÓN

- ¡SOY RESILIENTE!** 56
La mentalidad detrás del detrás.
“La historia de las nueces”.
Haifa Ghawi



LIBROS

- LA LIBRERÍA MÁGICA** 58
Libros mágicos para despertar conciencias.

- DICCIONARIO AUTOESTIMISTA** 60
El poder transformador de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

- EL RINCONCITO DE VÊDRA** 61
Reconocer para transformar

- LAS BUENAS NOTICIAS** 63
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

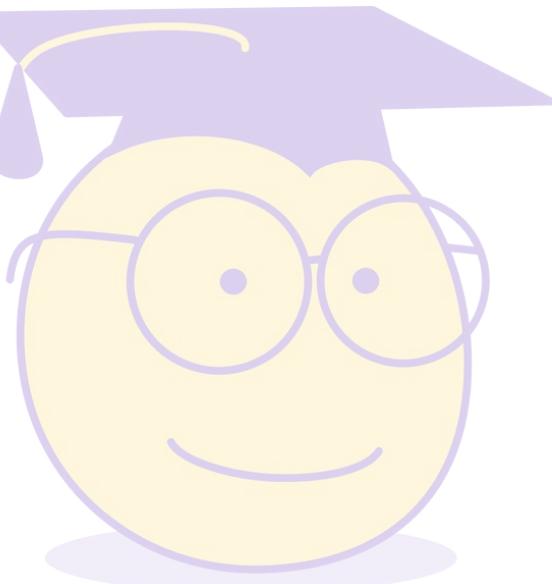
- Y MUCHO... ¡MUCHISIMO MÁS!**
Regalos y más sorpresas...

LO QUE QUIERES PARA TI, LO DECIDES TÚ



Puedes ser “alguien de provecho” siendo cirujano, camarera, estés soltero, divorciada o vendas ropa interior en los mercadillos de los pueblos...

De lo que se trata es de que lo que quieras para ti, lo decides tú y te haga feliz.



Vivimos en una sociedad donde parece que está todo establecido: “Estudia, trabaja, cásate, ten hijos, trabaja más, jubílate y... ¡Sé alguien de provecho!

¿Y ya está? ¿Eso es todo? ¿Eres de los que cree que la vida es eso? Si estás en el camino de vivir una Vida Consciente, estoy convencida de que no.

Hoy en día se puede ser “alguien de provecho” sin tener estudios, (y cuando digo estudios me refiero a los estudios per-establecidos por la sociedad, pues a quien le gusta aprender, crecer y evolucionar, nunca deja de estudiar, sea lo que sea).

Antes de que “me salte nadie al cuello” te diré que estoy de acuerdo contigo en que para ciertas profesiones, hay que tener no solo estudios, sino además tener vocación para ser feliz con lo que haces. ¿A caso te dejarías operar por un “cirujano” que no tiene estudios? o ¿volarías en un avión donde la compañía contratase a “alguien que entiende algo sobre ingeniería aeronáutica” para diseñar sus aviones? Yo tampoco. Por eso no me malinterpretes cuando digo que puedes llegar a ser alguien, aún no teniendo estudios, porque además, alguien está claro que ya eres.

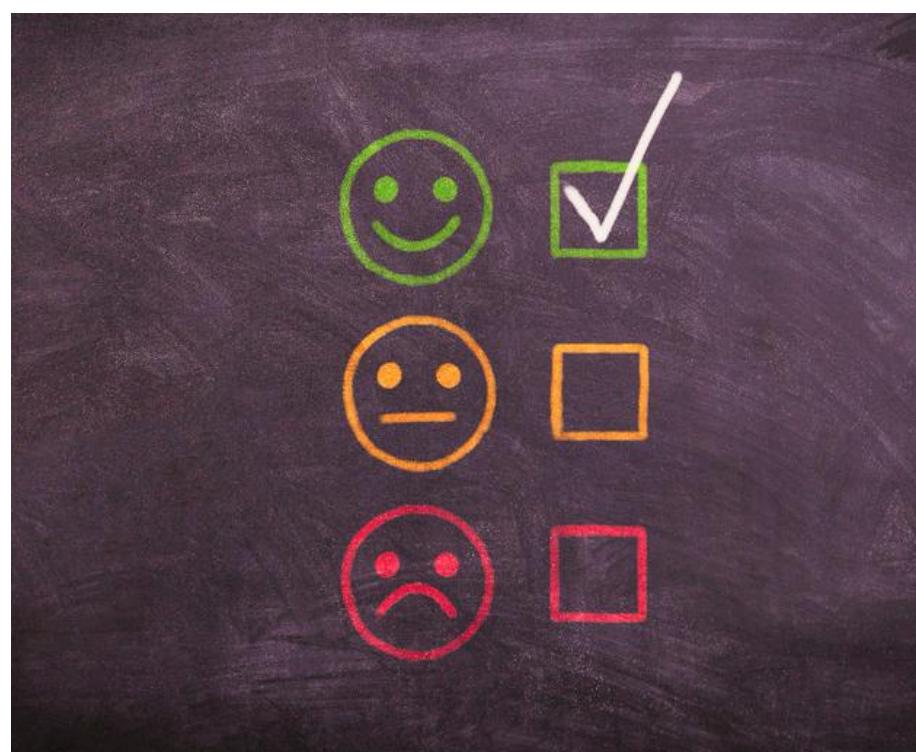
A lo que me refiero es que para dedicarte a una actividad que te apasione, vivir de ello, ser feliz y encima ayudar a muchas personas, no es necesario tener un título enmarcado en una pared, (desde mi más respeto absoluto a todos aquellos que lo tienen, y también son felices dedicándose a lo que les apasiona).

¿Has escuchado alguna vez la frase “a ver si te casas y sientes de una vez la cabeza”? ¿Que pasa, que hay que casarse para tener “la cabeza amueblada” como se suele decir?

Seguramente has escuchado alguna vez estas expresiones, y lo creas o no, están más grabadas en el subconsciente colectivo de lo que puedas llegar a imaginar.

¡Que sí, que casarse está muy bien! Si es lo que tú quieras, y si tienes la oportunidad para hacerlo, pero no es necesario casarse y tener hijos para “sentar de una vez la cabeza” o “tener la cabeza amueblada”, (dime sino, cuantas personas conoces que aún casadas, “no han sentado cabeza”.

El caso es que no debes dejarte influenciar por lo establecido, o sentir vergüenza por no seguir ciertos “estándares”, pues en definitiva lo que buscamos es ser felices.



La felicidad no depende de cumplir con lo establecido, sino de definir y vivir tu vida según aquello que resuena realmente contigo.

Siéntete bien por sentirte diferente, por romper los moldes, por hacer las cosas a tu manera y por no seguir aquello que se supone que “debes” hacer, sino lo que sientes que conecta con tu esencia y te hace sentir bien.. Define tu propio modelo de vida perfecta y camina hasta lograrlo, sin que ningún “estandar” te condicione.

[Vida Consciente, Vida Saludable](#)
[@vidaconsciente_vidasaludable](#)



Saber lo que haces y cómo lo haces. “La clave para tu bienestar”

Antes de empezar cualquier modalidad deportiva, es importante informarse bien. Tener conocimiento de la actividad que vas a realizar y si es adecuada para ti y sobre todo al principio, estar acompañado por un experto/a que te guíe y oriente. para evitar lesiones e incluso accidentes

Cuando hablamos de realizar alguna actividad física, muchas personas se declinan por los deportes al aire libre. Cada vez más son los aficionados al senderismo y para los más atrevidos/as, las actividades de montaña más extremas como la escalada, el barraquismo o la espeleología, lo cual está genial.

El problema es que mucha gente empieza a realizar este tipo de actividades, desconociendo el medio en el que se realizan y sin dar importancia a algunos aspectos que realmente requieren especial atención.

Todos los años, los equipos de rescate tienen que asistir a montañeros y aficionados a estas actividades por diversas causas como: tropiezos, caídas, distintos problemas físicos, personas que se pierden o se quedan atrapadas en la montaña.

El caso es que muchas de estas lesiones o accidentes se pueden evitar si sabes lo que haces y cómo lo haces.



Si vas a practicar deporte al aire libre, sea el que sea, y especialmente actividades de montaña, asegúrate primero que dispones de la equipación adecuada: buen calzado, protector solar, material técnico de calidad, botiquín en caos de que fuese necesario...

Infórmate bien del tiempo que va a hacer ese día y mantén informada a alguna persona del itinerario y la duración de la actividad.



Si la actividad es exigente y requiere el uso de material técnico específico, asegúrate que sabes manejarlo adecuadamente o que estás acompañado de un profesional que está cualificado para ello. Recuerda que el movimiento es vida, pero si no sabes lo que haces ni cómo lo haces, te puedes llevar un susto, o incluso pagar un precio mayor.

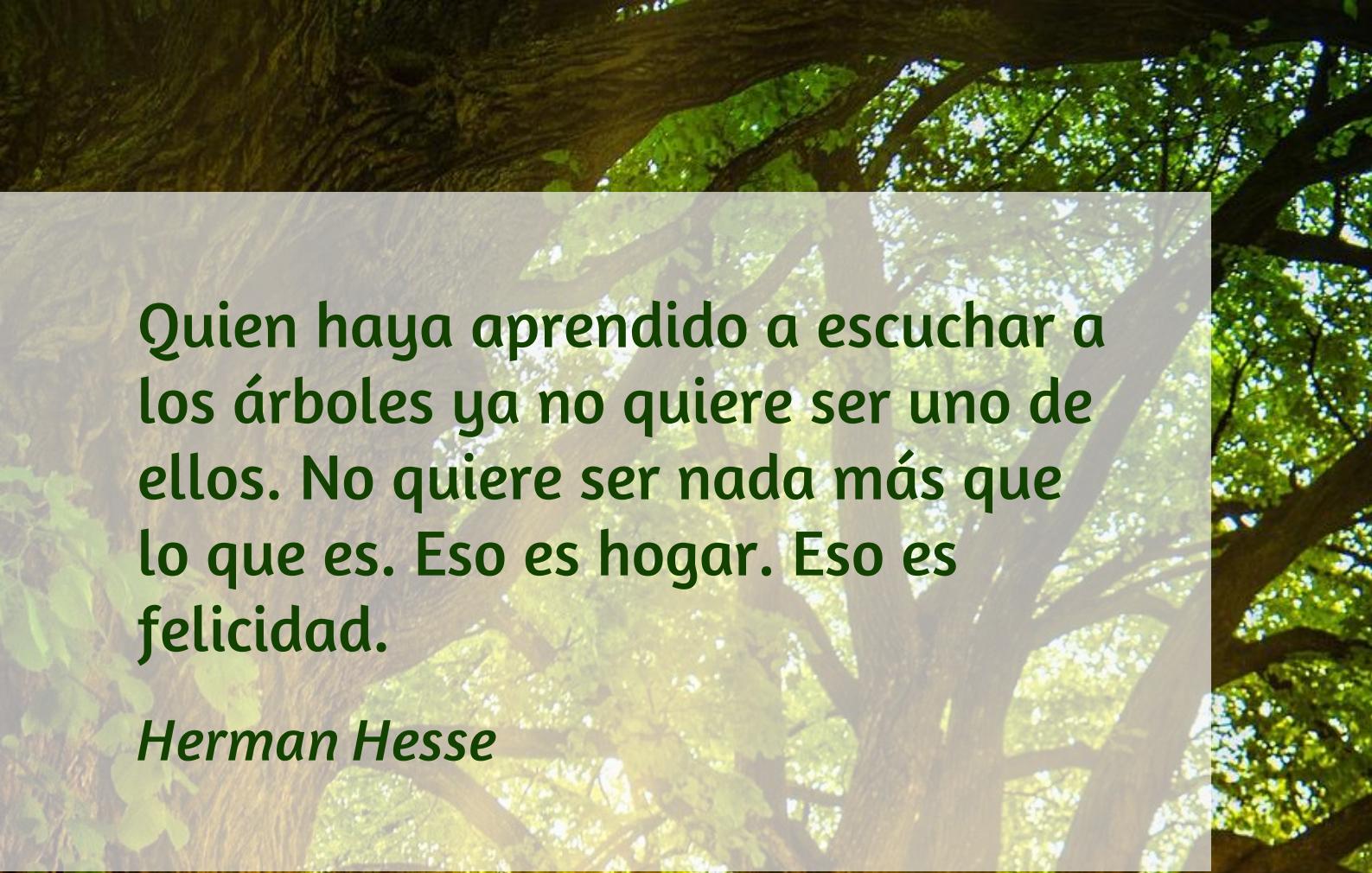
Cómo apasionada de la montaña y los deportes de aventura, te diré que esta práctica llevada a cabo de forma responsable y consciente, te puede aportar experiencias maravillosas e inolvidables.

Disfrutar de la naturaleza y todo lo que esta te ofrece es realmente gratificante para el cuerpo y también para el alma.

Solo recuerda utilizar la cabeza y el sentido común. Acércate a la montaña con respeto, humildad y sobre todo de forma responsable, y disfruta de todo lo que estas actividades al aire libre tienen para ti.

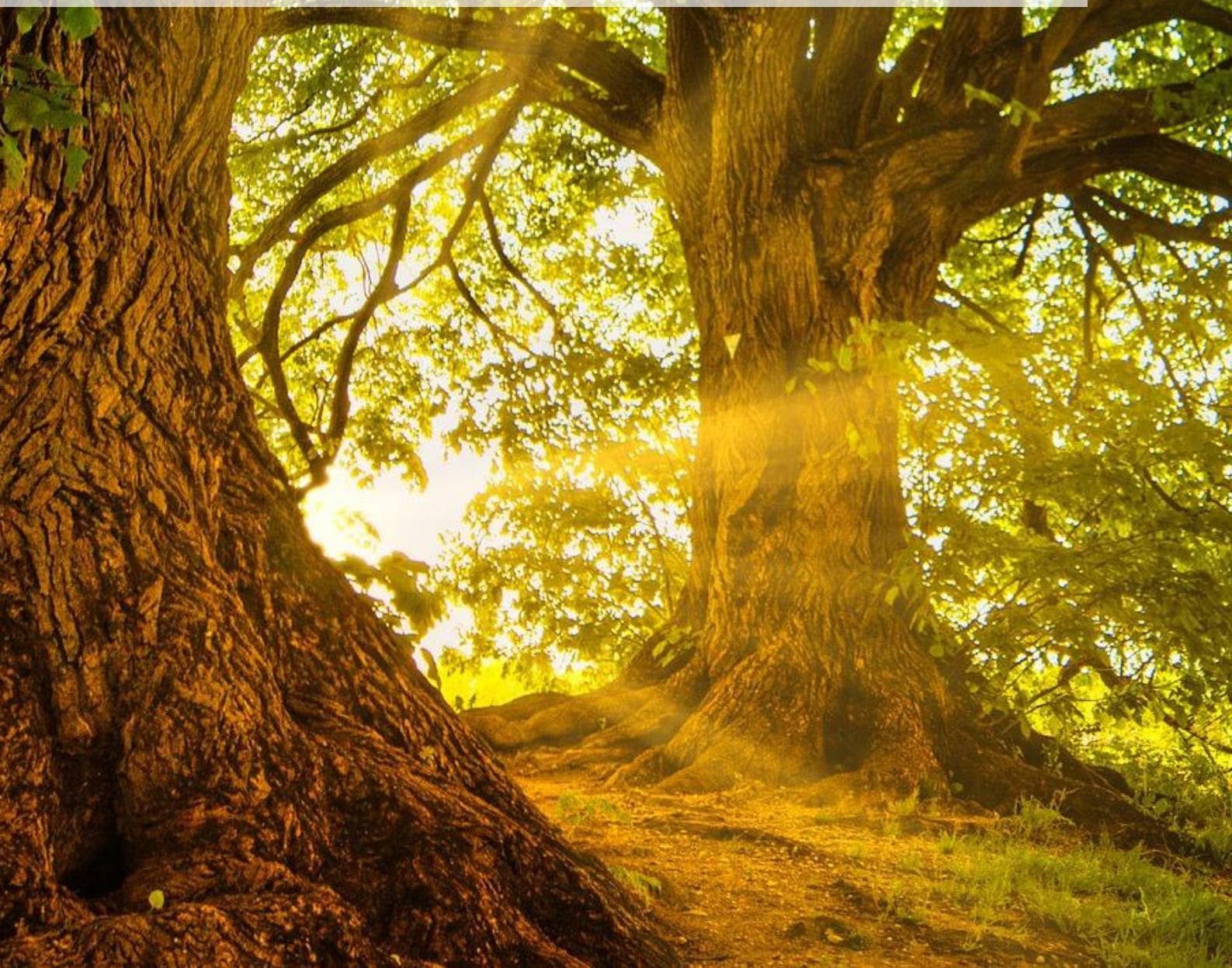
[Movimiento Consciente](#)
[Movimiento es vida](#)





Quien haya aprendido a escuchar a los árboles ya no quiere ser uno de ellos. No quiere ser nada más que lo que es. Eso es hogar. Eso es felicidad.

Herman Hesse



Los errores más comunes de la alimentación inconsciente

Hasta ahora nos habíamos enfocado en aspectos a tener en cuenta a la hora de seguir una alimentación consciente.

El problema es que demasiadas personas no tienen en cuenta los errores más comunes que les llevan a seguir, sin percatarse de ello, de una alimentación totalmente inconsciente.

La lista de la compra

Uno de los mayores errores empieza con la lista de la compra, o muchas veces con la ausencia de esta a la hora de ir a comprar.

Te recomendamos que si no lo haces, tomes el hábito de hacer una lista de la compra, y por supuesto lo hagas de forma consciente, teniendo en cuenta los alimentos que te benefician y los que no. Despues, cuando estés en el súper, cíñete únicamente a la lista.

Dejarte llevar...

Sin duda los eventos sociales es una de las razones en las que en más ocasiones nos dejamos llevar por la inconsciencia. No pasa nada si de vez en cuando te sales de lo que llamamos “tu estilo de vida saludable” para darte algún caprichito, pero no caigas en la inconsciencia absoluta y se responsable contigo. ¡Disfruta, pero con conciencia!

Las influencias

Siempre digo que no hay buenas, ni malas influencias, tan solo influencias. En última instancia, eres tú quien decide. “Venga solo esta vez”, “va que estamos de fiesta”, ¿en serio no lo vas a probar? Esporádicamente y si tu salud te lo permite, como dije antes, te puedes dar un capricho, pero no te olvides que la alimentación es tu fuente de energía y que de ella depende que tu organismo funcione adecuadamente. ¡Tú eliges!

Si no miro no me ven

A veces comemos a escondidas, cómo si lo realmente preocupante fuese que no nos regañasen... Pero esto es un gran error porque a tu cuerpo no le engaña nadie más que tú.

Evita esconderte y dite la verdad. ¡Si esto me daña, no me lo como!

[Mindful Eating Experience](#)
[@alimentacionconsciente.oficial](#)

LA MADRE LOCA...

Durante unos años mi casa colindaba con un campo de minas...

Sí, era mi jardín.
Dominado por un capitán de 5 años y un sargento de 3.

Al principio, desde el bando contrario, mi mujer y yo, intentábamos poner orden.
Tapar algún que otro trozo de césped surgido entre los agujeros...

Informar de lo que estaba permitido y de lo que no en aquella batalla...

Hasta que nos dimos por perdidos.
El ejército enemigo contrató a un nuevo recluta. Bady.

Un experto en cavar zanjas, devorar ropas tendidas y además recibir premio por ello.
Un golden retriever que hizo que hasta mi mujer se cambiara de bando.

Perdí la batalla y decidí que lo mejor sería comenzar a disfrutar del campo de minas.
Y resultó que ahí, comenzó la victoria.

Era tal el desaliñado de aquel inmenso patio que un día mi mujer me propuso dar un cambio radical.
¿Construimos una piscina?
La miré, miré los 47 boquetes del jardín, pensé en nuestra cuenta corriente y me reí a carcajadas.

Pero ¿sabes qué?, no le dije que no. Ya hacía tiempo que había aprendido una maravillosa frase del gran Robert Kiyosaki (en algún artículo te hablaré de ella) y se la dije..."tendremos que ver cómo la pagamos"

Creo que fue en esa época cuando mis hijos descubrieron que sus padres no eran muy normales.

¡LOCO ESTOY YO!

Empezamos a poner el foco en lo que aún no existía en la realidad, pero ambos sabíamos que podría materializarse, ¿por qué no?

Dejamos de hablar de imposibles.

Lo dábamos por hecho.
Reíamos, como sí...
Hablábamos como sí...
Sentíamos que ya...

Un día mi mujer cogió la mano de mi hija en la entrada al patio y le dijo: "vamos a la piscina a bañarnos Lena" (señalando los sesenta y cinco agujeros del no jardín).

Mi hija miró hacia arriba, a mi mujer, luego hacia delante a su terreno, luego hacia arriba a la madre loca, y preguntó un poco asustada...

¿Qué piscina?

Dos años después de aquella pregunta, encontró la piscina al salir al jardín. Descubrió que su madre no estaba loca, solo era capaz de ver el futuro...

Pienso que si en aquellos momentos no nos hubiéramos agarrado con tanta fuerza a las posibilidades, a las creencias positivas y al ingrediente número uno para transformar tu realidad, hoy seguiríamos viviendo al lado de un campo de minas, o quizás de un gran solar vacío.

*Y tú, ¿a qué tipo de creencias te estás agarrando?
¿qué tipo de realidad estás creando hoy para tí y para los tuyos?*

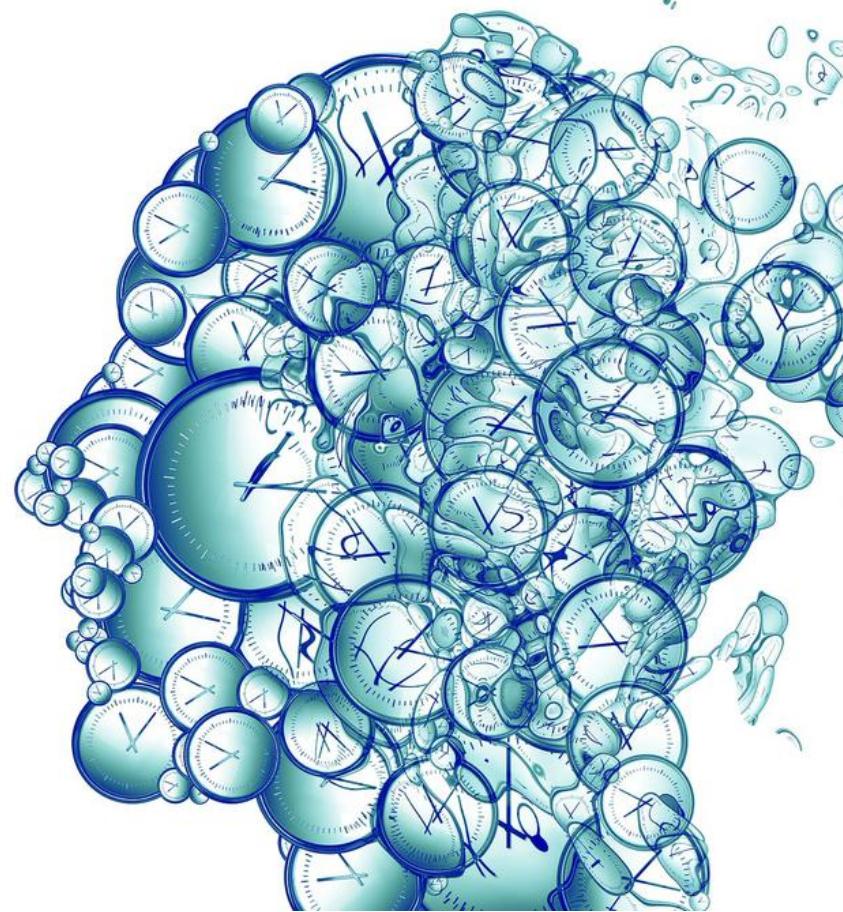
Cristóbal Pérez Bernal
Escritor, experto en desarrollo personal
y emprendimiento. Seremprendedor
@cristobalperezbernal
www.seremprendia.com

RELATIVIZA...

¡NO HAY PROBLEMA, SINO QUE HAY SOLUCIÓN!

Vivir quejándose y lamentándose por todo, sea cual sea el problema o la preocupación, y destinar mucha más energía a la causa problemática que a la solución, termina por amargar a la persona que lo sufre y a todos los que tratan de apoyarla y ayudarla.

Pero es que de la misma manera, es igualmente cansino y desmotivador, encontrar gente que no ve nunca ningún problema, ni se anticipa a ellos, ni se preocupa en encontrar soluciones, por mucho que tratas de ayudarles a afrontar lo que les sucede.



Ambos tipos de personas acaban provocando el cansancio, rechazo y hastío de la gente que les rodea y apoya, condenándoles a vivir en una realidad autoinducida que no les permite valorar con objetividad casi nada de lo que les ocurre, por mucho que la gente que les quiere y trata de ayudarles, se empeñen en hacérselo ver.

No relativizan, y por tanto, no miden las causas ni las consecuencias de lo que les ocurre con el punto de equilibrio y distancia adecuados, que les permita darle un valor real y ajustado a aquello a lo que se están teniendo que enfrentar.

Aprender a relativizar es una manera de no limitarse. La vida es una sucesión de golpes a los que hay que hacer frente. A veces son golpes de suerte (y por tanto, con un componente positivo), y en otras muchas ocasiones, golpes de los que nos hacen tambalearnos y que nos van a marcar de por vida... pero, cómo los afrontemos y reaccionemos ante ellos, va a definir, sin ningún tipo de dudas, en qué tipo de personas vamos a convertirnos.

Si el problema tiene solución, más vale destinar energía y fuerzas a la búsqueda de ésta. Seamos positivos y proactivos y centrémonos en lo único que puede evitar que el problema acabe por absorbernos: la puesta en marcha de la solución más adecuada, y hacerlo lo más rápidamente posible.

Relativizar es un don mágico. Rodearte de gente con esa capacidad te hace ver la vida de otra manera, pero conseguir convertirte en una de ellas, te transforma y te lleva a un nivel superior.

Afronta los problemas y crece a través de ellos. Evoluciona como persona y como profesional, enfrentándote a esos retos con la mentalidad de que son oportunidades para probarnos y superarnos, y no con la mentalidad de vivir encorsetados o limitados por lo que nos esté ocurriendo.

No nos limitemos ante las cosas que nos ocurran. Relativicemos. Aprendamos a darle a cada cosa que nos ocurre su valor exacto de importancia, relevancia y duración. No nos desgastemos en cosas nimias más de la cuenta, y tampoco perdamos un tiempo crucial cuando las necesidades de actuación sean evidentes. Relativicemos y aprendamos de nuestras experiencias.

Ganar mucho, triunfar siempre, habituarnos al éxito, es un camino más cómodo hacia el aprendizaje de cualquier cosa, pero perder, fracasar, equivocarnos o simplemente no obtener finalmente aquello por lo que tanto habíamos trabajado, es una escuela de vida impagable para aprender y crecer como persona.

Dicen que a veces ganas o a veces aprendes... Sinceramente creo que el éxito en la vida es aprender todo lo que puedas de ambas situaciones, y darle el valor que corresponde a cada una de ellas.
¡Aprende! ¡Crece! ¡Relativiza!

Victor Rubio Esterlich
Docente, entrenador, escritor y comunicador
Máster en Psicología y Coaching deportivo
@victorubiocoach vrubioelitesport@gmail.com

ENCUENTRA TU PODER A TRAVÉS DEL AUTOCUIDADO

‘El autocuidado está relacionado con el tiempo de calidad que te dedicas a tí misma’

Pero,... ¿Qué significa autocuidarse? Pues bien, soy mamá de gemelos, empresaria y divorciada, como comprenderás, el cuidado personal durante muchos años había estado relegado a acicalarme el pelo, maquillarme y vestirme adecuadamente, para tener buena presencia ante clientes y trabajadores, sintiendo equivocadamente que eso era cuidarme.

Hasta que mi salud (física y mental) empezó a verse afectada...

“Encontrar mi propio poder tuvo que ver con tener mi propio espacio”.

Los autocuidados han marcado un antes y un después en mi vida. A partir de que empecé a darme mi lugar como persona, empezó a llegar ese empoderamiento en la feminidad, ese poder de mujer que todas llevamos dentro.

Habían pasado 7 años desde que fui madre, y aún no había recuperado mi figura. Aprovechaba los fines de semana que mis hijos estaban con su papá para escapar y huir de mi realidad, cargando mi agenda de planes que no dejaban ningún impacto positivo en mi salud y en mi mentalidad.

Y simplemente, así iba pasando mi vida, sintiendo que no era del todo feliz, pero sin saber cómo abordar el problema. Hasta que llegó la pandemia y me hizo despertar a la fuerza.

Tomé conciencia de que no era feliz ni con la pareja que tenía, ni conmigo misma, ni con mi estilo de vida. Y todo eso no se cambia de la noche a la mañana. Todo conlleva un proceso más o menos largo y más o menos agotador, pero lo revelador de todo esto, fue dar el salto hacia una vida más consciente, que me hizo darme cuenta del sentido de mi vida.

Empecé a comer de forma más saludable, a hacer ejercicio, dejé el alcohol y el trasnochar los fines de semana. Comencé unos hábitos saludables que me llevaron a un cambio físico desde adentro. Me inicié en la meditación y recuperé el hábito de la lectura. ¿El resultado? Mejora de mi salud, mejora de mi autoestima, mejora de mi mentalidad y mejora de mis resultados.

Todos los aspectos de mi vida se vieron impactados positivamente y eso repercutió en todas las facetas: en mi economía, en mis relaciones personales, en la relación con mis hijos, con mi familia... pero sobre todo y más importante, en la relación conmigo misma, un cambio abismal.

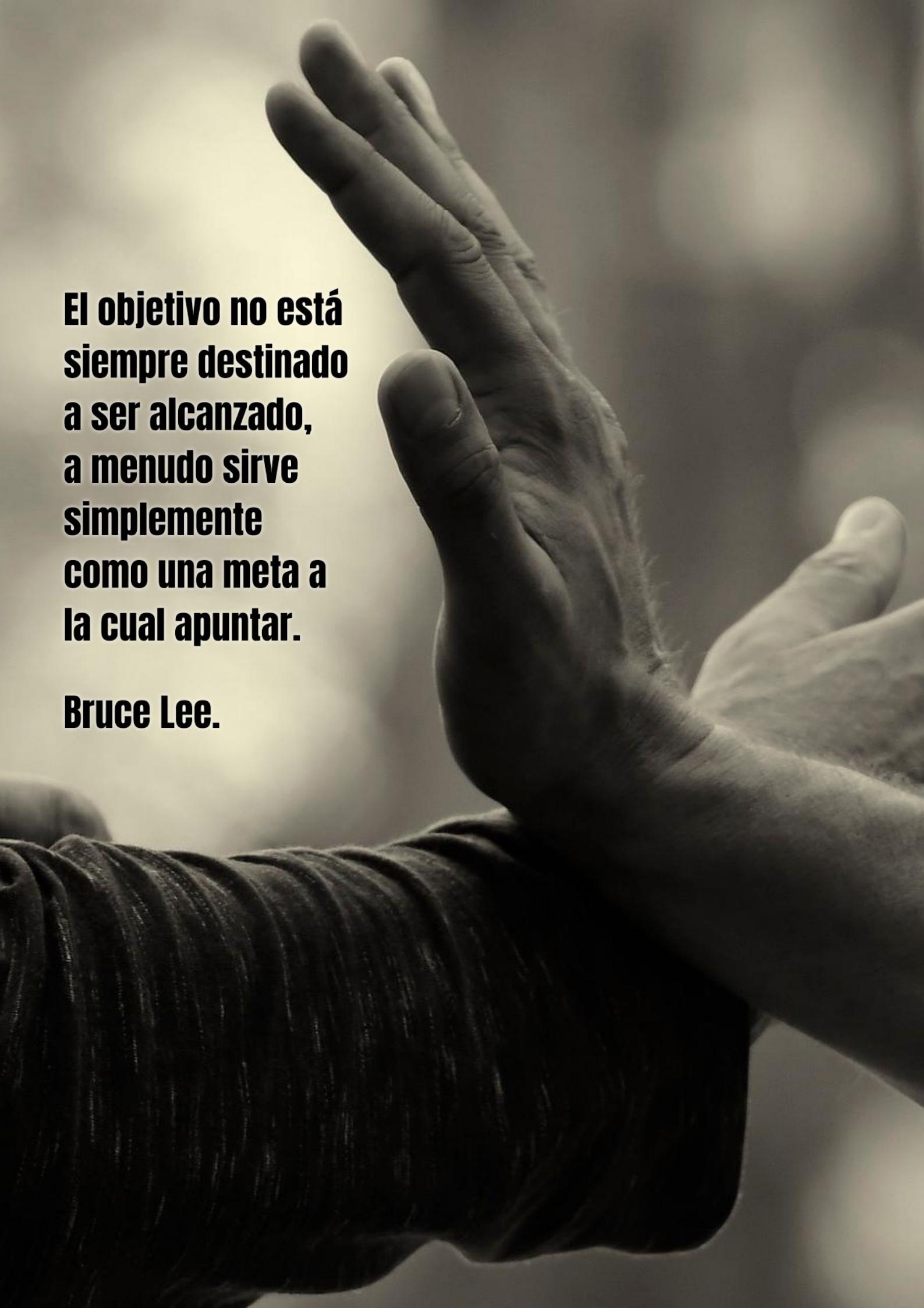
Comencé a creer más en mis habilidades, me atreví a iniciar proyectos que estaban alineados con mi corazón, dejé amistades e hice otras nuevas, y sobre todo, empecé a conocerme y a amarme tal cual soy.

El autocuidado fue y siempre será una salvación, es un estilo de vida que te hace consciente de donde quieras estar. Dedicarte tiempo de calidad a tí misma es un derecho que mereces como persona, y que va a repercutir en todas las áreas de tu vida, para que todo lo externo también se transforme, y empieces a sentirte la mujer que eres.

Así que no lo dudes, autocuídate y priorízate. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán, y si quieres saber cómo lo hice, no dudes en ponerte en contacto conmigo y estaré encantada de acompañarte.

Autoabrazo, automimo, autoamor ❤

**Ivonne Marie Rando
Tu mejor Tú**



**El objetivo no está
siempre destinado
a ser alcanzado,
a menudo sirve
simplemente
como una meta a
la cual apuntar.**

Bruce Lee.



Si no estás presente tu vida pasa de largo

¿Has sentido alguna vez que llevabas muchísimo tiempo esperando un acontecimiento, y cuando te diste cuenta había pasado y ni te enteraste?

Para tu tranquilidad, si es que eso te la da, te diré que no eres la única persona a quien le ocurre. Nos pasamos la vida planificando, ideando, organizando y haciendo un montón de cosas pero...

¿Te has parado a pensar que mientras estás haciendo cosas, tu cabeza está organizando otras? Date cuenta...

Mientras te vistes, haces en tu cabeza la lista de la compra, mientras escribes la lista de la compra, te organizas para recoger los niños del colegio, mientras recoges los niños del colegio, piensas en preparar la comida y mientras preparas la comida, pones la lavadora, tiendes, planchas y la doblas ¿verdad?

Podríamos decir que siempre estamos anticipándonos al futuro sin prestar realmente atención al presente, o recordando el pasado para prepararnos para el futuro.

En ninguno de los casos parece que le estamos prestando demasiada atención al maravilloso momento presente, que es sin duda donde verdaderamente están ocurriendo los acontecimientos.
¿Ya te habías dado cuenta de esto?

¡Te haré una propuesta! A partir de hoy observa si estás prestando atención a lo que estás haciendo o te estás yendo a otras tareas pendientes.

Cuando te des cuenta, vuelve al momento presente para poner tu máxima atención, y así, ser CONSCIENTE DE TU VIDA.

¿Aceptas el reto?

“La vida es eso que sucede mientras estás ocupado haciendo otros planes”.

John Lennon

Silvia Signes

Experta en Holistic Mind Training

Creadora del Método E.F.E.M.E

Programa Vida Consciente, Vida Saludable

LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

No dejes de insistir

Es cierto que la práctica te hace convertirte en un experto. Solo tienes que elegir en qué quieras ser experto, ¿te das cuenta que hasta ahora ya lo has estado haciendo? Sí, pero has estado practicando las cosas erróneas.

Llevas años practicando la impaciencia, el rencor, la ira, la tristeza, el victimismo, el miedo, la duda, la inseguridad...

Por eso eres tan bueno en ello, ahora solo tienes que cambiar el enfoque y empezar a practicar las cosas correctas.

Una vez leí, no sé dónde, que cuando practicas una y otra vez las cosas incorrectas eres como un hámster dando vueltas en su ruleta. Allí, metido en su jaula, como tú en la tuya, corriendo sin parar, esforzándose al máximo creyendo avanzar, pero sin moverse del sitio. Así eres tú, encerrado en tu jaula, en tu vida, que no está mal, pero no es realmente la que te gustaría tener, agotándote de tanto correr, pero sigues estancado en el mismo sitio, sin avanzar.

“El talento es importante, pero son las horas de práctica lo que hace la diferencia”.

David Fischman



Prácticas a diario el miedo:

Me da miedo no llegar a fin de mes, que me deje mi pareja, que mis hijos tomen malas decisiones, no poder dar a mi familia lo que se merece, a perder mi trabajo, a no ser suficientemente bueno. Me da miedo, me da miedo...

La duda:

¿Llegaré algún día a ser lo que quiero ser? ¿Conseguiré mis objetivos? ¿Cómo será mi futuro? ¿Me irán bien las cosas?

Posponer:

Todas las cosas que debemos hacer, todas nos viene mal hacerlas ahora mismo.

“Tengo que montar un mueble, pero hoy no, no tengo tiempo, lo haré el próximo fin de semana”.

“Tengo que hacer una llamada, pero ahora no puedo, la haré luego”.

“Tengo que comprar una bombilla nueva porque se ha fundido la luz del baño, a ver si voy la semana que viene que estoy más libre”.

“Hay que comprar pilas, mañana iré”.

Constancia:

Al final, ¿qué es lo que pasa? Que no lo haces nunca. Posponer significa no hacer, todo lo que pospones no lo haces nunca. A no ser que un día te plantes y digas se acabó, hoy lo hago. Pero eso sabes que no pasa muy a menudo. Vamos, que no pasa.

Por eso estás aquí imagino, en lugar de estar viendo la tele estás leyendo esta revista; supongo que quieres ese cambio.

Poder, claro que se puede, solo tienes que proponértelo.

Nos encanta ponernos excusas, eso es otra de las grandes cosas que debemos cambiar desde ya.

Es verdad que todas las excusas son válidas, sí. Son válidas para alguien que no quiere cambiar de vida, pero no para alguien como tú.

Así que entonces deja de ponerte excusas y actúa ya mismo.

¿Qué es eso?

Todo lo empezamos con muchas ganas, pero luego lo abandonamos sin más.

Aquellas clases de inglés que te propusiste terminar, ese ejercicio que ibas a empezar a hacer, esa dieta estupenda que te iba a hacer perder no sé cuántos kilos, las clases de guitarra que siempre habías querido.

"El que aprende y aprende y no práctica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra."

Platón



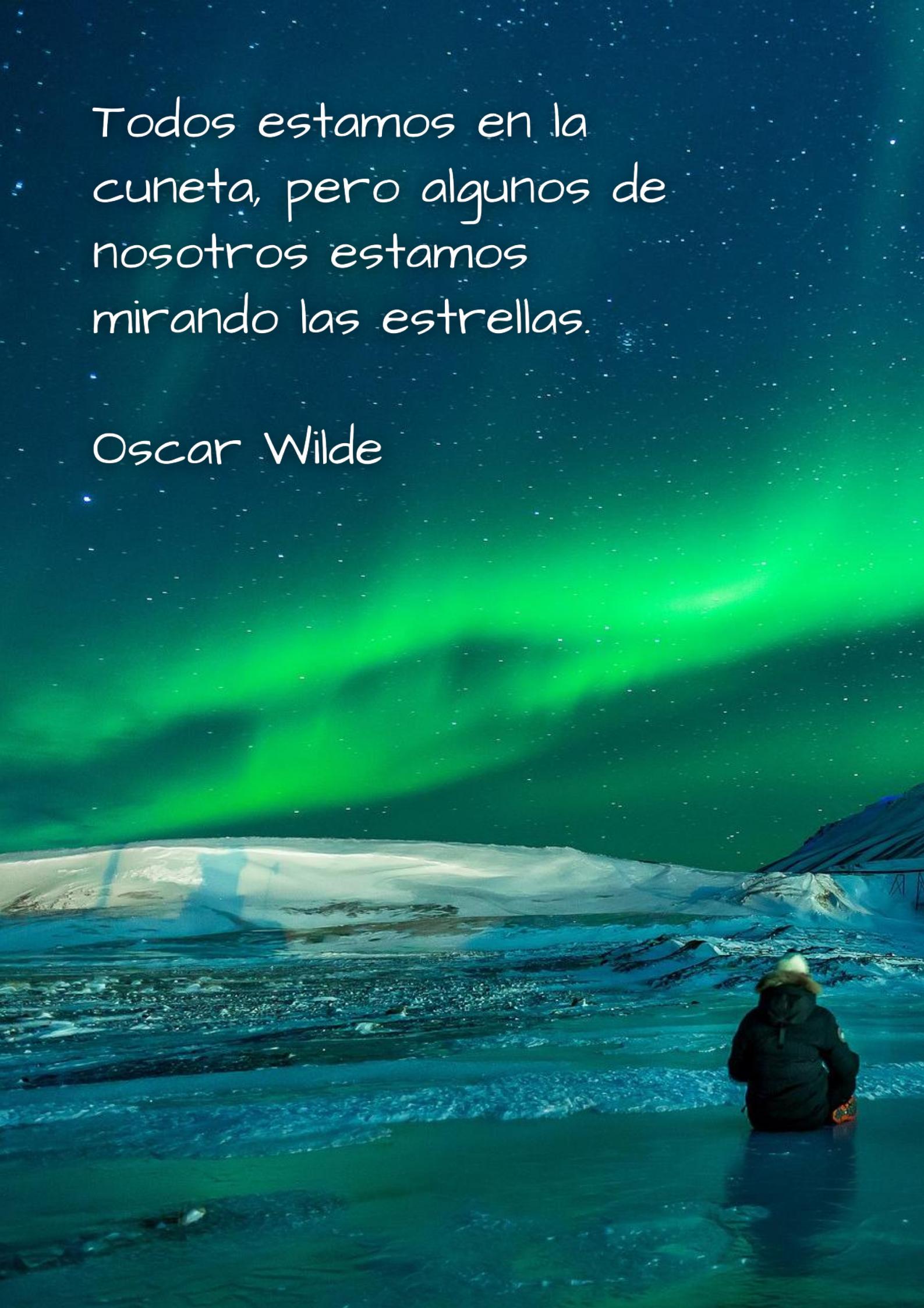
Sara Cortés

**Formadora, Escritora y Coach
Fundadora de la Escuela de Emociones**

[@Redes Sociales](#)
saracortesoficial@gmail.com
+34613116400

*Todos estamos en la
cuneta, pero algunos de
nosotros estamos
mirando las estrellas.*

Oscar Wilde



EL PELIGRO DE PERMITIRSE DEMASIADO “ESTAR MAL”

Hace un tiempo atrás, cuando desconocía los mecanismos de la mente y cómo las emociones se manifestaban en mi cuerpo...

Hace un tiempo atrás, cuando ni por asomo podía imaginar las capacidades del ser humano...

Hace un tiempo atrás, cuando ignoraba por completo la existencia de las energías que se manifiestan y fluyen a través de nosotros...

Hace un tiempo atrás, cuando me permitía demasiado ser invadida por la tristeza, por la apatía, por el desánimo, por la desazón o la frustración...

Hace un tiempo atrás me decía a mi misma: *“No pasa nada, tienes derecho a sentirte de esta manera”*. Y es verdad, tengo derecho a hacerlo, todos lo tenemos. Lo que ocurre cuando te lo permites durante demasiado tiempo es que empezó por ser un “permiso para estar” se transformó en un “estado de ser” y eso puede resultar peligroso.

Estoy de acuerdo en que debemos permitirnos el proceso, y que cuando ocurre un acontecimiento que afecta a tu vida, estás en perfecto derecho de procesarlo para encontrar la mejor forma de relacionarte con él, pero esto puede ser un arma de doble filo y convertirse en un auto-engaño, que puede volverse contra ti.

Si te permites estar de cierta manera durante demasiado tiempo, lo que empezó siendo un sentimiento, puede convertirse en un estado. Se crean patrones y conexiones que reafirman el nuevo modo de pensar, sentir y actuar, y a más se refuerzen esos patrones, más cuesta luego salir de esas sombras que te invaden.

Vive el proceso y date permiso para sentir, pero no para estar. Permitete soltar las emociones para dejarlas ir, pero mantente consciente en ellas, para no caer en la trampa del victimismo, por muchas razones que tengas.

The Dark Side of the Moon



DRENAJE LINFÁTICO DINÁMICO

DESBLOQUEANDO EL BIENESTAR DESDE LA PERSPECTIVA NEUROCIENTÍFICA

El drenaje linfático dinámico (DLD) ha ganado popularidad como un método efectivo para mejorar la circulación linfática y promover la salud general. Desde la lente de la neurociencia, exploraremos cómo este tratamiento no solo beneficia el cuerpo físico, sino también el bienestar mental y emocional, desbloqueando un flujo armonioso de energía y vitalidad.

I. La Importancia del Sistema Linfático:

El sistema linfático desempeña un papel crucial en la eliminación de toxinas, el transporte de nutrientes y la regulación del sistema inmunológico. El DLD trabaja en sincronía con este sistema, estimulando la circulación y optimizando su función.

II. Reducción del Estrés y Ansiedad:

El estrés crónico puede comprometer el sistema inmunológico y aumentar la inflamación en el cuerpo. El DLD, al promover la relajación profunda y la liberación de hormonas de bienestar como la serotonina y la oxitocina, ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, fortaleciendo así la salud mental.

III. Mejora del Estado de Ánimo:

La neurociencia muestra que el movimiento fluido de la linfa contribuye a un equilibrio bioquímico en el cerebro, lo que se traduce en un mejor estado de ánimo y una mayor claridad mental. El DLD, al facilitar este flujo, puede tener efectos positivos en la salud emocional y el bienestar general.

IV. Apoyo a la Función Cerebral:

Un sistema linfático eficiente también puede tener beneficios para la función cerebral. La eliminación de toxinas y la mejora del suministro de nutrientes pueden optimizar el rendimiento cognitivo y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

V. Impulso a la Vitalidad General:

El DLD no solo trata de mejorar la circulación linfática, sino también de revitalizar todo el cuerpo. Al despejar bloqueos y promover un flujo energético armonioso, este tratamiento puede aumentar la vitalidad, mejorar la calidad del sueño y aumentar la resistencia física.



Conclusión:

Desde la perspectiva de la neurociencia, el drenaje linfático dinámico emerge como una poderosa herramienta para optimizar la salud y el bienestar integral.

Al desbloquear el flujo de energía y promover la armonía entre el cuerpo y la mente, el DLD se posiciona como más que un simple tratamiento físico; es una inversión en la salud holística que nos permite alcanzar nuestro máximo potencial de vitalidad y bienestar.



Neurobelleza Integral

@neurobellezaintegral

Neurobelleza integral

*Andrea Castillejo
Experta en Neurobelleza Integral
[@neurobellezaintegral](https://www.instagram.com/neurobellezaintegral)
neurobellezaintegral@gmail.com*



**Muchos ojos pasan por
el prado, pero pocos
ven las flores en él.**

Ralph Waldo Emerson

Tu Momento Autoestimista

Define el tiempo de calidad en tu vida.



Una cosa es pasar tiempo contigo, y otra muy distinta es que ese tiempo sea de calidad.

Voy a hacerte una pregunta y te invito a que te tomes unos instantes para responder de la forma más sincera posible:

¿Piensas que cuando te dedicas tiempo, ese tiempo es de calidad?

¿Te tomas tu tiempo para prestarte la atención que te mereces?

Lo que hoy te propongo es una auto-reflexión profunda y sincera. Constantemente hablamos de anclarnos en el momento presente, en prestar atención a lo que estamos haciendo, pero... ¿lo hacemos?

Puede que te des cuenta que cuando estás dándote una ducha, por ejemplo, no estás prestando atención a ese momento placentero que puede resultar de darte una ducha o un buen baño.

Lo mismo ocurre cuando degustas una buena cena o te deleitas con algún sabroso alimento de los que despiertan todos tus sentidos.

Lo mismo ocurre cuando decidimos dedicar tiempo a otras personas..

¿Te habías parado a pensar si realmente te tomas el tiempo para disfrutar de los pequeños placeres del día a día?

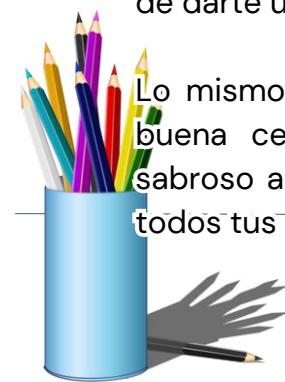
Ahora quiero plantearte otra pregunta:

¿Qué me dices del tiempo que decides dedicarle a otras personas?

¿Te tomas el tiempo para prestarles atención cuando se dirigen a ti? ¿Les escuchas con interés genuino? ¿Dejas de hacer lo que estabas haciendo para regalarles lo más valioso que tienes, tu tiempo, de forma auténtica?

Piensa esto: ¿Cómo te gustaría que fuese el tiempo que te dan los demás? Obsérvate para reconocer si el tiempo que te regalas o regalas a los tuyos es verdaderamente de calidad y toma conciencia de lo importante que es hacerlo.

Silvia Signes
[Mi Libreta Autoestimista](#)
www.larevolucionautoestimista.com



Como hacerte millonaria con Diseño Humano

*Cómo montar tu negocio con la guía de Diseño Humano...
En tres pasos que te explotarán la cabeza.*

¿Quieres ganar dinero? No pienses en el dinero.

Esto decía Ra Uru HU, el padre del Diseño Humano.

¿Por qué decía esto? Porque la abundancia, el dinero, es lo que ya eres. Y si piensas, te lo pierdes. Porque eso que eres no se puede perseguir, ni buscar. Porque ya está y está dentro.

El negocio que quieras montar ya está vivo dentro de tí. Lo único que tienes que hacer es escucharlo latir en tu cuerpo.

Fácil de decir, no tanto de hacer...

Es como el savasana de después del yoga. Que a menudo es la postura más difícil de ejecutar: relajarse, no pensar, solo ser un trozo de carne tumbado en la alfombra.

Para los negocios es lo mismo. Solo tienes que dejar que el negocio crezca a través de ti. Escuchar lo que tu cuerpo te va pidiendo a cada momento en el negocio. No pensar, sentir.

Y el primer paso seguramente es el más importante: empezar con un negocio.

Ese momento ha de sentirse claro. Tienes que sentir esa pulsión en tu cuerpo bien clara, porque si no el movimiento no se sostiene. No funciona, porque simplemente no hay energía para ello.

¿7 de cada 10 negocios fracasan el primer año? Ya, grandes ideas sin energía detrás.

Después de haber dado ese primer paso....

El segundo paso es armonizar que lo que estás haciendo realmente te mola, te flipa, te llena, te enciende.

Está el asegurarse de que todo lo que haces en tu negocio es para ti y te hace sentir que estás en el lugar que tienes que estar en el mundo. De que tu modelo de negocio te sirve a ti.

Y ese segundo paso es infinito. Porque tú siempre estás cambiando y evolucionando.

Y por eso lo que un día te funcionó, mañana ya no te funciona más. Y hay que saber soltarlo y adaptarse. (esto sobre todo para las generadoras manifestantes y las manifestadoras, que tenemos cambios bruscos y repentinos que, ojo, son correctos).

Y el tercer paso es el de la expansión. Cuando ya sabes qué estás haciendo y sirviendo desde donde sabes hacerlo, eso es crecer.

No es lo mismo querer montar un negocio desde la mente, que sentir que el negocio quiere nacer a través de ti.

No es lo mismo.

Y aquí tampoco hay que pensar nada. Sino solamente escuchar lo que el negocio a través de ti está pidiendo.

Seguramente, si eres proyectora o generadora, este paso puede que tenga que ver más con recortar para expandir, que con expandir para expandir. Me explico: Las personas generadoras puras y proyectoras se mueven más en lógicas pequeñitas, de menos es más.

Por eso, ya lo voy viendo varias veces, en este tercer paso, a menudo, se trata de podar el árbol primero para que pueda seguir creciendo después.

Y eso también te lo marca la vida. Y la guía del Diseño Humano, si la tienes presente en tu cuerpo, claro.

Y ya estaría. En estos tres simples pasos tienes todo el potencial para hacerte millonaria y triunfar con tu negocio.

Ahora... ¡A usarlo! jaja

**Doris Gutiérrez
CEO de @trueatalaya
www.trueatalaya.es**

NO SE TRATA DE HACER GRANDES CAMBIOS...

**Pequeñas acciones
pueden generar una
gran transformación
en nuestra vida.**

Cuando decides incluir el Yoga como rutina en tu vida, no necesitas hacer 60 o 90 minutos de una práctica de yoga.

Empieza por ser constante cada día, aunque sean 15 o 20 minutos son suficientes para crear un cambio importante en tu cuerpo y mente. Lo importante es la constancia y el compromiso contigo mismo. Aprovecha esos breves momentos para conectarte contigo, respirar profundamente y dejar que la calma y la serenidad invadan tu ser.

Con el tiempo, notarás cómo esos pequeños momentos de autocuidado se traducen en una mayor sensación de bienestar y equilibrio en tu vida diaria. ¡Recuerda, cada pequeño paso cuenta en el camino hacia una vida más plena y saludable!



NADA MANTIENE MEJOR LA MOTIVACIÓN QUE PERTENECER A UN GRUPO

Si quieras desarrollar un hábito, únete a un grupo donde esta práctica sea normal, y disfrutarás de la energía y el apoyo de los demás miembros.

La práctica en grupo no solo te ayudará a mantenerte comprometido, sino que también te brindará la oportunidad de compartir experiencias, aprender de los demás y crecer juntos en este camino de bienestar y equilibrio. ¡Anímate a unirte a un grupo de yoga y verás cómo tu hábito se fortalece!

HAY PENSAMIENTOS Y EMOCIONES QUE CULTIVAN HÁBITOS Y OTROS QUE LOS DESTRUYEN

Por ejemplo: tengo que hacer yoga para bajar de peso" tendrá un efecto diferente a decir "practico yoga porque me gusta y me hace sentir bien"

Por lo tanto, es crucial ser consciente de tus pensamientos y emociones, ya que estos pueden influir en la forma en que estableces tus hábitos.

En lugar de enfocarte en la obligación o en un objetivo específico, es mucho más enriquecedor conectarte con la verdadera razón por la que realizas ciertas actividades. De esta manera, tu práctica de yoga se convertirá en un momento de conexión contigo mismo, en el que te sientes bien y encuentras placer en lo que haces.

La clave está en cultivar una mentalidad positiva y en disfrutar del proceso, en lugar de enfocarte exclusivamente en los resultados.

¡Recuerda que cada paso que das es una oportunidad para crecer y sentirte bien contigo mismo!

SOBREVALORAMOS EL AMBIENTE PARA ESTAR MOTIVADOS

Creemos que necesitamos mucha motivación y fuerza de voluntad para crear hábitos, pero si creamos el ambiente correcto eso nos ayudará a estar más tiempo conectados.

Nos encontramos rodeados de estímulos constantemente, por lo que es fundamental crear un ambiente que nos impulse hacia nuestros objetivos y nos ayude a mantenernos motivados.

Al diseñar un entorno que favorezca nuestros hábitos y metas, logramos una conexión inconsciente que nos impulsa a actuar de forma consistente y positiva. La clave radica en reconocer la influencia que tiene nuestro entorno en nuestro comportamiento y aprovecharla a nuestro favor. ¡Construyamos espacios que nos impulsen a ser nuestra mejor versión!

CUANDO ALGO QUE DESEAS SE CONVIERTE EN PARTE DE TU IDENTIDAD.

Actúa como la persona que te gustaría ser. Visualízate cada día y recuerda:

No eres otra persona eres tú mismo evolucionando y transformándote en lo que quieras ser. Actúa con confianza y determinación, proyectando la imagen de la persona que aspiras ser. Visualiza tus metas y sueños con claridad, recordando que cada paso que das te acerca más a convertirte en esa versión mejorada de ti mismo.

Cultiva tus habilidades, nutre tus pasiones y no pierdas de vista la visión de quien deseas ser. ¡Recuerda que tu evolución y transformación están en tus manos! ¡Adelante con valentía y descubre de lo que eres capaz!!

Desiré Carmona
Instructora de Yoga
www.pranayamadventure.com
[@pranayamadventure](https://www.instagram.com/pranayamadventure)
pranayamadventure@gmail.com

EL SECRETO DEL BIENESTAR: ABSORBIENDO SALUD A TRAVÉS DE LA PIEL

*Desvelando los Poderes Nutritivos y Relajantes
de los Aceites en el Arte del Masaje*

En un mundo acelerado, donde el estrés parece ser el pan de cada día, el arte del autocuidado emerge como un faro de bienestar y equilibrio.

Entre las prácticas de autocuidado, el masaje ocupa un lugar privilegiado, no solo por su capacidad de relajar y desestresar, sino también por su potencial para nutrir nuestro organismo a través de la piel.

La piel, ese extenso y maravilloso órgano, no solo nos protege, sino que también actúa como una puerta de entrada para nutrientes esenciales, gracias a la cual podemos nutrir nuestro cuerpo de adentro hacia afuera.



Aquí te dejo seis beneficios clave del autocuidado en forma de masaje, acompañados de una sinergia perfecta de aceites para maximizar la relajación:

1. Mejora la Circulación Sanguínea

El masaje estimula el flujo sanguíneo, facilitando la distribución de oxígeno y nutrientes esenciales a todo el cuerpo.

2. Desintoxica el Organismo

A través de técnicas específicas, el masaje ayuda a liberar toxinas, promoviendo una mejor salud y vitalidad.

3. Refuerza el Sistema Inmunológico

La estimulación de la circulación linfática en masajes favorece la eliminación de desechos metabólicos, fortaleciendo nuestras defensas naturales.



Sonia Lorenzo

Directora de la escuela Aromaterapia Vital y autora de la saga Aromática
[@sonia_tu_pasaporte_aromatico](https://www.instagram.com/@sonia_tu_pasaporte_aromatico)
info@aromaterapiavital.com
www.aromaterapiavital.com

4. Nutrición de la piel

Los aceites portadores y esenciales aplicados durante el masaje proporcionan una profunda hidratación y nutrición, dejando la piel suave y rejuvenecida.

5. Alivio del estrés y la ansiedad

El tacto terapéutico del masaje, combinado con aromas relajantes, reduce significativamente los niveles de estrés y ansiedad.

6. Mejora del sueño

Al relajar el cuerpo y calmar la mente, el masaje promueve un sueño más profundo y reparador.

Para una experiencia de relajación profunda, recomiendo una sinergia de aceite portador de almendras, conocido por su suavidad y capacidad para nutrir la piel, con aceite esencial de lavanda, cuyas propiedades calmantes y relajantes son incomparables.

Esta combinación no solo mimará tu piel, sino que también te sumergirá en un estado de paz y tranquilidad, demostrando que, a través del tacto y los nutrientes adecuados, podemos alcanzar un bienestar integral.

Añade 10 gotas de aceite esencial de lavanda a 10 ml del aceite de almendras y aplícalo en la zona de abdomen de manera circular y de una manera consciente coordinada con tu respiración.

Este "simple" gesto diario favorece tu bienestar físico, mental y emocional

BEBÉ... ¡DÁTE LA VUELTA!

Ejercicios claves para hacer en casa todos los días

En la pasada edición de Marzo os contaba que significaba que el bebé viniera sentado y os conté brevemente que podíamos hacer. Pero nos faltaba explicar todos los ejercicios que se podían hacer para ayudar a cambiar esa posición:

1. Nadar

Os recomiendo que consultéis con un@ profesional de este deporte, sobretodo si no lo domináis.

2. Postura del Mahometano

Colócate a cuadrupedia, apoyando codos y colocando la frente entre las manos. Realiza respiraciones activando el abdomen al exhalar.

3. Andar a 4 patas:

Buena técnica para estar en casa (justo después de la limpieza del suelo, jaja)

4. Ejercicio del gato:

Colocate en cuadrupedia, y empieza a encorvar tu columna al inspirar y alargarla al exhalar.

5. El nadador:

desde la cuadrupedia, estira una pierna y el brazo contrario.



6. La rotación:

Desde la cuadrupedia lleva una mano por dentro del brazo contrario y después lleva ese brazo hacia el techo. Alternando de lado.



9. Tumbadas de lado

Sentado encima de la pelota, realizaremos circulos en ambos sentidos y al final unos pequeños saltos encima de la misma. Además de activar el suelo pélvico, ese movimiento hará que se pueda girar con más facilidad.

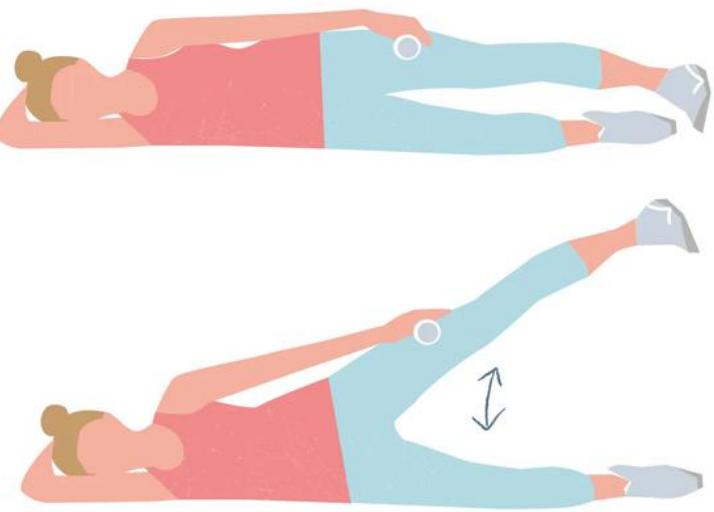
7. 8 con fitball

De rodillas apoyando el pecho encima de la fitball, realiza 8 con tu pelvis.



8. Círculos pelvis en fitball

Sentado encima de la pelota, realizaremos circulos en ambos sentidos y al final unos pequeños saltos encima de la misma. Además de activar el suelo pélvico, ese movimiento hará que se pueda girar con más facilidad.



Rosa Sendra Siscar

Fisioterapeuta e Instructora de Pilates

Directora del Estudio y Clínica

Sinapsis, Fisioteràpia i Moviment

[@sinapsisfisioimoviment](https://www.sinapsisfisioimoviment.com)

fisioterapiarosasendra@hotmail.com

☎ 649503840



EL AUTOCUIDADO NACE DE TU INTERIOR

No es un privilegio es una necesidad

“Cuidar tus hábitos te ayuda a sentirte plena y a saber identificar tus necesidades, quéquieres y qué noquieres en tu vida”.

¿Quién es la persona más importante en tu vida?

Si pudieras responderme, estoy convencida, de que me dirías “*mis hijos*”.

Yo también caí en esa trampa. Sí, trampa. Porque al igual que tus hijos tienen necesidades, resulta que TÚ TAMBIÉN.

¡Wow! Y eso, lo pasamos por alto.

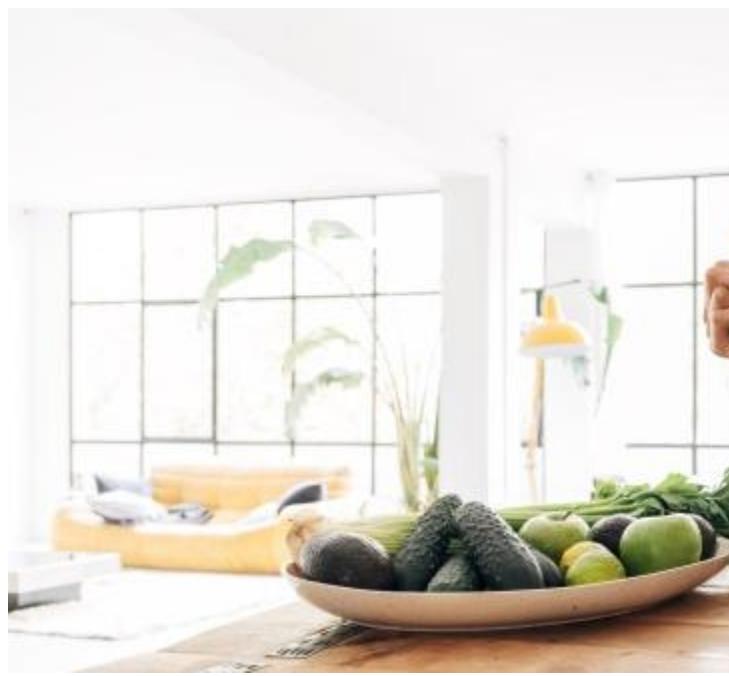
El autocuidado es algo que debería estar presente en a TI todos los días. Empezando por hablarte y tratarte con amor y generosidad, y siguiendo por parar, escucharte y descubrir qué necesitas en ese momento.

Sin embargo, es de lo más ausente en la vida de las madres.

Tenemos muy interiorizado que nuestro tiempo se lo dedicamos a las personas que queremos y nos ocupamos de cuidarles.

Entonces, ¿Cuánto te quieres tú? Si tu tiempo está repartido para todos menos para ti, ¿significa que tú no te importas lo suficiente?!

No se trata de egoísmo o de elegir, sino de ocuparte de tu parcela y mantenerla cuidada y equilibrada.



Piensas que lo has olvidado, pero no es así. Simplemente evitas pensar en ello, lo justificas o crees que el problema está en ti.

Las emociones son como una brújula, que te avisa cuando algo no va bien. Lo que pasa que llevas tanto tiempo sin escucharlas que, al final, tu cuerpo grita cuando ya está al límite.

Después, es mucho más saber interpretar ese grito. Lo que sí es ineludible es que el autocuidado es inexistente.

Hace tiempo decidí priorizarme y priorizar mis sueños. Y eso no significa que descuide a mi hijo ni a mi pareja. Solo que ahora, yo también tengo cabida.



Te invito a que pares 10 minutos, leas atentamente el párrafo de abajo y te tomes tu tiempo para reflexionar:



Si tú no te amas, qué tienes para dar a los demás. Si tú no te cuidas, cómo vas a cuidar a las personas que te rodean. Si tú no te sientes bien, qué vas a ofrecer al resto.

Tus necesidades son tuyas, tu felicidad es tuya, no depende de los demás, por tanto, el bienestar solo depende de una sola persona. ¿Adivinas de quién?

El verdadero amor empieza por ti misma. Es una DECISIÓN.

Dedícate tiempo a mirarte y a escucharte para cuidar tu amor propio.

Josune García
*Experta en Acompañamiento en la Maternidad
Especialista en Crianza en Armonía.
[UNETE A LA TRIBU \(Grupo Gratuito Telegram\)](#)
[FB Josune García](#)
[IG josune.g.josunegarcia@hotmail.com 662340918](#)*

HAYA LA COHERENCIA EN TÍ

Piensa, di y actúa en coherencia, influimos más de lo que imaginamos a nuestro entorno



La mayoría de la gente no es consciente del gran impacto que provocamos en las personas que nos rodean. A través de nuestras palabras, actos y pensamientos, cada día influimos gotita a gotita, de forma muy sutil y silenciosa, en las personas con las que nos relacionamos.

Esto puede utilizarse para bien o para mal, y no digo que queramos influenciar y mucho menos para mal a alguien, sino que de forma inconsciente lo hacemos.

Es más, aunque nuestras palabras, actos y pensamientos no estén en coherencia. Veámoslo en un ejemplo muy usual en algunos centros educativos:

Un profesor llega a su clase y les pide a sus alumnos que por favor guarden silencio, éstos entusiasmados con la conversación que mantienen con sus compis no se dan por aludidos, por lo que el profesor alza un poco más la voz. Aquí algunos guardan silencio, pero otros no.

Según el profesor va pidiendo silencio y que atiendan, su volumen va subiendo, el tono de voz va cambiando y su estado emocional lo acompaña, ahora ya lo hace un poco más alterado y con cierta desesperación.

La intención del profesor no es otra que dar el temario a sus alumnos porque quiere que se lleven el máximo conocimiento posible. Y lo que les pide es que se calmen y atiendan, ¿pero crees realmente que así lo puede lograr?

Si analizamos la situación vamos a observar dos cosas muy importantes y significativas. En primer lugar, el profesor está pidiendo silencio y que estén calmados, pero ¿qué es lo que él les está transmitiendo? Lo que él transmite es justamente lo contrario a lo que pide, pues va gritando cada vez más y su estado emocional está alterado.

Por otro lado, hay una incoherencia en la situación, el quiere silencio y calma (ese es su pensamiento), lo verbaliza (con sus palabras) pero lo hace alzando la voz y con cierta desesperación y estrés para conseguirlo (ese es su acto incoherente).

¿Entiendes ahora por qué es importante que haya coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos?

En este caso, yo recomiendo utilizar unos crótalos o campanillas para hacer la llamada del silencio. El docente lo va tocando de forma amable y ellos poco a poco se van acostumbrando a ello y cada día lo detectaran antes. Aquí el acto es coherente porque utilizas un instrumento que invita a conectar con uno mismo, al silencio.

Y volviendo al principio del artículo, un docente es un pilar muy importante en la vida de sus alumnos, ya que se convierten en referente durante el periodo estudiantil, y como ya hemos dicho, de forma consciente e inconsciente, deja su propia huella en ellos.

Sabiendo esto, *¿no crees que sería interesante que se le diera herramientas al equipo educativo para desarrollar esta parte mental y emocional y así influir de manera positiva en sus alumnos?*

Como ya comentamos en el artículo anterior: *No podemos dar aquello que no tenemos dentro.*

Yolanda Díaz
Instructora de Mindfulness

Creadora del Programa Viviendo el Presente
[@viviendo_el_presente_](https://www.instagram.com/viviendo_el_presente)
[@viviendoelpresenteahora](https://www.instagram.com/viviendoelpresenteahora)



APEGOS Y COMO TE RELACIONAS CON ELLOS

¿Cómo nos vinculamos con los demás?

Para poder entender el apego es importante entender y remontarnos a nuestra infancia. Ya que los primeros lazos y vínculos afectivos son de vital importancia.

Nuestras figuras de referencia, seguridad y bienestar determinarán como nos vinculamos a los demás.

Interesante, ¿verdad mi valiente? Otras pregunta importantes que me gustaría hacerte son: **¿Cómo te relacionas contigo misma? ¿Cómo te manejas con tus emociones? ¿Y con los demás?** Cuando conectas contigo y tus emociones..

¿PUEDES IDENTIFICARTE ENTRE ALGUNO DE ESTOS TIPOS DE APEGO?

1. APEGO ANSIOSO

“Necesito comprobaciones constantes. Me cuesta reconocer lo que necesito y mis emociones, ya que son muy intensas y muchas veces dependo de otra persona para que me calme, me ayude a hacerme cargo y buscar cómo puedo estar bien”. La intimidad con el otro lo vive de forma intensa con miedo a que algo salga mal y se vayan de su lado. Necesita comprobaciones todo el tiempo de que la otra persona le quiere y sigue ahí.

2. APEGO EVITATIVO

“Me siento incómodo en momentos de intimidad con otra persona”. Le gusta tenerlos, pero cuando ocurre, la persona se siente vulnerable y no son capaces de abrirse.

Suelen estar muy desconectadas de sus emociones y necesidades. Les cuesta reconocerlas y, por tanto, también le cuesta escucharlas para poder cubrir lo que necesita.

3. APEGO DESORGANIZADO

“Siento miedo en las relaciones con los demás y vivo de forma muy confusa mis propias emociones y necesidades”. Actúan con impulsos y en muchas ocasiones actúan en las relaciones de forma poco lógica. Tiene emociones muy intensas pero muy dañinas, lo que hace muy complicado las relaciones con los demás y consigo mismo. En este tipo de apego, es muy posible que haya un histórico de relaciones negligentes en la infancia o la adolescencia.

4. APEGO SEGURO

“Me siento bien estando en intimidad con el otro y soy capaz de apoyarme en los demás”. Por otra parte, reconoce las necesidades y emociones y sé hace cargo y busca su bienestar.

¿En qué apego te sientes identificada y cómo es el apego de las personas que te rodean en este momento?

Quiero decirte mi valiente que podemos aprender y elegir patrones de relación más sanos, tanto con los demás como con uno mismo. Pero primero, es importante tomar conciencia de cuáles son nuestras dificultades para poder trabajar en ellas.

Sagra Glez
Psicóloga experta en trastornos emocionales
Especializada en duelo y conducta suicida
sagraglezpsicologia@gmail.com
www.sagraglez.com
IG: @sagraglez
☎ 691178866

***La libertad no es digna de
tener si no incluye la
libertad de cometer errores***

Mahatma Gandhi



DIME CON QUIÉN VAS...

Las relaciones son una llave para el éxito

"Dime con quién vas...y te diré a dónde llegarás." No es exactamente así el refrán, pero ya me entiendes.

La vida es un fascinante viaje lleno de giros y vueltas. Por eso elegir buenos compañeros para el camino puede marcar la diferencia entre la grandeza y la mediocridad. Entre el éxito y el fracaso.

Vibras, resuenas, modelas e imitas a las personas que tienes a tu alrededor.

Imagina esto: Llega la fecha de un examen importante. ¿Quiénes prefieres tener a tu lado? ¿A aquellos que se esfuerzan tanto como tú por alcanzar la excelencia o a los que se conforman con el mínimo esfuerzo? Puedes ser arrastrado fácilmente por el amigo que siempre encuentra una excusa para no estudiar ni esforzarse.

¿Alguna vez has participado en un proyecto donde un miembro del equipo parece estar decidido a hundir el barco? Sí, esa persona que siempre llega tarde, que tiene una excusa para todo y que parece estar más interesada en criticar que en colaborar.

Y qué decir de las amistades que te roban más energía que un vampiro en una fiesta de disfraces. Todos tenemos ese amigo que siempre tiene un drama que compartir, que nunca está satisfecho con nada y que te deja preguntándote por qué razón sigues manteniendo esa relación.

"Dicen que somos la media de las 5 personas con las que pasamos más tiempo".

Lo cierto es que puedes calcular cómo será tu vida dentro de 5 o 10 años por las personas que te rodean. El dinero que tendrás. Tu estado de salud. Las experiencias que vivirás. Cada persona que conoces puede ser una puerta hacia nuevas posibilidades o un lastre que te hunda o ralentice.

Las relaciones son como plantas: si las nutres y cuidas, florecen y te brindan frutos dulces; pero si las descuidas, se marchitan y te dejan con una sensación de vacío.

Así que, elige sabiamente a tus compañeros de viaje, valora el poder de una buena conexión y recuerda que el éxito no solo se trata de lo que logras, sino de quién te acompaña en el camino.

DANIEL MARIÑO

Coach de Propósito y Reinención Profesional Consciente
Mentor de Coaches, Terapeutas y Facilitadores

www.danielmarino.es

@danielmarino.es

+34 650 74 53 00

ABRIL... EL MES VIENTO

La energía del
elemento Madera



Y es que el mes de abril es un mes muy mental, de grandes ideas, de nuevas propuestas y en donde muchísimos clientes vuelven a contactarme porque sienten que necesitan un cambio en su casa o porque algo no termina de encajar...



Cuando realizamos Interiorismo Feng Shui también aplicamos mucha numerología. Del 1 al 9.

Teniendo en cuenta que el 1 representa el elemento Agua, el inicio de todo y el 9 el elemento Fuego, la culminación y expansión.

El mes de abril es el mes cuatro del año y en esta ciencia de la armonía milenaria, el número 4 representa el **elemento Madera Yang. El Viento.**



Además, el mes de abril suele ser ese mes en el que aparecen nuevos negocios, y algún local nuevo necesita abrir rápidamente.

Es primavera, y todo va más deprisa, pero sutilmente, como el viento que va horadando la roca mientras algunas formas artísticas aparecen.

Si estás pensando en abrir un negocio, el mes de abril es el mes ideal para negocios relacionados con la mente y la creatividad.

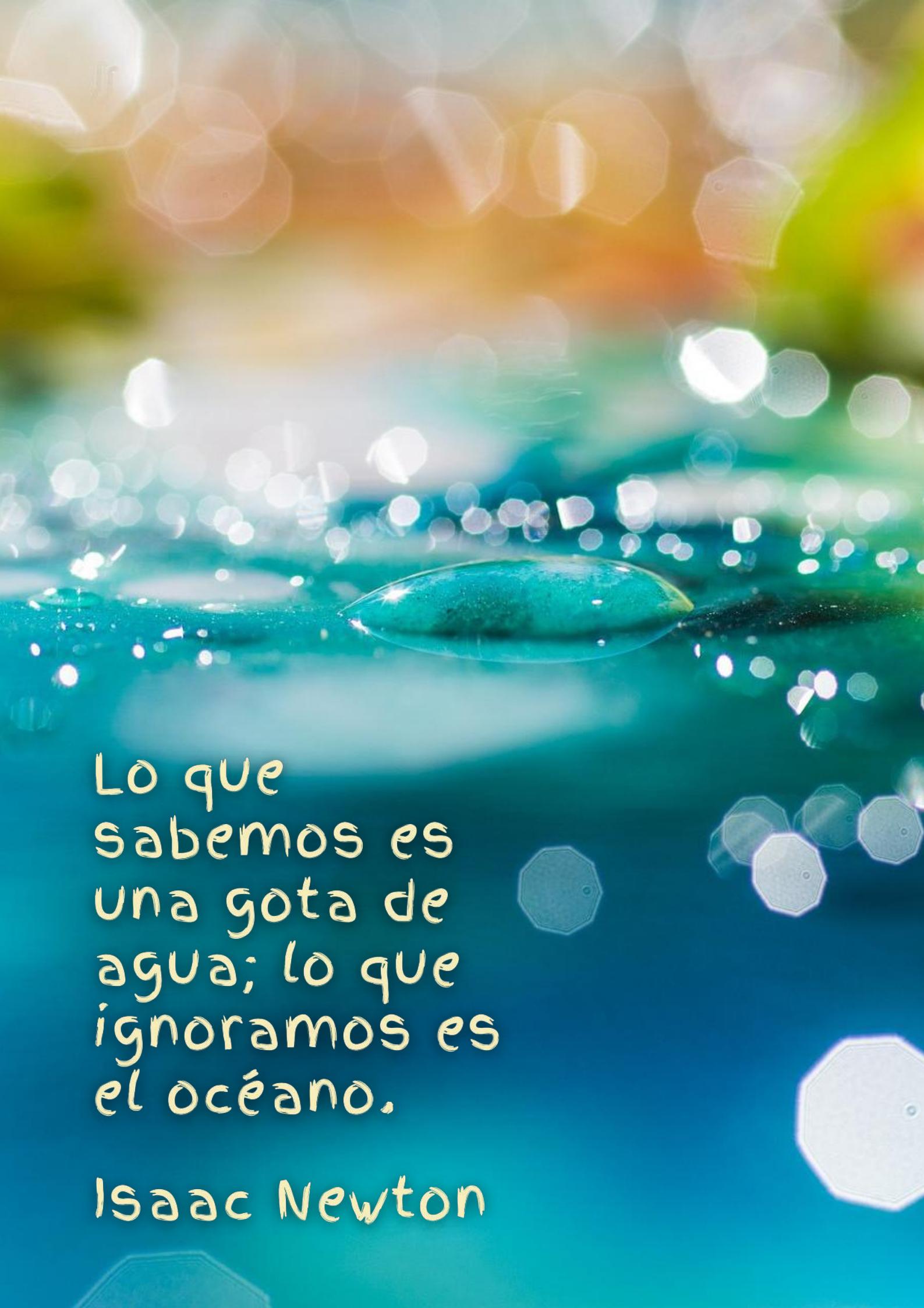
¡Feliz mes Viento!

Alejandra Balbás del Castillo
Directora de Área Feng Shui Madrid
www.alejandrabalbas.com
alejandrabalbas@gmail.com
[@fengshui_madrid](https://www.instagram.com/fengshui_madrid)
[Youtube](https://www.youtube.com/user/FengShuiMadrid)
[+34696684949](tel:+34696684949)

Si además, vives en una casa tipo Viento, es decir con la fachada en la orientación Noroeste y el fondo en el Sureste, sin duda tendrás más propensión a promover tus pensamientos sin parar. Este tipo de casas está regido también por la energía 4 y activan el romanticismo, la creatividad y todo lo relacionado con lo femenino...

La cabeza, la actividad cerebral, son las protagonistas en el mes de abril. Esto significa que hay más posibilidades de que le pongas conciencia a las cuatro paredes que te rodean, a cómo estás durmiendo, cómo te estás sintiendo en tu hogar y, en definitiva, a qué mejoras puedes realizar gracias al re-contacto con los cinco elementos (tierra, agua, madera, fuego y metal).





Lo que
sabemos es
una gota de
agua; lo que
ignoramos es
el océano.

Isaac Newton

LA VENTANA VERDE

Te voy a hablar de una planta que es una verdadera maravilla. De hecho ese es su segundo nombre, la caléndula o maravilla.

Extraordinaria planta donde las haya. Además de ser preciosa adornando tu jardín con sus atractivas flores anaranjadas, es una gran fuente de remedios para una variedad enorme de dolencias. Para acabar de rematar, resulta que aporta también, su granito de arena en la faceta gastronómica. Vamos, que no tiene desperdicio.

La puedes sembrar en tu huerto, en tu jardín o en una maceta, a pleno sol. Una planta muy agradecida que florece prácticamente todo el año. Unas flores que puedes recolectar cada pocos días, tanto si las cuidas bien, como si eres un poco descuidado con las plantas.

Caléndula o Maravilla (*Calendula officinalis*)



Cuando las flores se ponen pegajosas, a causa de la resina que contienen, que por cierto tiene muchas propiedades antifúngicas, es cuando están en su punto óptimo para recolectar.



Como propiedades medicinales podemos destacar que es antifúngica, vulneraria, antiséptica, eficaz contra las inflamaciones, las quemaduras e irritaciones de la piel y una de las plantas más útiles para nutrir y depurar el sistema linfático, ya sea sola o en compañía de otras plantas.

Con sus flores se puede hacer, por maceración con aceite de oliva o de almendra, aceite de caléndula. Es un magnífico aceite para masajes y tiene un efecto reparador impresionante sobre la piel. A partir de ese aceite se pueden hacer numerosas pomadas y cremas que se pueden utilizar tanto para aliviar dolencias como para cosmética. El jabón de caléndula da como resultado unos baños verdaderamente relajantes y dejan una piel estupenda.

Corta unas flores de caléndula para adornar tu mesa, pero coge un buen pellizco de pétalos y espárcelos por encima de tu ensalada y harás que la coman hasta aquellos que nunca la prueban. Puedes ponerla en una sopa o consomé, e incluso hacer una tortilla, mezclando pétalos de caléndula con alguna otra verdura. Te encantará. Verás que es digna de pertenecer a nuestra ventana verde.

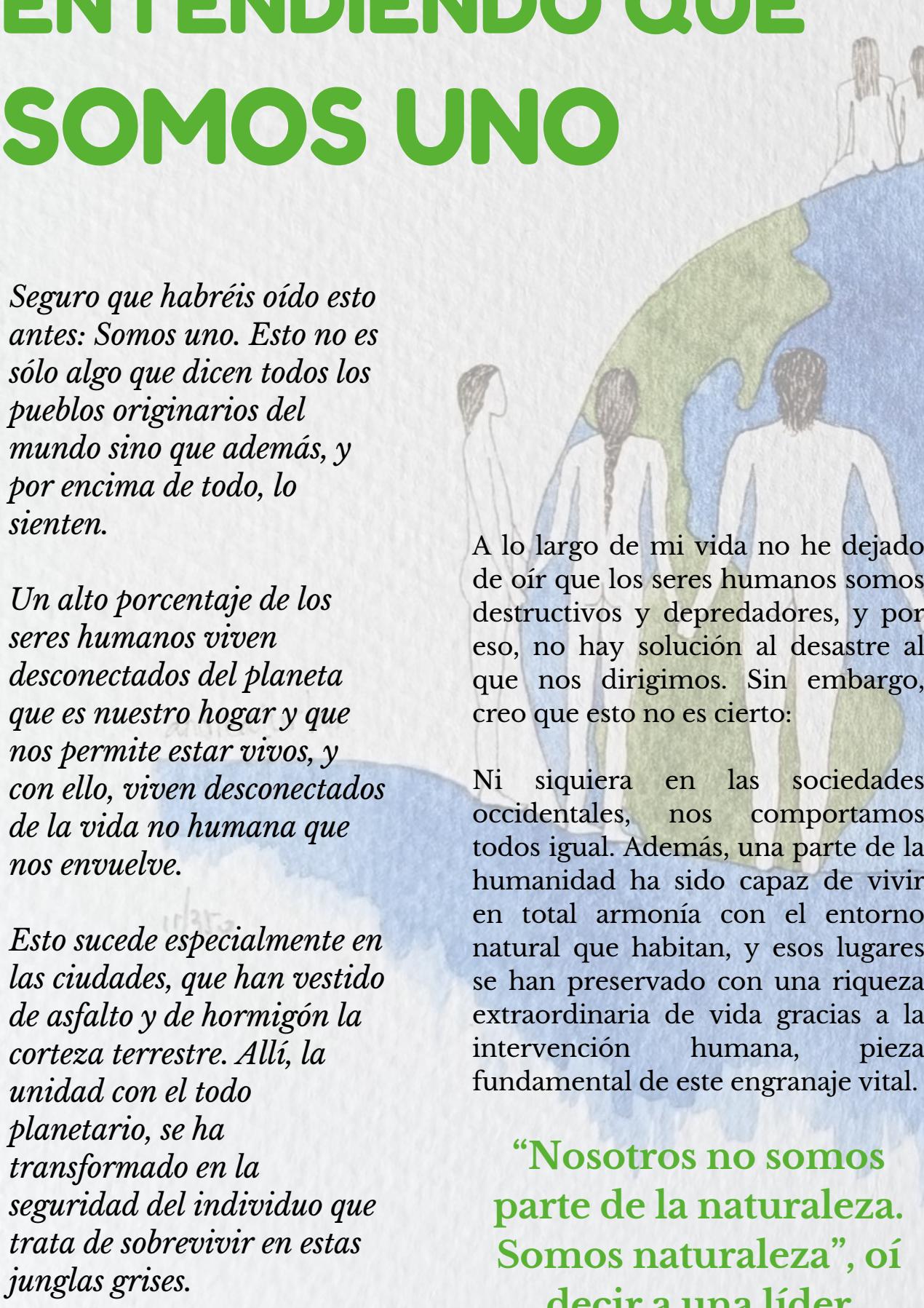
Ferran Signes
Enamorado de
“Las ventanas verdes”

ENTENDIENDO QUE SOMOS UNO

Seguro que habréis oído esto antes: Somos uno. Esto no es sólo algo que dicen todos los pueblos originarios del mundo sino que además, y por encima de todo, lo sienten.

Un alto porcentaje de los seres humanos viven desconectados del planeta que es nuestro hogar y que nos permite estar vivos, y con ello, viven desconectados de la vida no humana que nos envuelve.

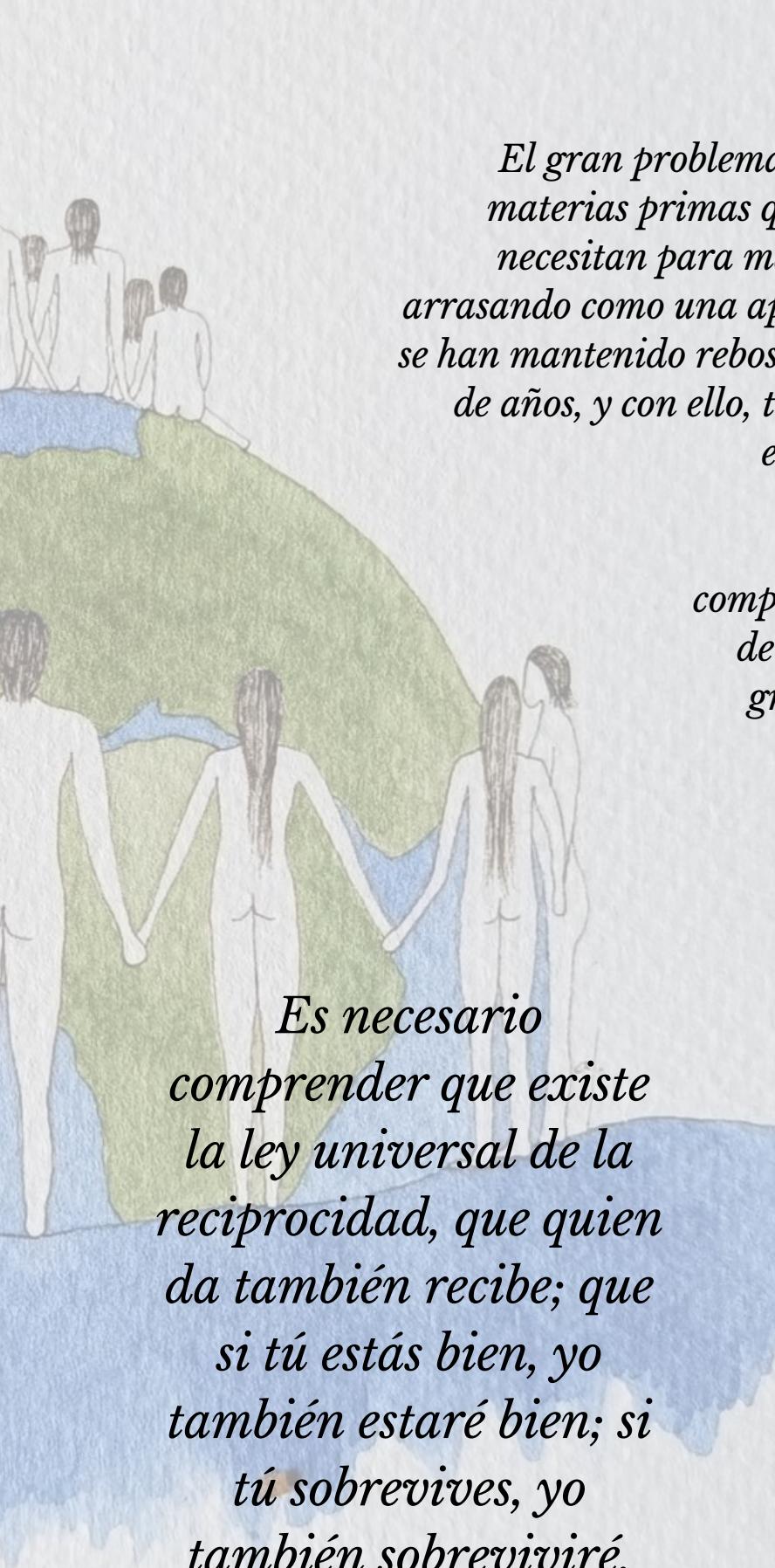
Esto sucede especialmente en las ciudades, que han vestido de asfalto y de hormigón la corteza terrestre. Allí, la unidad con el todo planetario, se ha transformado en la seguridad del individuo que trata de sobrevivir en estas junglas grises.



A lo largo de mi vida no he dejado de oír que los seres humanos somos destructivos y depredadores, y por eso, no hay solución al desastre al que nos dirigimos. Sin embargo, creo que esto no es cierto:

Ni siquiera en las sociedades occidentales, nos comportamos todos igual. Además, una parte de la humanidad ha sido capaz de vivir en total armonía con el entorno natural que habitan, y esos lugares se han preservado con una riqueza extraordinaria de vida gracias a la intervención humana, pieza fundamental de este engranaje vital.

“Nosotros no somos parte de la naturaleza. Somos naturaleza”, oí decir a una líder indígena amazónica.



El gran problema es que el voraz consumo de materias primas que nuestras sociedades ricas necesitan para mantenerse en privilegio, está arrasando como una apisonadora estos lugares que se han mantenido rebosantes de vida durante miles de años, y con ello, también están destruyendo a estas comunidades humanas.

Entender que somos uno es comprender que la gran mayoría de los seres vivos sobrevivimos gracias a la cooperación, y no por esa competición de la que se alimenta el capitalismo neoliberal.

Es necesario comprender que existe la ley universal de la reciprocidad, que quien da también recibe; que si tú estás bien, yo también estaré bien; si tú sobrevives, yo también sobreviviré.

En definitiva, es sentir cómo la cooperación despierta en las personas sentimientos positivos y lleva hacia la armonía, entendiendo que somos parte de una red de vida que nos hace ser dependientes de todas las demás formas de vida.

andrea furlan

www.maitemompo.com
[@maitemompoaquarela](https://www.facebook.com/MaiteMomp%C3%B3)
FB: [Maite Mompó](https://www.facebook.com/Maite.Momp%C3%B3)
Twitter: [MaiteAquarela](https://twitter.com/MaiteAquarela)

Maite Aquarela
Especializada en ética ecológica,
sostenibilidad y educación ambiental.
Escritora y activista por los derechos
humanos y el medioambiente.



NO RENUNCIAS A TI EN TUS RELACIONES

Quizás te has acostumbrado a complacer tanto que no sabes qué quieres o crees que te da igual, pero esta negación de ti mismo es lo que te hace sufrir.

No te compares, no esperes continuamente la aprobación de tu pareja porque es muy importante que comprendas que nadie te va a hacer sentir suficiente, valioso o importante, si tú mismo no lo crees de ti.

Porque si tu pareja te lo dice y tú no lo sientes, NO le creerás, y eso es lo que te hace sentir incompleto e infeliz, tu sensación de no sentirte así duele, no es tu pareja.

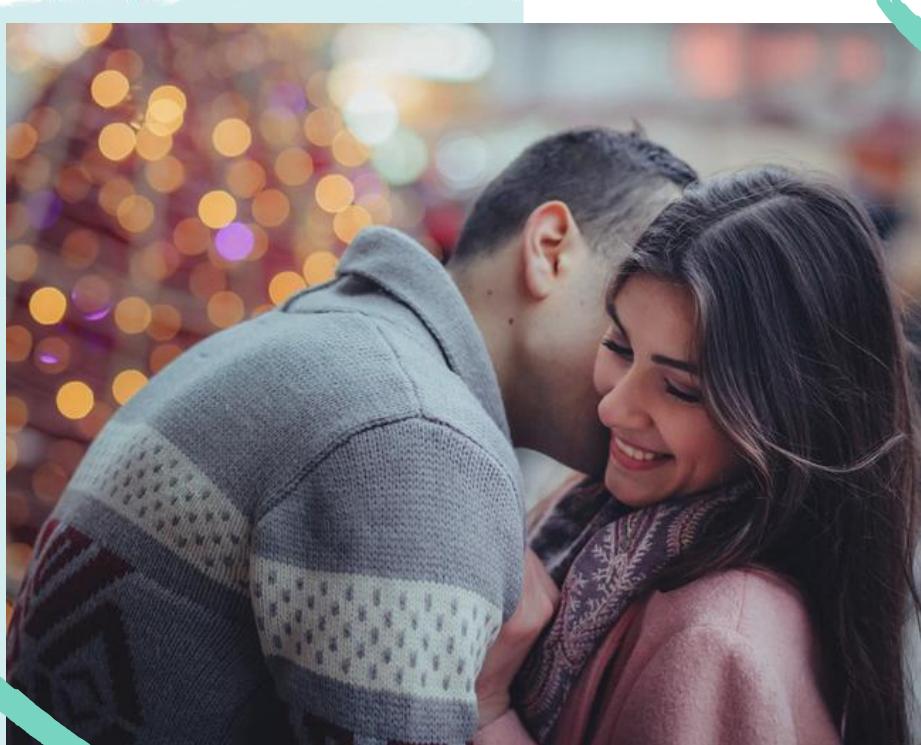
Empieza a entrenar tu autoestima, tus límites y tus decisiones.

Necesitas cuidar de ti primero y conocerte a ti mismo para evitar que la otra persona tenga que presenciar situaciones en las que tú no quieras estar, mal humor, malas caras... porque esto genera tensiones y repercute negativamente.

Si te sientes mal y no eres feliz, ¿qué puedes dar de bueno a tu pareja desde ahí?

No te digo con esto que no hagas cosas que son importante para ella, porque sí, es importante hacer cosas juntos y compartir experiencias, siempre que no supongan una renuncia a ti mismo.

Además de hacer cosas que le gusten a tu pareja y que te gusten a ti, sería bueno que las disfrutases al mismo tiempo.



Si por ejemplo te propone hacer algo que te da pereza, como acompañarla a algún sitio o hacer alguna actividad, inténtalo, supera la pereza y trata de disfrutar de ese tiempo juntos sin que suponga un sacrificio, porque en ese caso, ella se sentirá incómoda, se creará tensión entre vosotros y será contraproducente.

La pareja hace que te confrontes a situaciones incómodas, retadoras y diferentes, te expone a crecer. A priori pueden parecer situaciones incómodas, pero te retan a probar cosas nuevas, a mejorar y a enriquecerte.

Las relaciones requieren de energía y atención, como en cualquier aspecto de la vida, si por ejemplo descuidas el trabajo, es posible que te despidan o dejes de ganar dinero.

Si descuidas tu alimentación, sabes que tendrás consecuencias negativas en tu cuerpo. En el amor ocurre exactamente lo mismo, si no prestas atención a tu pareja y no la cuidas, la probabilidad de que la relación se deteriore o que la pierdas es muy alta.

Muchas personas, tanto hombres como mujeres, dedican toda su atención al inicio de la relación, dan lo mejor de ellos, pero una vez la dan por segura, dejan de cuidarla, y terminan perdiendo la magia y el vínculo que existía, dejando morir la relación.

¡No permitas que eso ocurra!

Raquel Conciencia

Terapeuta sistémica especializada en relaciones de pareja y familiares
@raquel_conciencia
www.raquelconciencia.com
hola@raquelconciencia.com

CULTIVANDO LA CONFIANZA EN TI MISMA

La confianza es la piedra angular de un amor propio sólido



A veces, con el paso de los años, vamos perdiendo la confianza en nosotras mismas. Experiencias pasadas difíciles, comentarios y opiniones de otras personas que nos creemos y tomamos como nuestras, hacen que perdamos seguridad y confianza en nosotras.

Cuando no confiamos en nosotras mismas, tenemos mucho miedo a vivir, depende de que experiencias, a probar cosas nuevas, a realizar nuestros sueños, a comenzar nuevas relaciones, nuevos trabajos...

No confiar en nosotras mismas nos hace vivir una vida a medias, una vida que no es la que realmente queremos vivir, una vida en la que permanecemos escondidas al mundo, sin mostrar nuestro verdadero valor y potencial.



Voy a compartir contigo algunas estrategias muy efectivas para trabajar la confianza en ti misma y ganar seguridad:

Estrategias Efectivas:

AUTOCUIDADO

Cuando empiezaamos a cuidarnos física, emocional y mentalmente, estamos enviando un mensaje claro a nuestro ser interior de que somos importantes y merecedores de amor y atención.

Esto puede incluir actividades simples pero significativas, como establecer rutinas de sueño adecuadas, hacer ejercicio regularmente, alimentarse bien y dedicar tiempo a pasatiempos y actividades que nos nutran y nos hagan felices. El autocuidado no solo refuerza nuestra autoestima y amor propio, sino que también nos proporciona la energía y la claridad mental necesarias para abordar los desafíos de la vida con confianza.

AUTOACEPTACIÓN

Aprender a aceptarse a una misma tal como es.

Todas tenemos imperfecciones y áreas en las que podemos mejorar, pero eso no nos hace menos valiosas. Practicar la autoaceptación implica reconocer nuestras fortalezas y debilidades sin juzgarnos ni compararnos con los demás.

En lugar de centrarnos en lo que falta o lo que podría ser de otra manera o diferente, aprendemos a valorar y apreciar nuestra singularidad y todo lo que aportamos al mundo. Este acto de amor propio establece una base sólida para construir la confianza en uno mismo y en nuestras relaciones.

SER FIEL A TI, CUMPLIR CON LO QUE TE DICES

Muchas veces nos prometemos a nosotras mismas que comeremos de forma más saludable, que haremos más ejercicio, que no volveremos a quedarnos al lado de personas que no nos hacen bien... y después, no cumplimos con ello. ¿Confiarías en alguien que te promete cosas que luego no cumple? Seguramente no lo harías, y ¿Por qué contigo misma iba a ser diferente?

Para trabajar la confianza en ti, tienes que cumplir con lo que te prometes. Para ello, empieza eligiendo una cosa al día, no pongas tu agenda llena de cosas por cumplir, eso solo te llevará a frustrarte y no cumplir con ello, elige una sola cosa, una promesa al día, y címplela. Paso a paso, con el tiempo, verás cómo tu confianza en ti va aumentando.

"Confía en ti mismo. Sabes más de lo que crees, puedes más de lo que imaginas."
Benjamin Spock

AutoAMORosa

Rosa Pérez

Coach y Mentora Experta en Autoamor y Relaciones Sanas y Conscientes

@autoamorosa

rosa@autoamorosa.com

☎ +34637607814

LA RESILIENCIA DESDE UNA HISTORIA VERDADERA

“Tenía un trabajo que me gustaba mucho y en el cual ganaba muy bien, sin embargo, fueron varias las razones y los factores que me orillaron a tomar la decisión final de regresar a México de forma definitiva, renunciando a mi zona de confort, teniendo que tomar una difícil decisión, la cual cambiaría el rumbo de mi destino, dejándolo todo, arriesgándolo todo y teniendo que enfrentar nuevamente, lo que implica volver a empezar una nueva vida y hacerle frente a la incertidumbre”

El sueño de terminar mis estudios...

Ya que éstos habían sido interrumpidos debido a las circunstancias que me tocó vivir en México (mientras estaba estudiando la universidad), es decir, debido a LA INSEGURIDAD.

“Hubieron varias razones que me llevaron a tomar aquella complicada decisión...”

Constantemente había bombardeos...

A pesar de que la guerra en Líbano ya había terminado, la verdad además de peligroso, era muy triste vivir en constante miedo. Ese fue uno de los factores, del porque empecé a pensar en la idea de dejar Líbano (a pesar de amar a mi país natal) para irme a México (país al cual también amo mucho y con el que estoy muy agradecida).



¿Cómo tomé esa difícil decisión?

Esto fue gracias a LA LECTURA y a través de una metáfora, la cual trataba acerca de una persona que le gustaban mucho las nueces.

Había un recipiente pequeño de cristal lleno de nueces, y cuando la persona metía la mano para agarrarlas, cerraba el puño. Sin embargo, a la hora de querer sacar la mano con las nueces (con el puño cerrado), no podía debido a que era un recipiente pequeño. Así que para poder sacar su mano, tenía que soltar las nueces.

A partir de ese momento comprendí, que para poder avanzar hacia lo que quería conseguir, tenía que aprender a soltar aquello a lo que me estaba aferrando.

Se trataba de dar un salto de fe para perseguir mis sueños e ir al siguiente nivel, y así lograr una mejor versión de mí misma.

La mentalidad adecuada...

Aquí te comparto mi reflexión...
Espero que te inspire...

Pensé: *si la vida me estaba brindando la opción de una segunda oportunidad (que muchas personas no tenían y que les hubiera gustado tener), sabía que la tenía que aprovechar*".

Tenía que arriesgarme, aunque eso equivaldría a GANAR-PERDIENDO (en el sentido de dejarlo todo y volver a empezar), pero que, a largo plazo, iba a ser una decisión para mi propio bienestar, para poder vivir en paz, y así poder cumplir mis sueños.

Haifa Ghawi
Escritora y autora de la Trilogía "Resiliencia"
haifa.ghawibs@gmail.com

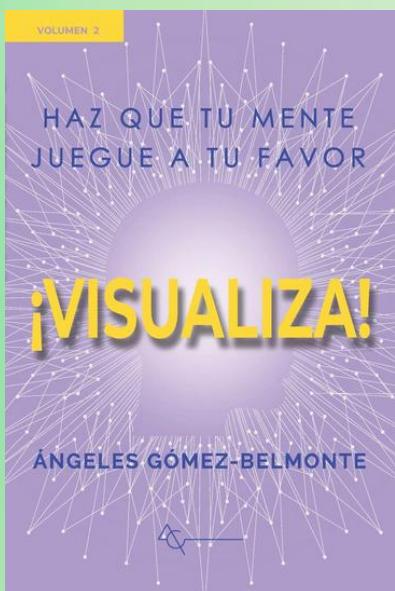
La Librería Mágica

Incluso un reloj parado es correcto dos veces al día.

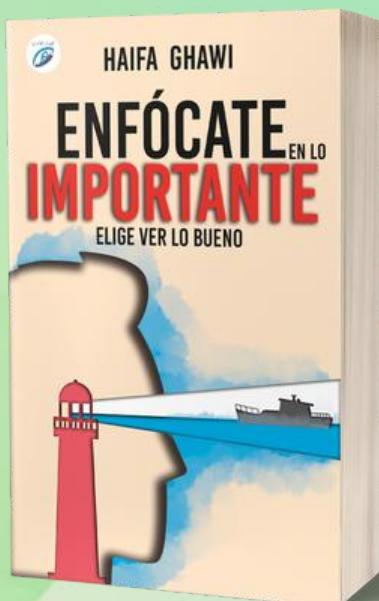
Paulo Coelho.

En Vida Consciente Magazine, sabemos que los libros cambian la vida, y que hay libros que despiertan conciencias. Por eso dedicamos esta sección a recomendarte libros mágicos que seguro, no te dejarán indiferente.

Como siempre, traemos títulos mágicos con los que descubrirás cómo lograr vivir una vida consciente, y como, de las circunstancias más complicadas, puedes obtener el mayor de los aprendizajes.



Más Info



Más Info

¡VISUALIZA!: Haz que tu mente juegue a tu favor

¿Te sientes estancado? ¿Te gustaría dar un giro a tu vida pero no sabes por donde empezar? ¿Problemas con el dinero? ¿Falta de vitalidad? o ¿Relaciones fallidas?

Muchas veces nos sentimos estancados, dando vueltas en círculo hacia ninguna parte y por muchos esfuerzos que hacemos, parece que ninguno es suficiente, porque no avanzas. Nada te hace sentir mejor.

Aunque te parezca que todo eso son circunstancias externas a ti, en realidad no lo son.

¿Te gustaría tener un futuro brillante, con tus planes realizados, con felicidad y lleno de energía? Entonces ¡VISUALIZA! ¡Es tu libro!

Enfócate en lo importante. Haifa Ghawi

ENFÓCATE EN LO IMPORTANTE, es un libro a través del cual la autora, a través de sus experiencias, te comparte cómo a pesar de las diferencias culturales en las que le tocó vivir (Líbano y México), decidió elegir ver lo bueno en cada circunstancia de ambas culturas.

Asimismo, te muestra cómo puedes dirigir tu atención hacia lo que quieras y no hacia lo que no quieras, detectando las posibles causas que te hacen postergar tus sueños, aprendiendo a enfocarte en lo realmente importante, con el fin de que puedas tener mayor claridad y así poder concretar tus metas.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



El Poder de las palabras lúcidas

Aunque no sabía realmente que estaba expresando, cuando escuche por primera vez esta palabra, realmente me pareció que tenía un significado extraordinario.

No se si fue fruto de una confusión lingüística o realmente la persona que la pronunció estaba inventando deliberadamente aquel divertido vocablo, el cuál provocó las risas de todas las personas que la escuchábamos en aquel momento.

Sin duda, aquella anécdótica escena, resultó ser el detonante para crear un mundo de palabras inventadas, que en nuestro propio universo adolescente, definirían cosas indefinibles en momentos "inmomentables" (ya hablaremos también de esta más adelante).

Se podría decir, que la palabra que esta vez compartimos en este "Diccionario Autoestimista" no tiene un significado definido, ya que se ha utilizado para infinidad de casos.

Puede expresar tanto un estado del ser, como una actitud puntual, o sencillamente una cualidad intrínseca de una persona.

Puedes tener, actuar, permanecer, irradiar, demostrar, esta cualidad. Y los demás, pueden percibirla.

Y puedes utilizarla ante cualquier situación, estado o acción, sin saber muy bien a que se refiere lo que intentas expresar.

Es ahí donde radica la belleza y versatilidad de esta maravillosa palabra, en que puedes utilizarla para definir la actitud de alguien cuando no sabes como definirla. Otra ventaja es que puede usarse tanto en adjetivos de carácter positivo, como negativo, por lo que ofrece múltiples aplicaciones. ¡Preparad! ¡Pues vamos!

SIMILIQUITUD:

Palabra que no significa realmente nada concreto, pero se puede utilizar para definir una actitud para lo que no tienes palabras para "Actuó con cierta similitud ante aquella situación inesperada".

*NOTA: Seguiremos compartiendo más palabras "AUTOESTIMISTAS" que aporten "luz-idez" a tu vida. También tú puedes compartirnos tus "palabrejas autoestimistas" si las tienes, y explicarnos el significado que tienen para ti. Las compartiremos en esta sección. Envíanos tu sugerencia AQUÍ

El Rinconcito de Vêdra

Reconocer para transformar

Empezaba a darme cuenta de que había un tremendo poder dentro de mí, capaz de alejar a mis peores sombras y expandir mi más intensa luz.

Me sentí empoderada.

—¿Cómo puede ser que haya momentos en los que siento que me puedo comer el mundo, y en otros me sienta el ser más insignificante sobre la faz de la tierra? —plantear la pregunta me sorprendió incluso a mí misma. No acostumbraba a abrirme de aquella manera ante nadie, ni siquiera ante Vêdra. Exponer mi vulnerabilidad me hacía sentir débil y no me gustaba mostrar esa parte de mí.

Quería mantenerme fuerte, firme, segura, y aunque yo sabía que en el fondo no lo era, aparentarlo me hacia sentir me

—Mi niña, ¿crees que la persona más segura de este mundo, es segura siempre, en todas las situaciones de su vida?

Poder observar tu luz, al igual que poder observar tus sombras, simplemente te muestran aspectos de ti con lo que puedes elegir moverte en este mundo.

—Pero yo quisiera permanecer siempre en la luz, en el aspecto más poderoso de mi ser.

—¿Acaso podrías reconocer y apreciar la luz si no existiera la oscuridad? La oscuridad no es más que la ausencia de luz, igual que tus sombras no son más que la ausencia del mejor aspecto de tu ser.

Reconocer tus sombras te permiten la posibilidad de transformarlas. Has venido a aprender y a evolucionar, y solo cuando haces consciente tu oscuridad tienes la oportunidad de potenciar lo mejor de ti.

Empieza por no rechazar aquello que quieras soltar, pues la resistencia mantiene tu atención en ello y hace que se mantenga presente. Simplemente has de darte cuenta, y cuanto menos lo esperes, lo habrás liberado, pero quien será verdaderamente libre, serás tú.

Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra



QUEREMOS CONOCERTE

En Vida Consciente Magazine queremos darte lo mejor, por eso queremos saber tu opinión y escuchar tus propuestas y sugerencias.

DÉJANOS TUS COMENTARIOS
O SUGERENCIAS

¿Quieres contactar con nuestros expertos y profesionales?

Déjanos tus dudas y preguntas, se las haremos llegar de tu parte y nos inspirarán para crear contenidos de tu interés.

ESCRIBE A NUESTROS
EXPERTOS Y PROFESIONALES

LAS BUENAS NOTICIAS

LA RESTAURACIÓN AMBIENTAL MÁS GRANDE DE LA HISTORIA EN LOS EVERGLADES



Está en marcha el proyecto de restauración ambiental más grande en la historia del mundo, que tiene como objetivo restaurar los Everglades de Florida.

A pesar de lo húmedo que es, el sur de Florida ha experimentado un catálogo de problemas ambientales derivados de la pérdida de agua del lago Okeechobee. Algunos incluyen la extinción de pastos marinos, la exacerbación de la marea roja, los incendios forestales en el ecosistema de los Everglades y la proliferación de algas verdiazuless. Reconectar el "corazón que late", o el lago, con los millones de hectáreas que su agua ayuda a refrescar es el objetivo del esfuerzo de restauración moderno. El primer paso fue construir un gran embalse al sur del lago, que ya está parcialmente terminado. El próximo paso será levantar Tamiami Road, un desvío de este a oeste que corta un importante flujo de agua hacia el sur de los Everglades.

Fuente:
www.lacarabuenadelmundo.com



DIAGNOSTICAR EL PARKINSON CON SOLO UNA BIOPSIA DE PIEL

Una simple biopsia de piel podría ayudar a diagnosticar la enfermedad de Parkinson en sus primeras etapas. La prueba mostró una precisión del 93% en la detección de los biomarcadores asociados con la afección.

Según los científicos, una biopsia de piel simple y mínimamente invasiva podría ayudar a diagnosticar la enfermedad de Parkinson y otros trastornos progresivos del sistema nervioso en las etapas más tempranas. La prueba busca alfa-sinucleína fosforilada (P-SYN), una proteína anormal asociada con ciertos trastornos cerebrales degenerativos. Los resultados mostraron que el 93% de las personas con Parkinson tuvieron una biopsia de piel positiva para P-SYN, en comparación con los controles. [Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com](http://www.lacarabuenadelmundo.com)

UN ENVASE FABRICADO CON HUESOS DE ACEITUNA

Un equipo de investigadores de la Universidad de Alicante están desarrollando un nuevo envase activo que podrá conservar mejor frutas y verduras.

Estará fabricado con material procedente de cáscaras de almendra y huesos de aceituna y permitirá la adsorción del gas que emiten los alimentos a conservar durante su proceso de maduración mediante el uso de carbón activado obtenido a partir de estos residuos.

Desarrollan envases activos que incorporan componentes capaces de absorber sustancias perjudiciales, lo que prolongará la vida de los alimentos. Uno de estos componentes es el carbón activado, que se sintetiza en los laboratorios de la UA, usando como material de partida residuos de biomasa, como cáscara de almendra y huesos de aceituna.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



DESCUBREN UN NUEVO METODO EFICIENTE PARA DESALINIZAR AGUA DE MAR

Investigadores han desarrollado un nuevo método para desalinizar agua de mar de forma eficiente. Este descubrimiento podría revolucionar en gran medida la forma en que obtenemos agua potable.

El nuevo sistema para desalinizar hace uso de membranas de ósmosis inversa para filtrar sal y otras impurezas que se encuentran en el agua de mar. De esta forma, se produce agua dulce de forma rápida y eficiente.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com

Todos Los
jueves a Las
18h (España)



Northern International University





GLOBAL COACH & PNL RADIO

Próximas Entrevistas Radio On Line

4 ABRIL. YOGA FACIAL PARA REJUVENECIMIENTO NATURAL

Invitada: DESIRÉE CARMONA REYES

Instructora de Yoga. Creadora del método Yoga Facial 2.0

11 ABRIL. ENCUENTROS CON LA ESPIRITUALIDAD

Invitada: ÁNGELES GÓMEZ-BELMONTE

Canalizadora

18 ABRIL. SER RESILIENTE

Invitada: HAIFA GHAWI

Escritora y Autora de la Saga Resiliente

25 ABRIL. CREA TU VIDA CONSCIENTE. CREA TU VIDA CONSCIENTE

Invitada: SILVIA SIGNES

Creadora del Método EFEME y del Programa Mentoría Vida Consciente, Vida Saludable

ESCÚCHANOS AQUÍ

TIENES UN MONTÓN DE REGALOS AQUÍ



ÁREA DE SUSCRITOR@

CONOCE A NUESTROS EXPERT@S Y PROFESIONALES

¡Nosotros estamos deseando conocerte!

Por eso aquí te presentamos uno a uno quienes son los autores y expertos que comparten contenido en Vida Consciente Magazine.

Puedes seguirlos en sus redes sociales, descubrir más en su web o plantearles tus dudas y temas de los que te gustaría que tratasen en el magazine, contactando con ellos desde los medios que te proponen.

Además, disfruta de los regalos exclusivos que tienen para ti.

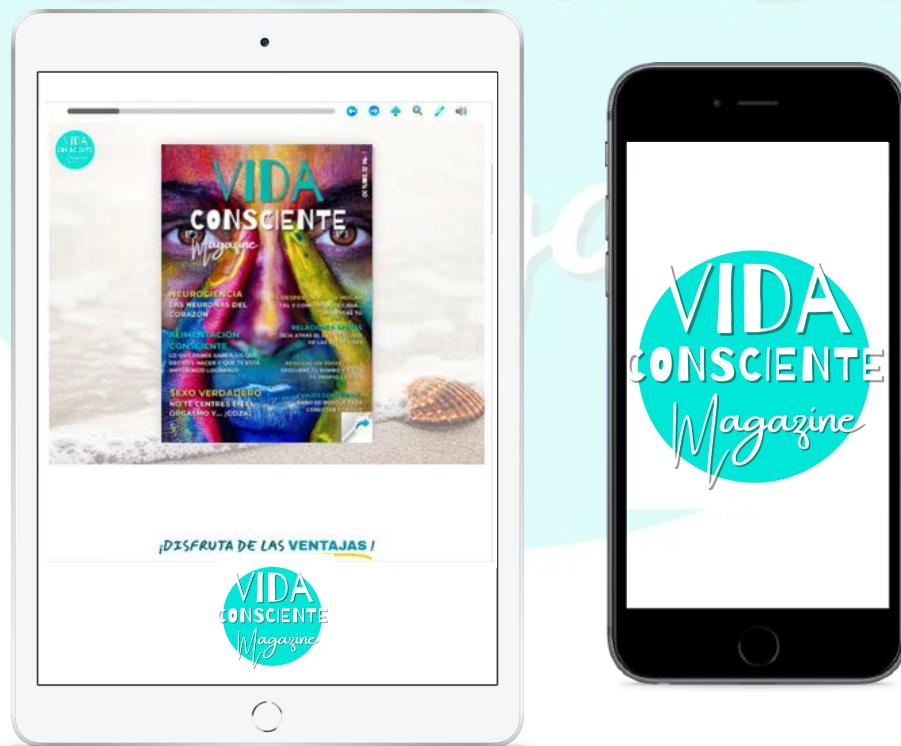
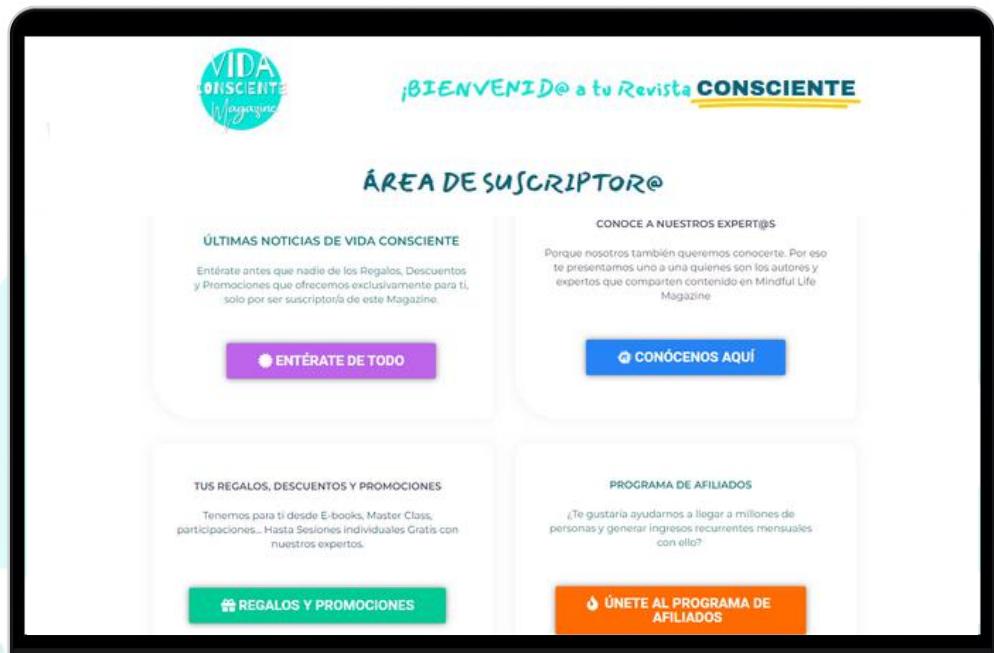
Para hacértelo más fácil, te los presentamos por orden de Sección, tal y como aparecen en el Magazine.

HAZ CLICK AQUÍ



¡SUSCRÍBETE!

Si ya estás suscrito, accede a tu Área de Suscriptor desde el enlace que encontrarás en tu correo electrónico. Accede en tu ordenador, móvil o tablet.



**Y disfruta de todas las ventajas
del plan mensual o anual**

VIDA CONSCIENTE

Magazine

Instagram



revista vidaconsciente •••

Hogar

Buscar

Explorar

Bobinas

Messages

Notificaciones

Siguiente ▾

Mensaje



Revista Vida Consciente



SÍGUENOS

*¡Y comparte todas nuestras publicaciones
para que podamos llegar a miles de personas!*

NO TE CENTRES EN EL
ORGASMO Y... ¡GOZA!

PAÑO DE BAÑO PARA
CONECTAR CONTIGO

JUNTOS

CREAMOS UN MUNDO MEJOR

yo soy

amor

EQUANIMIDAD

transformación

respeto

responsabilidad

libre

equilibrio

amistad

autoestima

oportunidad

evolución

atención

decisión

aqui y ahora

ubuntu

luz

energía

calma

conciencia

“Cuando tengas dudas, pregunta a tu corazón, él será quien te guíe”...

Saga Viaje a la Realidad de un Sueño

QUIERO SUSCRIBIRME