

# VIDA

# CONSCIENTE

Magazine

**SER CONSCIENTE,  
SER VALIENTE**  
DEPRESIÓN: LA TEMPESTAD  
DE TU ALMA

**MÁS ALLÁ DEL SEXO**  
SEXUALIDAD SAGRADA:  
LA NUEVA SEXUALIDAD

**YOGA FACIAL**  
FAVORECE EL  
REJUVENECIMIENTO DE  
MANERA NATURAL

**AUTOAMOR**  
EL PODER DEL  
AUTOPERDÓN

**BELLEZA ES SALUD**  
LA BELLEZA DESDE LA  
PERSPECTIVA NEUROCIÉNTIFICA

**HISTORIAS  
QUE TE LLEVAN A TI**  
A VECES LA VIDA  
NOS DEJA TIRADOS...

**RUMBO A TU DESTINO**  
ASEGURA TU  
ÉXITO PROFESIONAL



# 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](mailto:mindfulifemagazine@gmail.com)

O rellena este **FORMULARIO**

## CARTA DE LA EDITORA

Dicen que febrero es el mes del amor y la amistad.

Personalmente, creo que el AMOR y la AMISTAD deberían celebrarse cada día, y no reducirlo a un mes o a simplemente un día, a un ramo de flores, a una cena romántica, a un regalo caro, o a lo que representa en sí, el día de San Valentín.

# MI MENSAJE PARA TI



He de decir que, salvo el consumismo que lo envuelve, no tengo nada en contra del día de San Valentín, todo lo contrario. Me parece maravilloso que honremos al AMOR (y lo escribo en mayúsculas), dedicándole un día, incluso el mes entero, en honor a lo que representa. Y es precisamente por eso, que inauguro esta edición de febrero dedicando unas palabras precisamente al AMOR Y A LA AMISTAD.

El mensaje que me gustaría transmitir es muy simple. SOMOS AMOR.

Amor y amistad no es algo que se pueda comprar, y mucho menos en momentos puntuales, sino algo que somos desde el mismo momento que aterrizamos en este maravilloso planeta, y al menos así lo siento yo, nace y crece al tiempo que lo hacemos nosotros.

No es algo que llegue desde fuera, ni que te hagan sentir. Si lo sientes, es porque eres capaz de generarlo, porque ya te pertenece, ya forma parte de ti, ya está dentro de ti.

No importa si tienes o no pareja, el AMOR empieza en ti, y cuando lo descubres, puedes expandirlo sin mendigarlo, sin exigirlo, sin manipularlo, sin condicionarlo. Porque ese es el verdadero AMOR INCONDICIONAL, el que sientes contigo y puedes compartir con el mundo.

Te deseo que disfrutes del día del AMOR Y LA AMISTAD, cada día, cada mes, cada semana y durante toda tu vida. Espero que disfrutes de una Vida plena, consciente y saludable.


¡Que el AMOR Y LA AMISTAD te acompañen en este increíble viaje!

**Hay amistades que son para siempre.**

**No importa el tiempo que hace que conoces a una persona para saber, que siempre puedes contar con ella.**

Silvia Signes

*Super Silvi*  
Directora y Editora

A young lion cub is perched on a tree branch, looking directly at the camera with a calm expression. The cub's fur is a mix of light brown and tan, with darker spots around its eyes. The background is a soft, out-of-focus yellow-green, suggesting a savanna or forest setting. The tree trunk is dark and textured, with some moss or lichen visible.

TU GRAN OPORTUNIDAD  
PUEDE ESTAR JUSTO DONDE  
TE ENCUENTRAS AHORA.

NAPOLEON HILL

# CONTENIDOS

## SALUD INTEGRAL

---

**CREA TU ESTILO DE VIDA** 8  
*Transfórmate en Súper Tú*  
*Vida Consciente, Vida Saludable*



**MOVIMIENTO ES VIDA** 10  
*Aprender a expresarse con el cuerpo*  
*Sabrina Climent*

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** 12  
*Cocina con conciencia*  
*Mindful Eating Experience*

**PURA VIDA** 13  
*Desentrañando los Misterios de los*  
*Disruptores Endocrinos*  
*Sara Feniks*

## MENTALIDAD

---

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI** 15  
*A veces la vida nos deja tirados...*  
*Cristobal Pérez Bernal*

**SIEMPRE PREPARADO** 16  
*¡Persevera!*  
*Victor Rubio Esterlich*

**SER MUJER EMPODERADA** 18  
*Lo real no puede ser amenazado*  
*Ivonne Rando*

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

**VIVE CONSCIENTE** 20  
*Recupera el lugar que te pertenece*  
*Silvia Signes*

**ESCUELA EMOCIONAL** 22  
*Evita el conflicto*  
*Sara Cortés*

**ENTRE LUCES Y SOMBRAS** 23  
*Mírate al espejo y recuerda quien eres.*  
*The Dark Side of the Moon*

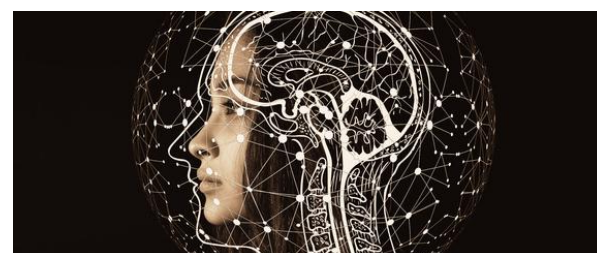


**LA PINTORA DE EMOCIONES** 24  
*¡Ser Tú!*  
*María del Mar López*

## BELLEZA

---

**BELLEZA ES SALUD** 26  
*La belleza desde la perspectiva*  
*neurocientífica*  
*Andrea Castillejo*



# CONTENIDOS

## AUTOCONOCIMIENTO

---



**MI MOMENTO AUTOESTIMISTA** 30  
*Los boicots de tu mente*  
*La R-Evolución Autoestimista*

**DISEÑO HUMANO** 32  
*Si quieres decidir mal, pregúntale a todo el mundo.*  
*Doris Gutiérrez*

## BIENESTAR

---

**TU ESPACIO MINDFULNESS** 34  
*Conquista tus miedos*  
*Yolanda Diaz Hidalgo*



**MI MUNDO ES YOGA** 35  
*Yoga facial: Favorece el rejuvenecimiento de manera natural.*  
*Pranayama Adventure*

**BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 38  
*Aromas que Sanan: El Poder curativo de los Aceites Esenciales*  
*Sonia Lorenzo*

## MATERNIDAD CONSCIENTE

---

**REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 40  
*4 imprescindibles en ciatalgia prenatal*  
*Rosa Sendra*

**TRANSFORMA TU MATERNIDAD** 41  
*Integrar tus luces y tus sombras para volver a tu ser auténtico.*  
*Josune García*

## PSICOLOGÍA

---

**SER CONSCIENTE, SER VALIENTE** 42  
*Depresión: La tempestad de tu alma.*  
*Sagra Glez*



**PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER** 44  
*Reto de bienestar emocional empresarial.*  
*Bárbara Arenas*

## EMPRENDIMIENTO

---

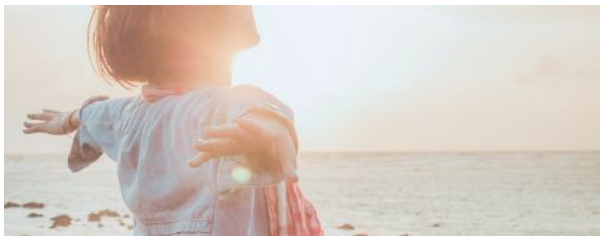
**TU FAN INTERIOR** 46  
*Por mí y por todos mis compañeros*  
*Miguel Berenguer*

**RUMBO A TU DESTINO** 46  
*Asegura tu éxito Profesional*  
*Daniel Mariño*

# CONTENIDOS

## HOGAR

---



### INTERIORISMO CONSCIENTE 48

*Descansa en tu buena orientación*  
*Alejandra Balbás*

### LA VENTANA VERDE 50

*¡Nos vamos al campo!*  
*Ferran Signes*

## ECOLOGÍA

---

### ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 52

*Lo bueno y cercano, dos veces sano*  
*Maite Aquarela*

## RELACIONES

---

### CREA RELACIONES SANAS 53

*Cuando intentas resolver todos sus problemas*  
*Raquel Conciencia*



### AUTOAMOR 54

*El poder del "Autoperdón"*  
*Rosa Pérez*

## SEXUALIDAD

---

### MÁS ALLÁ DEL SEXO 56

*Sexualidad Sagrada: La nueva sexualidad.*  
*Carolina Aldana Camaño y Damián Espínola*



## LIBROS

---

### LA LIBRERÍA MÁGICA 59

*Libros para despertar conciencias.*

### DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 60

*El poder de las palabras lúcidas.*

## UN MOMENTO PARA TI

---

### EL RINCONCITO DE VÊDRA 61

*Conecta Contigo*

### LAS BUENAS NOTICIAS 62

*Lo que no te cuentan pero sí sucede.*

### Y MUCHO... ¡MUCHISIMO MÁS!

*Regalos y más sorpresas...*

**Recuerda que no  
puedes fallar en  
ser tú mismo.**

**Wayne Dyer**





Lo que se esconde detrás  
de ti y lo que está por  
delante, palidece en  
comparación con lo que se  
encuentra dentro de ti.

Ralph Waldo Emerson



A black and white photograph of sand dunes. The dunes are in the foreground and middle ground, with their ridges and valleys creating a rhythmic pattern. The background is a soft, out-of-focus sky. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights on the sand.

**La mejor manera  
de ser  
constantemente  
infeliz es  
pretender ser feliz  
eternamente.**

**Eduard Punset**



Cómo podrías  
renacer sin antes  
haber quedado  
reducido a ceniza.

Friedrich Nietzsche

**Las mejores y más bellas cosas en el mundo no se pueden ver ni siquiera tocar, deben ser sentidas con el corazón.  
Hellen Keller**



# La Librería Mágica

Permítanos hablar, aunque mostremos todos nuestros defectos y debilidades, porque ser consciente de ello y no esconderlo, es una señal de fortaleza.

Moby Dick





**TODO EN ESTA VIDA  
ES CUESTIÓN DE  
FE, PACIENCIA Y TIEMPO.  
Haifa Ghawi**

Haifa Ghawi Escritora y autora de la  
Trilogía Resiliencia y del Libro: No dejes  
de brillar a pesar de la envidia.

@haifa\_ghawi



## 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**

Todos los  
jueves a las  
18h (España)

**VIDA**  
**CONSCIENTE**  
*Vida Saludable*  
*Con Super Silvi*



Northern International University



**PODCAST**





# GLOBAL COACH & PNL RADIO

## Próximias Entrevistas Radio On Line

### **1 FEBRERO: SEXUALIDAD SAGRADA**

**Invitado: CAROLINA ALDANA Y DAMIÁN ESPÍNOLA**

**Terapeutas holísticos y facilitadores de unión y sexualidad sagrada**

### **8 FEBRERO: HOGAR E INTERIORISMO CONSCIENTE**

**Invitado: ALEJANDRA BALBÁS**

**Directora de Área Feng Shui Madrid**

### **15 FEBRERO: AUTOAMOR La relación amorosa contigo**

**Invitado: ROSA PEREZ**

**Coach y Mentora Experta en Autoamor y Relaciones Sanas y Conscientes**

### **22 FEBRERO RELACIONES FAMILIARES Y DE PAREJA SANAS**

**Invitado: RAQUEL CONCIENCIA**

**Terapeuta sistémica familiar y de pareja. Especializada en regulación del sistema nervioso y gestión emocional.**

**ESCÚCHANOS AQUÍ**

# TIENES UN MONTÓN DE 🎁 REGALOS AQUÍ



## ÁREA DE SUScriptor@

CONOCE A NUESTROS EXPERT@S Y PROFESIONALES

¡Nosotros estamos deseando conocerte!

Por eso aquí te presentamos uno a una 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 trataran en el magazine, contactando con ellos desde los medios que te proponen.

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

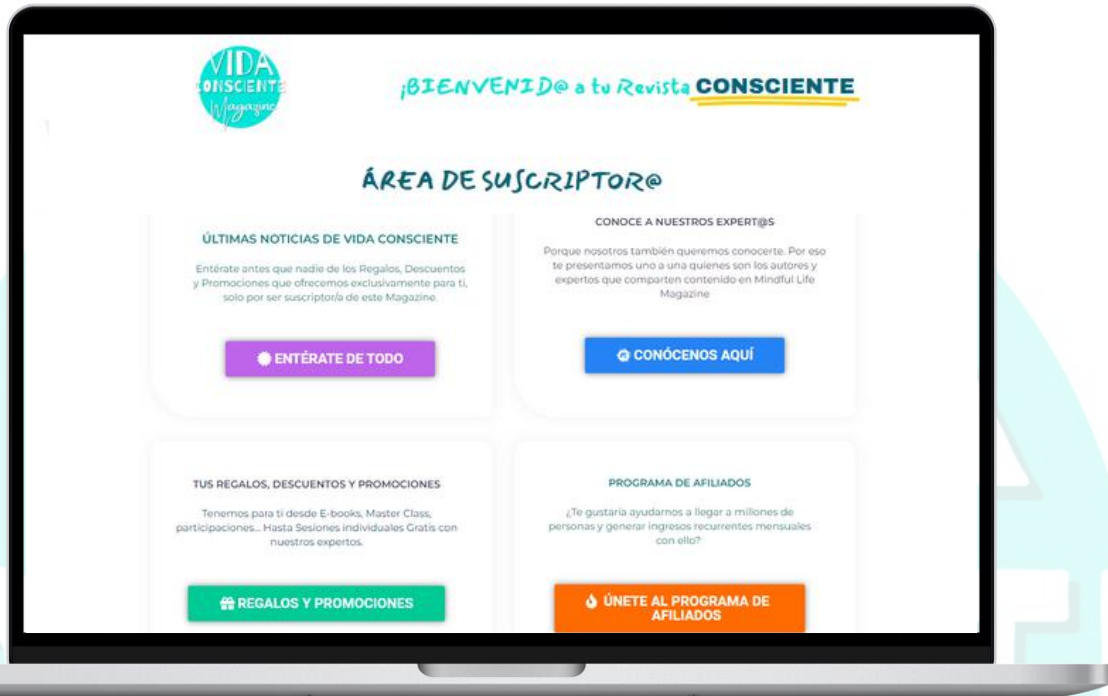
Para hacértelo más fácil, te los presentamos por orden de Sección, tal y como aparecen en el Magazine.

**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

- Hogar
- Buscar
- Explorar
- Bobinas
- Messages
- Notificaciones



revista vidaconsciente

Siguiente Mensaje +

Revista Vida Consciente



**SÍGUENOS**

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

NO TE CENTRES EN EL... BANO DE BOSQUE PARA CONECTAR CONTIGO  
ORGASMO Y... ¡GOZA!

# JUNTOS

CREAMOS UN MUNDO MEJOR

yo soy

libre

presencia

amor

equilibrio

acción

EQUANIMIDAD

amistad

armonía

transformación

autoestima

respeto

oportunidad

paz

responsabilidad

evolución

atención

ubuntu

luz

decisión

energía

calma

aquí y ahora


conciencia

ubuntu

luz

responsabilidad

evol



“Cuando conoces el  
camino, resulta más  
fácil llegar a tu destino”

Un sueño infinito  
Saga Viaje a la realidad de un sueño

VIDA CONSCIENTE MAGAZINE  
ENERO 2024 No. 4  
LRA EDITORIAL  
[@vidaconscientemagazine](https://www.vidaconscientemagazine.com)