

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

NEUROCIENCIA
LAS NEURONAS DEL
CORAZÓN

ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE

LO QUE DEBES SABER, LO QUE
DECIDES HACER Y QUÉ TE ESTÁ
IMPIDIENDO LOGRARLO

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

EL DESPERTAR DE TU HOGAR
TAL Y COMO ESTÁ TU CASA...
ASÍ ESTÁS TÚ

RELACIONES SANAS
DEJA ATRÁS EL LADO OSCURO
DE LAS RELACIONES

REINVENCIÓN PROFESIONAL
DESCUBRE TU RUMBO Y SIGUE
TU PROPIO CAMINO

VIAJES CONSCIENTES
BAÑO DE BOSQUE PARA
CONECTAR CONTIGO



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

Siempre digo que no creo en las casualidades, y que cuando una persona llega a algún lugar, antes se han tenido que dar infinidad de sincronicidades para que eso ocurra. Que hayas llegado hasta aquí, no iba a ser menos...



MI MENSAJE PARA TI

Puede ser que en tu caso, lleves tiempo haciéndote preguntas a las que no encuentras respuesta. O tal vez, eres de esas mentes inquietas que no se conforma con creer a pie juntillas, todo lo que nos han dicho que creamos.

A lo mejor, solo necesitas un pequeño cambio. O quizás, tu vida exige a gritos un cambio radical y todavía, o no te atreviste a dar el paso, o no sabes muy bien como hacerlo.

Voy a decirte algo que sé de ti sin conocerte.

Dentro de ti hay un Súper Tú. Y lo se porque está dentro de cada persona. Durante años busqué el mío hasta encontrarlo, y todas las personas que hacemos posible Vida Consciente Magazine, queremos ayudarte a encontrar el tuyo, y que si ya lo hiciste, lograr que cada día esté más presente en todos los aspectos de tu vida.

Este magazine es una guía para conseguirlo. Y quienes lo creamos, tenemos la certeza absoluta de que crear un mundo consciente, es crear un mundo mejor.

Gracias por llegar hasta aquí y por formar parte de nuestro propósito.

Súper Silvi

Directora y Editora

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”

Mahatma Gandhi

SOBRE

VIDA CONSCIENTE

MAGAZINE



En este magazine descubrirás mes a mes, a expertos de diferentes áreas en el ámbito del crecimiento personal, salud y bienestar, en un espacio reservado para ti y todas las personas que están en el camino del desarrollo personal, que quieren crear un estilo de vida consciente.

Encontrarás artículos, contenidos y herramientas de gran valor que te ayudarán a tomar conciencia y mejorar tu vida en todas las áreas.

También tendrás la oportunidad de interactuar y contactar con nuestros profesionales, hacerles preguntas a nuestros expertos y proponernos temas de tu interés para próximas ediciones.

Además, todos los meses ofrecemos regalos, como sesiones gratuitas, e-books, descuentos en terapias y muchas más sorpresas que te ayudarán en el proceso de alcanzar tus propósitos.

CONTENIDOS

SALUD

LA VIDA SUCEDE A TRAVÉS DE TI 9
Crea y disfruta de tu propio estilo de vida saludable.
Mindful LifeStyle

MOVIMIENTO ES VIDA 10
Entrena tu cuerpo y fortalece tu mente.
Sabrina Climent

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 12
Lo que debes saber, lo que decides hacer y que te está impidiendo lograrlo.
Mindful Eating Experience.



MEDICINA TRADICIONAL CHINA 13
Nuestro organismo y las estaciones.
Pilar Romar

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 16
“La cerveza más amarga”.
Cristobal Pérez Bernal

SER MUJER EMPODERADA 18
El verdadero poder de la energía de la mujer.
Ivonne Marie Rando

ENTRENA TU MENTE 20
Todo empieza en ti
Victor Rubio Esterlich



INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 22
Observarte es un arte
Silvia Signes

ESCUELA EMOCIONAL 24
El ALMA de las emociones.
Sara Cortés

EL ESPEJO DE LAS SOMBRAS 26
Crónicas de un pasado con tormento“
Shadow Miroir

LA PINTORA DE EMOCIONES 28
Donde no alcanzan las palabras
Maria Moreno Vidal

ESCRIBE CON TU LUZ 31
Una imagen vale más que mil palabras
Conchín Rodríguez Carnerero



BELLEZA

BELLEZA ES SALUD 32
Neurociencia aplicada a la belleza
Andrea Castillejo

CONTENIDOS



AUTOCONOCIMIENTO

EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS 35

Astrología Evolutiva que és y cómo te puede ayudar.

Estefanía Nuñez

MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 38

Mucho más que "Un momento para ti"

La R-Evolución Autoestimista

VIAJES CONSCIENTES 40

Un baño de bosque para conectar contigo.

Pranayama Adventure

CIENCIA

NEUROCIENCIA 42

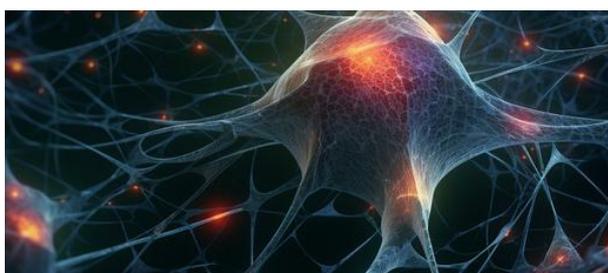
Las neuronas del Corazón

Juana Acuña

MECANISMOS EPIGENÉTICOS 44

Cómo puede llegar a afectar tu estilo de vida a tus genes.

Beatriz Sánchez

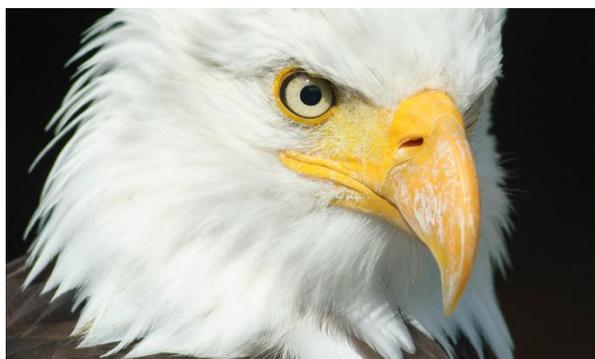


ESPIRITUALIDAD

LA VOZ DEL ÁGUILA 46

Conecta con tu animal de poder sin chupar sapos.

Mónica Ventura



BIENESTAR

TU ESPACIO MINDFULNESS 48

De dentro hacia afuera

Yolanda Diaz Hidalgo

MI MUNDO ES YOGA 50

¿Es un deporte? ¿Es una religión?

¿Qué és Yoga?

Marián Mondejar

BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA 52

El uso de los aceites esenciales para equilibrar tus emociones.

Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES 55

Preparación al Parto

Rosa Sendra

CONTENIDOS

PSICOLOGÍA

- UN CAFÉ CON PAULA** 56
Tú eres tu primera prioridad
Paula Piera

EMPRENDIMIENTO

- REINVENCIÓN PROFESIONAL** 58
Descubre tu rumbo y sigue tu propio camino.
Daniel Mariño

HOGAR

- EL DESPERTAR DE TU HOGAR** 60
Tal y como está tu casa... Así estás tú.
Alejandra Bálba

- LA VENTANA VERDE** 62
La magia de las plantas al alcance de tu mano.
Ferran Signes



ECOLOGÍA

- ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 64
Historias del pasado que abren las puertas del futuro
Maite Aquarela



RELACIONES

- DESARROLLA RELACIONES SANAS** 66
Deja atrás el lado oscuro de las relaciones
Raquel Conciencia

SEXUALIDAD

- SEXO VERDADERO** 68
No te centres en el orgasmo y... ¡GOZA!
Carla Mengual

LIBROS

- LA LIBRERÍA MÁGICA** 70
Libros sabios para despertar conciencias

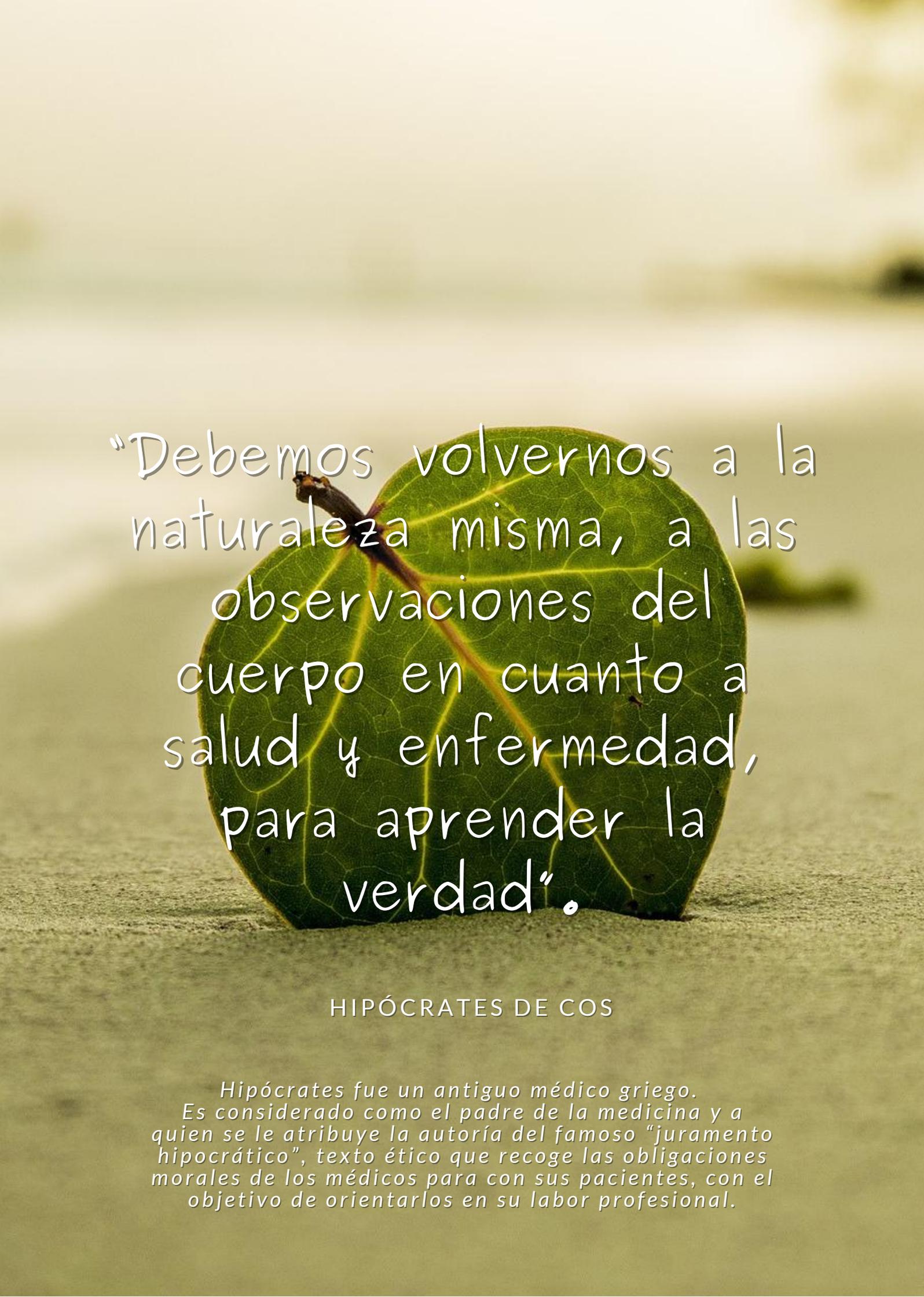
- DICCIONARIO AUTOESTIMISTA** 72
El poder de las palabras lúcidas

UN MOMENTO PARA TI

- EL RINCONCITO DE VÊDRA** 75
La sabiduría de tu naturaleza

- LAS BUENAS NOTICIAS** 74
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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



"Debemos volvernos a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para aprender la verdad".

HIPÓCRATES DE COS

Hipócrates fue un antiguo médico griego. Es considerado como el padre de la medicina y a quien se le atribuye la autoría del famoso "juramento hipocrático", texto ético que recoge las obligaciones morales de los médicos para con sus pacientes, con el objetivo de orientarlos en su labor profesional.

LA VIDA SUCEDE A TRAVÉS DE TI

Crea y disfruta de tu propio estilo de vida saludable

Cuando digo que la vida sucede a través de ti, me refiero a que la vida no es algo que tengas que hacer, ni que comprar, ni que inventar. La vida esta sucediendo ahora y se expresa a cada momento, a través de ti.

Siempre digo, hazte las preguntas adecuadas y obtendrás respuestas acertadas. Por eso a veces tienes que detenerte unos instantes y reflexionar sobre cómo está sucediendo la vida a través de ti en estos momentos, para tomar conciencia de la situación en la que te encuentras, ver que cosas se pueden mejorar y cuales son las acciones a emprender para realizar ese cambio, es decir, darte cuenta de cual es el estilo de vida que llevas y si no te gusta o no te beneficia, crear un nuevo estilo de vida saludable que te haga feliz.

LAS PREGUNTAS ADECUADAS

Parece que se han puesto de moda expresiones como "Me pesa la vida", "No me da la vida" o "Me cuesta la vida". Pero yo te pregunto... ¿Es la vida lo que te pesa o no saber gestionar acertadamente ciertas situaciones?

¿Es la vida quien no te da, o eres tú quien no te das a ti mismo/a?

¿Es la vida quien te cuesta o tu falta de energía y vitalidad cada día frente a tus desafíos? Responde y observa que aspectos de ti se pueden mejorar.

¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO DENTRO?

Llevamos un ritmo de vida tan frenético que priorizamos lo urgente y nos olvidamos de lo importante, y puesto que hoy en día todo "lo de fuera" es urgente, no dedicamos tiempo a lo que es realmente importante, "lo de dentro", Pero... ¿Qué es lo de dentro?

Tus pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos... Todo lo que se refiere a tu estado interior afecta a todas las áreas de tu vida y viceversa y hay que prestarle atención.

"PARA CREAR LO QUE QUIERES, HAS DE SER CONSCIENTE DE LO QUE QUIERES, Y DE LO QUE NO".

¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO FUERA?

Llega un momento en la vida que estás tan acostumbrado a tus hábitos y rutinas del día a día, que ni siquiera te planteas nada, o en caso de hacerlo, cualquier indicio de cambio o de salir de esa "incómoda zona de confort" te supone un esfuerzo tan colosal, un miedo tan atroz o simplemente te produce tal pereza, que desechas la idea a la primera de cambio. Pero tienes que ser consciente y no dejarte engañar "por ti misma", pues detrás de aquello que no te atreves o por lo que no te esfuerzas en cambiar, esta la vida que deseas vivir.

SIN ACCIÓN NO HAY R-EVOLUCIÓN

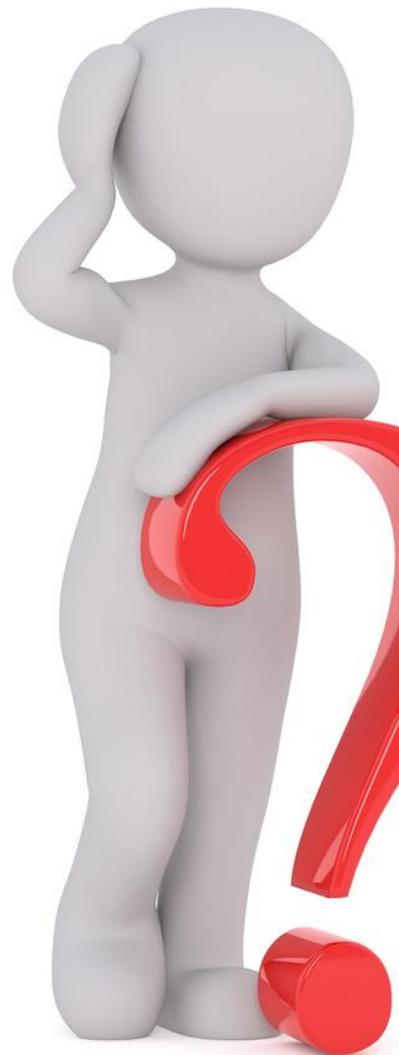
Ya has respondido a tus preguntas.

Ya has observado como te sientes y como afecta a tu día a día.

Ya te has dado cuenta de como vives y que aspectos de tu vida necesitas cambiar o mejorar (tranqui, que profundizaremos mucho más en todo esto). Ahora viene el punto clave. DECIDIR Y ACTUAR.

Te animo a que anotes en una libreta que DECISIÓN de cambio tomas a partir de hoy, y una ACCIÓN para dar el primer paso.

¿PREPARADO/A? ¡Entonces vamos allá!



"Observa cuales son tus pensamientos habituales y como te afectan. Observa como te alimentas y como te sientes después. Observa como de feliz te sientes en tus relaciones y en tu trabajo. Ahora se consciente de qué decides cambiar y hacia donde te quieres dirigir".

[Mindful LifeStyle](https://www.mindfullife.com)
[@mindfulife.official](https://www.mindfullife.com)

Entrena tu cuerpo Fortalece tu mente



¿Sientes que necesitas moverte?

“Es importante que te muevas más, pero haciéndolo a propósito y a conciencia.

Siempre motivada, dueña de tus acciones y comprometida con tu cuerpo, es decir, contigo misma.”

En estos momentos, nuestras vidas van dirigidas al *sedentarismo*, vivimos conectados a las pantallas, los ordenadores, los móviles, que forman a la industria de la tecnología. Esto te lleva a estar quieta la mayor parte del tiempo, esta forma de vida a la que se nos ha ido educando o domesticando, dará de comer más tarde a la industria farmacéutica.

La mayoría de los **problemas de salud** que hoy en día padecemos en las sociedades más industrializadas, *dolencias varias como cervicalgias, lumbalgias, contracturas y rigidez muscular*, son debidas al poco o mal uso del diseño evolutivo de nuestro organismo.

Desde el punto de vista de la medicina evolucionista, muchas de las **enfermedades que nos afligen a los seres humanos**, en especial a los que habitamos sociedades desarrolladas, son consecuencia de la discrepancia entre el diseño evolutivo de nuestro organismo y el uso que de él hacemos.

Con esta pequeña reflexión, lo que quiero decirte querido lector, es lo siguiente; **Necesitamos movernos sí o sí**, porque estamos hechos para movernos y si no lo hacemos, empezarán los dolores. Pero hay algo más que debes saber.

No podemos movernos de cualquier manera, a lo bruto, o de una manera incómoda, o repitiendo siempre los mismos movimientos una y otra vez, porque eso no es **moverse de una manera consciente**.



¿Te mueves de una manera consciente?

Necesitamos movernos, y debemos hacerlo de una manera consciente para ayudar a nuestro organismo a soltar, relajar, reforzar y preparar a nuestro cuerpo para la vida, para nuestro día a día.

Lo más importante que debemos tener en cuenta es no perder la agilidad, la estabilidad, el equilibrio, la coordinación, la elasticidad, y en resumen, no perder la funcionalidad de nuestro cuerpo.

“Algo muy importante a considerar, es entrenar al aire libre si es posible”.

Cuando entrenamos al aire libre liberamos estrés y creamos endorfinas. Además de entrenar con la sensación de libertad que desprende el entrenar al aire libre y el contacto con la naturaleza.

Si tienes un parque cerca, o tienes la suerte de vivir en la playa o en la montaña, puedes aprovechar este entorno, para hacer ejercicio físico al aire libre, y al mismo tiempo estarás liberando tu mente.

¡Pruébalo y te sorprenderás!

¿Empezamos?

Si llevas tiempo sin hacer deporte, puedes empezar por andar. Todo el mundo puede andar, no hay excusas.

Empieza por recorridos cortos. Puedes ponerte música para motivarte si no estás acostumbrada, aunque es mucho más sano andar sin música.

Si puedes quedar con alguna persona que también le apetezca andar, mejor, porque el paseo se hará más divertido y enriquecedor.

Podéis hablar, y siempre engancha más hacer ejercicio con alguien o en grupo, además de ser mucho más enriquecedor que realizar ejercicio solo. Y al mismo tiempo que haces deporte, socializas con otras personas, como cuando quedas para tomar algo.

¡Así la motivación será mayor!

Como entrenadora de calistenia, quedo con mis grupos en los parques, al aire libre. Además de entrenar lo pasamos bien. Hablamos, reímos y nos apetece ir porque nos gusta vernos, nos encanta que nos dé el aire, desconectar..., y eso es importante, porque motiva y deja de ser una obligación. Al contrario, **se convierte en uno de los placeres de la vida.**

Más adelante conocerás la Calistenia, el Yoga y la técnica del Atletismo, que son las tres disciplinas en las que baso todos mis entrenamientos. Y profundizaremos en que ejercicios debes hacer para moverte de una manera consciente y comprometida.

Como puedes ver no hay excusas, todo es empezar. Pasa ya a la acción y no lo pienses más.

¡Pronto empezaras a sentirte mejor!

Sabrina Climent

Técnica Deportiva en el medio natural

Fundadora de Acrofitness

[@Sabryacrofitness](https://www.instagram.com/Sabryacrofitness)

[@AcrofitnessGandía](https://www.instagram.com/AcrofitnessGandía)

☎600213547



LO QUE DEBES SABER, LO QUE DECIDES HACER Y LO QUE TE ESTÁ IMPIDIENDO LOGRARLO

Cada vez son más las personas que se han dado cuenta de que una de las claves para sentirse bien es cuidar su alimentación. No es lo mismo comer que alimentarse, igual que no es lo mismo alimentarse, que hacerlo de forma consciente.

Mucha gente cree que seguir una alimentación consciente es masticar bien, sentir la textura de los alimentos, saborearlos, observar el color... y es cierto que comer de este modo, además de que tiene innumerables beneficios, forma parte de seguir una alimentación consciente. Pero eso no es todo.

Alimentación consciente, además, es darte cuenta de absolutamente todo lo que tiene que ver con los alimentos y tu estado a la hora de, no solo ingerirlos, sino desde el momento que vas a la tienda a comprarlos. ¿Te das cuenta que tu vida está hecha a base de decisiones?

A lo que nos referimos aquí es desde que decides comprar, por ejemplo, un tipo de fruta u otro, teniendo en cuenta si es de temporada, o si lleva semanas en cámaras.

O cuando compras huevos. ¿Sabías que dependiendo del número de serie son de mayor o menor calidad y en que condiciones están las gallinas en las granjas?

Aunque más adelante hablaremos de la calidad de los alimentos, tenemos que empezar a tomar conciencia de muchas cosas que simplemente “ni nos habíamos planteado”.

Lo que está claro es que eres tú quien decide si invertir en tu alimentación y en tu salud, o gastar dinero en comprar barato, pero alimentos de menos calidad.

¿Que es más importante pagar canales de pago o invertir un poco más en huevos de gallinas felices? Puedes reflexionar y valorar que es lo que más te conviene a ti y a los tuyos. De que cosas podrías prescindir y en que otras darles importancia y valor.

Pero, ¿Qué ocurre cuando tomas la decisión y parece que todo está en tu contra? Me explico.

Decides empezar a alimentarte de forma más consciente y saludable. ¿Pero que como?

Muchas personas creen que comer bien es alimentarse a base de frutas y verduras, pero aquí habría mucho que hablar. Lo ideal siempre es primero que nada informarse bien, hablar con expertos y encontrar una forma saludable de alimentarte que no solamente sea completa, sino que además sea de tu agrado, si no, no solo pasarás hambre, sino que además te aburrirás, y un placer tan maravilloso como comer, se convertirá en una pesadilla.

Por otro lado están lo que llamamos los boicots o las famosas “tentaciones”. Puedes tener el mejor entrenador personal, conocer los menús más sanos del mundo, estar en manos del mejor nutricionista, pero si no tienes tu “mente entrenada”, caerás a la primera de cambio en tus viejos hábitos y de esto...

¡Tenemos mucho que hablar!...

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

Alimentarse de forma consciente es una decisión que se puede convertir en un estilo de vida y así, atraer la salud a tu día a día.





EL OTOÑO SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



En el hemisferio norte, el otoño comenzó el pasado 23 de septiembre y finalizará el 21 de diciembre. Según la MTC (Medicina Tradicional China), que incluye una quinta estación, el verano tardío, sitúa el inicio del otoño a mediados de octubre dejando atrás el verano más caluroso desde que hay registros.

Comienza nuestro particular otoño interior...



¿QUÉ NOS OCURRE CUANDO LLEGA EL OTOÑO?

La MTC afirma, que todo lo que existe en la naturaleza está en movimiento y continuo cambio.

Conciben a las personas como un microcosmos dentro de un cosmos mayor.

Al observar la naturaleza nos damos cuenta de como las estaciones inciden directamente sobre las personas en todos los niveles: físico, mental, emocional etc...

Nuestro cuerpo buscará de manera natural equilibrarse y sanar, pero necesita cuidados para adaptarse a los cambios.

Durante el verano la naturaleza está activa, es por ello que la energía asciende con fuerza (yang) y nos sentimos más productivos.

En otoño la naturaleza está en un estado de recogimiento, el yin crece y el yang decrece.

Comenzamos a sentir que el ritmo va cambiando poco a poco, sintiéndonos más calmados y entrando en una etapa más reflexiva y transformadora. Nos estamos preparando para recibir al invierno.

Al llegar el otoño los días se van acortando paulatinamente vamos teniendo menos horas de luz, también bajan las temperaturas, y empezamos a sentir los cambios a nivel fisiológico y mental.



¿CÓMO REACCIONA NUESTRO ORGANISMO EN ESTA ESTACIÓN?

Con el descenso de las temperaturas aparecen las primeras gripes y resfriados, las enfermedades gastrointestinales etc. Pero si en algo nos afecta es en el estado de ánimo:

Irritabilidad, tristeza, disminución del deseo sexual, decaimiento, falta de concentración, disminución del apetito e insomnio. Podemos decir que entramos en nuestro particular otoño interior.

EN LA MTC, CADA ESTACIÓN DEL AÑO ESTÁ REGIDA POR UN ÓRGANO

El otoño tiene su correspondencia con el órgano pulmón, asociado a su vez con el intestino grueso. Estos canales son los encargados de gobernarnos durante los meses otoñales de manera física y mental. Están muy relacionados con la eliminación de residuos y la oxigenación del cuerpo.

El pulmón es el encargado de mantener tanto nuestro sistema inmunitario fuerte, así como nuestra capacidad de adaptación a los cambios que trae el otoño.

El otoño nos invita a dejar ir, al igual que los árboles se desprenden de las hojas, el elemento metal (uno de los cinco elementos que recoge la MTC como relación entre el hombre y la naturaleza) nos ayuda a desprendernos de lo que no necesitamos y poder empezar de nuevo.

El pulmón está asociado a este elemento y es por ello que experimentamos la nostalgia y nuestra mente se llena de recuerdos del pasado.

¿COMO DEBEMOS ALIMENTARNOS EN OTOÑO?

Como ya he dicho el elemento metal es el encargado durante el otoño de gobernar en nuestro cuerpo físico y mental. La alimentación sin duda es de gran ayuda para conseguir un estado óptimo.

En otoño, la MTC recomienda alimentos de energía neutra como los cereales, el arroz, cebada y avena. Las semillas, pipas de girasol, sésamo, castañas, nueces, almendras. De vegetales tomaremos brócoli, nabo, cebolla, coles de bruselas, hinojo, coliflor y patatas. Legumbres:

lentejas, garbanzos, soja, azukis. Frutas de otoño: mandarinas y naranjas. Lácteos con moderación, algas, pescado y huevos. Todo preferiblemente en estofados o sopas.

Debemos evitar los alimentos de energía fría y vigilar los frescos. El picante pertenece al elemento metal, es un alimento caliente. Una cantidad moderada tonifica los pulmones, pero si se toma en exceso los puede dañar. También se encuentran dentro de esta categoría la canela, el clavo, el jengibre y la pimienta.

“EL ARTE DE VIVIR ES SABER DEJAR IR LAS HOJAS SIN PERDER LAS RAÍCES”

Este es un buen momento para pasear por la naturaleza y hacer este ejercicio... ¿Aceptas la invitación?

Rodéate de un paisaje con árboles. Puedes ir a un parque en tu ciudad. Observa los colores de cada árbol y observa como van cambiando de color, hasta teñir sus hojas de los colores del otoño. Siente como los sutiles colores, te nutren y te sanan. Colores marrones, rojos, beige, naranjas y amarillos. Percibe la calma que deja ese paisaje en ti.

Elije una hoja de un árbol para ser parte de ella, siente con que naturalidad, va cambiando de color y va aceptando el paso de cada estación hasta desprenderse del árbol, de la misma forma en la que tú dejas que tu energía cambie, llenándote de paz, calma y sosiego; permítete dejar ir todo lo que ya no te sirve, todo lo que ya no necesitas guardar más en tu interior.

Siente el aire recorriendo tu cuerpo, observa el cielo, claro y limpio iluminando el paisaje que hace que brillen más los colores de este paisaje otoñal.

Recréate en la sensación de calma y paz en tu interior.

Feliz otoño.

Con Amor.

*Pilar
Romar*

Pilar Romar
Terapeuta holística, profe de yoga y meditación

Ilg: @Pilar Romar
Fb: pilar romar
www.pillarromar.com

“La cerveza más amarga”

Cómo descubrí que cuando la vida no te sonríe, no es el mejor momento para tomarte una cerveza.

Hubo un momento en mi vida en el que llegué a perder la ilusión por prácticamente todo lo que hacía...

Mi vida se estancó a nivel profesional, pero también a nivel personal.

Inseguridad, baja autoestima, falta de sentido, frustración generalizada, y lo peor...

No ver la salida....

Hoy, te abro mi corazón para contarte uno de mis momentos más oscuros...

Creo que será la mejor forma de mostrarte un camino hacia la luz....

Lo recuerdo como el día en que me bebí la cerveza más amarga...

¿Te has tomado alguna vez una cerveza con tu pareja o amigos en un día de vacaciones?

No soy amante de la cerveza, pero en ciertos momentos, la pido bien fría...

Si no bebes cerveza, cambia tu respuesta por algo que bebas en esos momentos...

si no la historia no tiene gracia...

¿Ya? ¿Tienes tu momento, tu bebida?

¡Genial!

Pues esa cerveza (bebida) *¿Sabes que realmente no significa nada?*

No crea el momento de felicidad, más bien lo complementa, lo acompaña, porque lo que te hace sentir así (afortunadamente), no es la bebida, es tu estado interior...

Y ya, si eso lo rematas con tu copa favorita.... se para el tiempo....

Pues yo un día quise hacer lo contrario y usé la cerveza con la intención de que ella se encargara de crear ese estado que echaba en falta...

“Fue la cerveza más amarga de mi vida”.

Allí estaba yo en la cocina de casa, once de la noche.

Mi mujer y mis hijos acostados.

Yo en la cocina. Platos y vasos sucios mirándome.

De pie, apoyado en la encimera.

Mirando a la nada.

Silencio absoluto.

Cerveza en mano.

Lágrimas en la cara.

¡Qué coño hago bebiendo cerveza!

Por suerte no la terminé, la tiré a medias.

El amargo de la cerveza, la sal de las lágrimas... Conocí ahí el sabor de la derrota.

Me sentía perdido, sin rumbo, estancado e incapaz de ver más allá de los miedos a los que aquel duro momento de mi vida me estaban llevando...

Por suerte, fue la única noche que recurrí al alcohol para buscar el sentido a mi vida.

Llegué a comprender a las personas que presa de su infelicidad, se agarran a estímulos capaces de robarles el alma.

“Pienso que esa cerveza amarga fue uno de mis puntos de inflexión en aquellos duros momentos”.

Fue uno de los que más me marcaron. De los momentos oscuros que más me impulsaron a buscar la luz.

Me considero afortunado por todo lo que viví después.

Por todo lo que descubrí y cómo mi vida y la de mi familia ya jamás volvió a ser lo que fue.

Hoy casi 15 años después de aquella noche, miro atrás y **siento y deseo que nadie pase por momentos así** o al menos, ya que en esta partida de la vida todos caemos en desafíos, que no nos quedemos ahí, pensando que es así “que es esta la vida que vine a vivir”, “que nada puedo hacer, excepto de vez en cuando tomar una cerveza para ocultar las heridas”...

Pero solo eso... ocultarlas.

Hoy te traigo tres claves que apliqué en aquel momento para, más tarde, descubrir cómo habían transformado mi vida para siempre...

Lo primero, fue abandonar la sensación de lucha. Pasé de seguir peleándome con la mierda de vida que llevaba. Abandoné la queja y me abracé a la aceptación.

– Tío ahora toca esto. Esto no es tu vida, es lo que toca justo ahora. Esto no va a ser para siempre ni mucho menos. Pon el foco en lo “poco” de positivo que tienes y permítete soñar.

Para ayudar en este paso, **lo segundo** que decidí hacer fue cambiar mi vocabulario.

Con él cambié mi forma de hablar y hablarme. Ya nadie más volvería a escuchar una queja mía, ni yo mismo me permitiría volver a hablarme en modo lamento.

Cambié mi idioma y lo puse en modo optimismo. Me abracé a mi lado más “*Bob Esponja*”...

Por supuesto aparecía el *Calamardo*, pero ya no era el protagonista.

Y **tercero y último**, busqué ayuda. No hice el camino solo. Busqué personas con resultados. No estudiosos ni eruditos, con mucha teoría y tres carreras universitarias. Estudié y me formé con personas que ya estaban donde yo quería estar.

Descubrí además que todos ellos habían pasado por momentos oscuros del alma y que lo mío era de primero de primaria, si lo comparaba con sus desafíos. Si ellos pudieron...

¿Yo iba a quedarme ahí mucho más tiempo?

– Estoy mal, pero no soy tonto.

Lo reconozco, no fue fácil. Ni rápido. Pero sí efectivo. Hoy me atrevo a mirar a los ojos a cada uno de mis desafíos.

Los acepto como parte del proceso que todos venimos a vivir y doy gracias por ellos y porque vivo la vida que quiero vivir.

Espero que estas claves te aporten.

Hoy brindo por nuestro encuentro aquí en VIDA CONSCIENTE, y por tu vida plena y abundante con una cerveza bien fría y una sonrisa en la cara.

Por ti, por la vida que te mereces y viniste a vivir.

Cristóbal Pérez Bernal
Escritor, experto en desarrollo personal
y emprendimiento. Seremprendedor

[@cristobalperezbernal](https://www.instagram.com/cristobalperezbernal)
www.cristobalperez.es



SER MUJER EMPODERADA

*El verdadero
poder de la
energía de la
mujer*

Siempre me he considerado una mujer femenina, pero no era consciente de que había confundido la feminidad con ser presumida. Era muy presumida sí, pero no porque fuera vanidosa, ni porque tuviera un alto concepto sobre mí misma (más bien era todo lo contrario), sino porque siempre me gustó mucho arreglarme.

Me encantaba ir a la moda y me interesaba en temas como el maquillaje, los tratamientos de belleza, cómo sacarle mejor partido a mi pelo, encontrar un *look* que fuera armonioso en tonalidades... y para mí, aquello, era ser muy femenina.

Un día, después de haber dado a luz a gemelos y tras un tiempo de ser madre lactante con bastantes kilos de más, me miré al espejo y me di cuenta que había dejado de “ser yo”. Me había cortado la melena porque ya no tenía tiempo para peinarme, las ojeras me llegaban a los tobillos y olía a leche cortada que brotaba de mis pechos gigantes sin cesar...

“Fue muy duro darme cuenta que “ser mujer” no era lo que la sociedad me había hecho creer”.

Creo que en esta época fue cuando comencé a sentirme más humana, cuando me conecté con mi lado más visceral y cuando encontré dentro de mí un verdadero estímulo empoderante para convertirme en una mujer “hecha y derecha”.

Pero aún no tenía ni idea de lo que era “ser mujer” o, mejor dicho, de la idea que hoy día tengo de lo que es “ser una mujer” pues justo por aquella época, empecé a declinarme hacia el lado contrario...



Me hallaba al frente de una empresa familiar, autónoma y al mismo tiempo cursando un grado superior, lactando a gemelos de ya tres años y en pleno divorcio. Por aquel entonces, ser mujer para mí, significaba convertirme en una jabata que pudiera con todo: con la casa, con el negocio, con los estudios, con los niños...

"¿Quieres ayuda? ¡No! Sin ayuda. ¡Yo puedo!"

Y si pude, claro que sí, pero, como era de esperar, no fue sostenible en el tiempo porque aquella época estuvo teñida de mil estímulos que cubrían un profundo vacío existencial.

No fue hasta tres años más tarde cuando comenzó mi gran cambio, el de verdad. Me gusta llamarlo como el comienzo de mi despertar y fue donde comenzó a desvelarse un pequeño atisbo de mi propia identidad. Este cambio hacia la feminidad comenzó de dentro hacia fuera, y no al contrario.

Empecé a ponerme como mi prioridad número uno.

Recuperé el deporte en mi vida, comencé a meditar y a leer, volví a aprender a estar a gusto conmigo misma, a disfrutar de los ratos a solas, a cuidar de mi alimentación y mi descanso.



Comencé a cuidarme por dentro, a protegerme de mis pensamientos, a observar mis emociones y a tomar consciencia de quién era yo realmente, sin tanta chapa y pintura. Fue en ese momento cuando empecé a encontrarme a mí misma, a darme cuenta de que yo era la fuente de poder de todo aquello que me propusiera y de la capacidad que tiene la mujer para sostenerse a ella, a sus hijos y a lo que sea que se proponga... Comencé a amarme más, pero aún no era consciente del verdadero poder de la energía de la mujer.

Nuestro mayor don como mujeres es el del amor, pero este no puede brotar de manera incondicional hacia los demás, si no te amas a ti misma como mujer primero. Tú, antes que nada, antes que esposa, antes que madre, antes que hija, antes que amiga, antes que hermana o antes que trabajadora o que empresaria, ***eres mujer.***

Ivonne Marie Rando

@ivonnerando

TODO EMPIEZA EN TI

Pero no todo depende de ti...

Esta es una idea mágica, de una fortaleza increíble a nivel motivacional pero que, en ocasiones, puede ir cargada de un mensaje equívoco si no se sabe leer entre líneas.

Desmitificar esa frase tan manida de que “todo empieza en uno mismo” no es con ningún ánimo negativo o pesimista, puesto que la raíz de dicha sentencia es absolutamente cierta:

Lo que queremos ser o hacer va a depender en gran parte de cuánto estemos dispuestos a sacrificar y a trabajar por conseguirlo.

Es decir, que estoy de acuerdo en que siempre empieza todo por nuestra predisposición y motivación para alcanzar la meta propuesta.

La cuestión a valorar no es tanto la citada premisa, si no qué ocurre a partir de ahí... La “psicología positiva” en su búsqueda de nuestra felicidad absoluta y de empoderar nuestras virtudes humanas, ofrece mediante multitud de

artículos, libros e incluso a través de videos motivacionales de toda índole, un mensaje a veces un tanto confuso y frustrante para aquellos que no logren captar su esencia más profunda.

Esa idea de que si persigues lo que quieres, luchas lo suficiente y te sacrificas por tus metas, éstas acabarán lográndose, no es siempre un mensaje del todo cierto por muy positivo y optimista que éste sea.

Es duro aceptar esta realidad, pero que las cosas no salgan siempre como anhelábamos forma parte de nuestras vidas, por mucho que hayamos hecho todo lo posible en pos de nuestros sueños, y que lo hiciéramos de la mejor manera que sabemos.

El único cambio real es el que empieza por uno mismo

Nietzsche

Todo empieza en ti, pero no todo depende de ti.

Aceptarlo nos ayudará a seguir creciendo en todos los ámbitos de nuestra persona y nos preparará para no alejarnos nunca de hacer lo que esté en nuestras manos, buscando alcanzar nuestras metas.

En mi caso personal, prefiero sin ninguna duda, que todo empiece en mí y ser yo el que tenga el control, la motivación y la fuerza necesarias para definir cada mañana mis objetivos.

En la búsqueda de éstos, afrontaré “etapas” que a veces durarán pocas jornadas y otras que, en ocasiones, serán a tan largo plazo que ni siquiera se apreciará dónde puede estar la meta.

Pero en cualquiera de ellas estoy dispuesto a poner todo lo que tengo por disfrutar del camino, dar lo mejor de mí, aprender como persona y como profesional, crecer en todos los aspectos posibles para transitar cada vez más seguro por cualquiera de esas etapas y asumir que pese a todo eso, tal vez, no siempre consiga lo que pretendo.

**SI QUIERES
CAMBIAR EL MUNDO,
EMPIEZA POR TI**

**Autor del libro "SIEMPRE PREPARADO:
Gestiona, afronta y lidera TU vida**

¿Y qué? ¿Qué pasa si finalmente no alcanzo mis objetivos?

Pues que pese a la posible “decepción” inicial, y tras el análisis de las causas que me llevaron a no conseguir mis metas, siempre quedará la tranquilidad de haber hecho todo lo que de mí dependía, la seguridad de estar en paz con mi conciencia y el aprendizaje futuro de lo ya vivido.

Y eso me convertirá en un nuevo “yo”. Una versión mejorada de mí mismo y mejor preparada para afrontar la siguiente de mis metas, objetivos o ilusiones.

“Ganar no depende siempre de uno mismo, pero merecerlo, sí”.

Me parece una lección fantástica no sólo para el mundo del deporte (donde aprendes rápidamente que la derrota y las posibles decepciones van a ser habituales compañeras de viaje), sino, también para la propia vida. ¡Y a ello os animo!

Todo empieza en ti...

¡¡No lo olvides!!

Victor Rubio Esterlich

**Docente, entrenador, escritor y comunicador
Máster en Psicología y Coaching deportivo
(especialista en gestión de grupos)**

Facebook, Instagram y Twitter:

[@victorubiocoach](#)

vrubioelitesport@gmail.com

OBSERVARTE Es un Arte



La magia de vivir tu VIDA CONSCIENTE

Observar significa mirar o examinar con atención, darse cuenta de un hecho. Es hacer consciente el mundo externo y el mundo interno.

El Arte, aparte de expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones del ser humano, también es la capacidad, virtud, astucia, maña o habilidad para hacer algo. Se dice tradicionalmente que el arte alimenta el alma.

Empieza a actuar desde el corazón y no desde la mente y en vez de que ella te utilice a ti, ella será tu herramienta.

La vida pasara ante ti, pero no pasara de largo, porque la estarás viviendo plenamente, con todos tus sentidos.

Serás un ser consciente.

Resumiendo, el ser humano tiene la capacidad y la habilidad de examinar atentamente un hecho o situación y hacerlo consciente.

La misma capacidad que tiene la mente para observar, la tiene para dejar de hacerlo, para despistarse, para hacer cualquier otra cosa que no sea observar el momento presente, para perderse en sus emociones y pensamientos.

De hecho, normalmente miramos o vemos (a veces ni eso), pero no observamos.

Observar registra una experiencia y la hace consciente.



Si te observases más a menudo, empezarías a conocerte, y con el tiempo, te podrás anticipar a tus reacciones inconscientes, ya que primero observas y luego reaccionas.

Observas lo que sucede fuera y lo que sucede dentro como un espectador, y con la práctica, cada vez actuarás de forma espontánea siendo más consciente.



Hoy vamos a hacer un pequeño recorrido básico sobre...
¡El Arte de la Observación!
Y más adelante, profundizaremos mucho más para que día a día
conviertas el arte de observar y vivir consciente, en tu estilo de vida.

¡Respira!

Con la respiración empieza todo. Observando la respiración podemos saber si estamos cansados, tranquilos, débiles, nerviosos, impacientes, excitados, relajados, etc...

El cuerpo está programado para respirar, así que es algo que, naturalmente, dejamos que suceda. Además, es una herramienta que SIEMPRE está con nosotros.

Lo único que hay que hacer es tomar consciencia de ella, observarla, darnos cuenta de cómo es nuestra respiración en este momento y esto nos dirá mucho de nuestro estado ahora mismo.

Movimiento Consciente

Desde el momento que nos despertamos, abrimos los ojos, nos levantamos, nos desperezamos y empezamos nuestro día, todo nuestro cuerpo está en movimiento, seamos conscientes de ello o no.

El paso siguiente es ser conscientes de nuestros movimientos, prestar atención a cualquier cosa que estemos haciendo. Hasta el simple hecho de no hacer nada es algo que debe de ser observado porque incluso en estos momentos, en el interior de nuestro cuerpo hay movimiento. La sangre circula, los pulmones están trabajando, el corazón bombea y nuestros órganos están funcionando.

¿Te habías parado a pensarlo?

Mente Consciente

La mente es posiblemente la herramienta más poderosa de la que disponemos y posiblemente también la más destructiva, pues si la mente no es observada, se puede convertir en nuestro mayor enemigo.

Observar la mente ha de convertirse en un hábito.

Todo empieza con un pensamiento, que de repente aparece en la mente.

Debemos ser capaces de discernir que pensamientos son útiles y que pensamientos son tóxicos y la única forma de hacerlo es observando y darnos cuenta de en qué tenemos ocupada nuestra mente.

Observar es una capacidad que poseemos, y aunque la utilizamos poco, se puede convertir en una forma de vida.

El cuerpo reacciona a tus emociones, y las emociones son respuestas de tus pensamientos.

Si llegamos a observarnos completamente podremos conocernos en todos los ámbitos de nuestra vida, veremos qué vivimos y cómo vivimos, cómo respondemos, como pensamos y qué nos emociona. Y de las emociones... seguiremos hablando, o mejor dicho... ¡Observando!

Silvia Signes

Autora de la saga Viaje a la Realidad d un Sueño
Experta en Holistic Mind Training
Creadora del Programa Mindful Life Experience
www.larevolucionautoestimsta.com
[@silvisignes.oficial](https://www.instagram.com/silvisignes.oficial)

El Alma de las Emociones



¿Te ha pasado alguna vez que te has dejado arrastrar por tus emociones y después te has arrepentido?

¿Te has enfadado por algún motivo y te has dejado dominar por la ira, haciendo daño a las personas que más quieres?

¿Has hecho o dejado de hacer algo por la opinión de los demás?

¿Alguna vez has dicho SÍ cuando querías decir NO?

Si te sientes identificado/a con alguna de estas preguntas, entonces este es tu artículo.

Mi objetivo es que consigas controlar tus emociones y que no sean ellas las que te controlen a ti, y, como consecuencia, tomes decisiones acertadas que te lleven a resultados positivos.

Eso no es posible si tus emociones andan enredadas aún en ese ovillo.

Para ello, te voy a ofrecer algunos tips donde vas a aprender a identificar alguna de ellas, para en posteriores artículos, empezar a desenredar tu ovillo.



Miedo



Tenemos miedo a algo que no ha pasado aún, y la mayoría de las veces nunca pasará,

Por ello, hay que aprender a identificar que aquello que te da **miedo no es realmente lo que tú crees**, sino aquellos pensamientos que te estás generando acerca de lo que tú crees “probable” que pueda llegar a ocurrir. Por lo tanto, no es real.

El miedo te impide muchas veces tomar acción, pero cuando no le escuchas y das el paso, al mirar atrás te das cuenta de que **NO ERA PARA TANTO**.

Tristeza

Cuando algo te conmueve por dentro, llega la tristeza. Muchos piensan que la tristeza es mala, ninguna emoción es mala, todas son necesarias.

Debes permitirte sentirla y abrazarla, teniendo siempre presente que **ESTO TAMBIÉN PASARÁ**, y no debes quedarte enredado/a en esa emoción, sino liberarla.



Frustración

Sucede cuando las cosas no salen como tú querías. **Debes verlo como una oportunidad de aprendizaje,**

¿Recuerdas lo difícil que fue empezar a leer y escribir?

Y ahora lo haces sin pensar. Pues así ocurre con todo. Todo es cuestión de práctica.



Ira

Se reconoce muy bien porque produce reacciones físicas, como apretar la mandíbula, los puños, fruncir el ceño, el ritmo cardiaco se acelera, sube la temperatura de tu cuerpo, etc.

Ninguna decisión que tomes y ninguna acción que llesves a cabo con ira, jamás te va a ayudar a arreglar nada, normalmente, lo empeoras más.

¿Cuántas veces experimentaste todas estas emociones?

En ese caso, te espero en los próximos artículos, donde te enseñaré técnicas para salir de ahí.

Sara Cortés

Formadora, Escritora y Coach

Fundadora de la Escuela de Emociones

[@Redes Sociales](#)

✉ saracortesoficial@gmail.com

☎ +34613116400

CRÓNICAS DE UN PASADO CON TORMENTOS

Hola, mi nombre es Shadow Miroir. No te voy a decir quién soy, pero sí te voy a contar que sé muy bien lo que es perder a un ser querido en manos de la muerte.

También sé lo que es causar mucho daño a alguien a quien amas y el amargo sabor de la traición. Conozco de primera mano la sensación de estar solo y abandonado, de querer salvar al mundo sin importarte nada ni nadie.

Experimenté las drogas, de una forma u otra, y estuve al borde de poner fin a mi vida.

Puedo decirte que sé lo que se siente al ser falso, usar una máscara, representar un papel...

Conozco la sensación de amenazar a alguien con violencia o incluso la muerte. He amado a Dios, lo he odiado, lo he desafiado y me he sentido superior.

Quiero compartir contigo la historia de mi sombra, la parte oscura que todos llevamos dentro. Pero también quiero mostrarte que, incluso desde las sombras, se puede encontrar la salida.

Actualmente, tengo una vida llena de luz, un trabajo maravilloso, una relación sana y llena de amor, y la bendición de desarrollarme como artista.

Te hablo desde las sombras porque todos pasamos por momentos oscuros. Quiero que sepas que no estás solo y que, no importa lo que hayas hecho, siempre puedes regresar al camino correcto.

Todo comenzó cuando era muy joven y notaba la preocupación de mis padres por mantenerse a flote en la vida. Aunque el dinero no escaseaba en casa, siempre parecía ser un problema.

Yo quería cosas, deseaba dinero, pero como niño, no me permitían trabajar. Observé cómo mi madre guardaba billetes en un jarrón de cobre en la cocina. Estaban allí, al alcance de la mano... Y sentía que eran míos.

Me di cuenta de que eran sobras, que teníamos cosas buenas, y ella rara vez revisaba el bote de dinero, nunca contaba lo que había. Así que comencé a tomarlo sin permiso.



Sabía que no era correcto, pero también sentía que era mi derecho. ¿Por qué debería esperar hasta los 18 años para trabajar?

Pero también tenía un buen corazón. Quería trabajar de verdad y odiaba las mentiras. Cuando mi madre me descubrió con un juguete nuevo y me preguntó: "¿De dónde sacaste el dinero?", respondí que lo había encontrado y comprado. Ella sabía de dónde venía realmente el dinero.

Fue mi primer momento de darme cuenta de que tenía que aprender a mentir mucho mejor para evitar que me descubrieran con pruebas.

Comencé a observar a las personas y a analizar quién estaba dónde, de qué manera y por qué, para saber cómo mostrar la mejor cara y parecer lo más amable e inocente posible.

Es curioso que, en este momento, puedas estar juzgándome y sintiéndote superior.

Te invito a reflexionar sobre cómo todos hacemos lo mismo cuando alguien nos pregunta: "¿Cómo estás?" y respondemos "bien", incluso cuando sabemos que no es cierto.

No te juzgo; estoy aquí para mostrarte que todos tenemos nuestras luchas. Aunque he superado muchas de las mías, hoy te he compartido una parte de mi historia llena de sombras y veneno.

Hasta la próxima y recuerda, te aprecio.

No te desanimes, sigue tu camino, porque en la oscuridad más profunda, siempre encontrarás el camino hacia la luz, una luz que te guiará hacia el próximo capítulo de tu historia.

Shadow Miroir

shadowmiroir@gmail.com

DONDE NO ALCANZAN LAS PALABRAS

COMO EL PROCESO CREATIVO Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA PUEDEN AYUDAR A MEJORAR EL MANEJO DE NUESTRAS EMOCIONES

Como bien se puede entender en el título, no soy muy de palabras, pero no he podido resistirme a la propuesta de escribir este artículo para Vida Consciente Magazine.

Me gusta el arte desde que tengo uso de razón, y estudié Bellas Artes sin saber muy bien como enfocarme en el mundo laboral, pero he tenido la suerte de ir siguiendo los caminos adecuados para llegar a mi *aquí y ahora*, del que no puedo estar más agradecida.

Desde hace varios años compagino arte y mundo social. Tengo la grandísima suerte que, tanto en el Centro Asistencial en el que actualmente trabajo, como en anteriores sitios, me han dejado vía libre para desarrollar todos los proyectos artísticos que he propuesto.



“En el centro conviven personas con diversidades funcionales. Para la mayoría de ellos el Pinar es su hogar y su lugar de trabajo y ocio. Digo esto para que te hagas una idea y entiendas, lo importante que es para ellos implicarlos, motivarlos y dignificarlos. En mi caso, les apporto desde el Arte, que es como mejor sé expresarme”.



No sabría si definir mi labor como Arte Terapia, pero si que te puedo decir que en cada obra artística que realizamos, conseguimos que todo el mundo aporte, que todos sientan la obra como suya y que tanto el proceso artístico como el resultado final ayuden a mejorar su autoestima, resiliencia, manejo del estrés y en definitiva, el manejo de sus emociones.

Somos muy atrevidos y nos metemos en historias bestiales; como pintar todos los bancos del centro, murales en terrazas, mosaicos en paredes, lámpara de lágrimas de huevos de colores, replicas feministas del Gernica... y todo lo que nos surja y les invite a comunicarse a través de estas actividades.

Lo que te intentamos hacer ver con todo esto, es que cada vez son más personas las que utilizan el pincel como medio para expresar sus emociones y su sentir interno, y que se puede llevar a cualquier ámbito, independientemente de quien seas o la situación en la que te encuentres.



El arte te propone infinidad de opciones para dejar salir aquello que ocurre dentro de ti de una manera diferente, manteniéndote en el presente y porque no, haciéndolo de forma divertida.

Hay muchas más maneras de hacerlo y será genial que puedas dar rienda suelta tu imaginación y tal vez descubrir aspectos de ti que ni sospechabas que existían... ¿Te atreves?

Maria Moreno Vidal

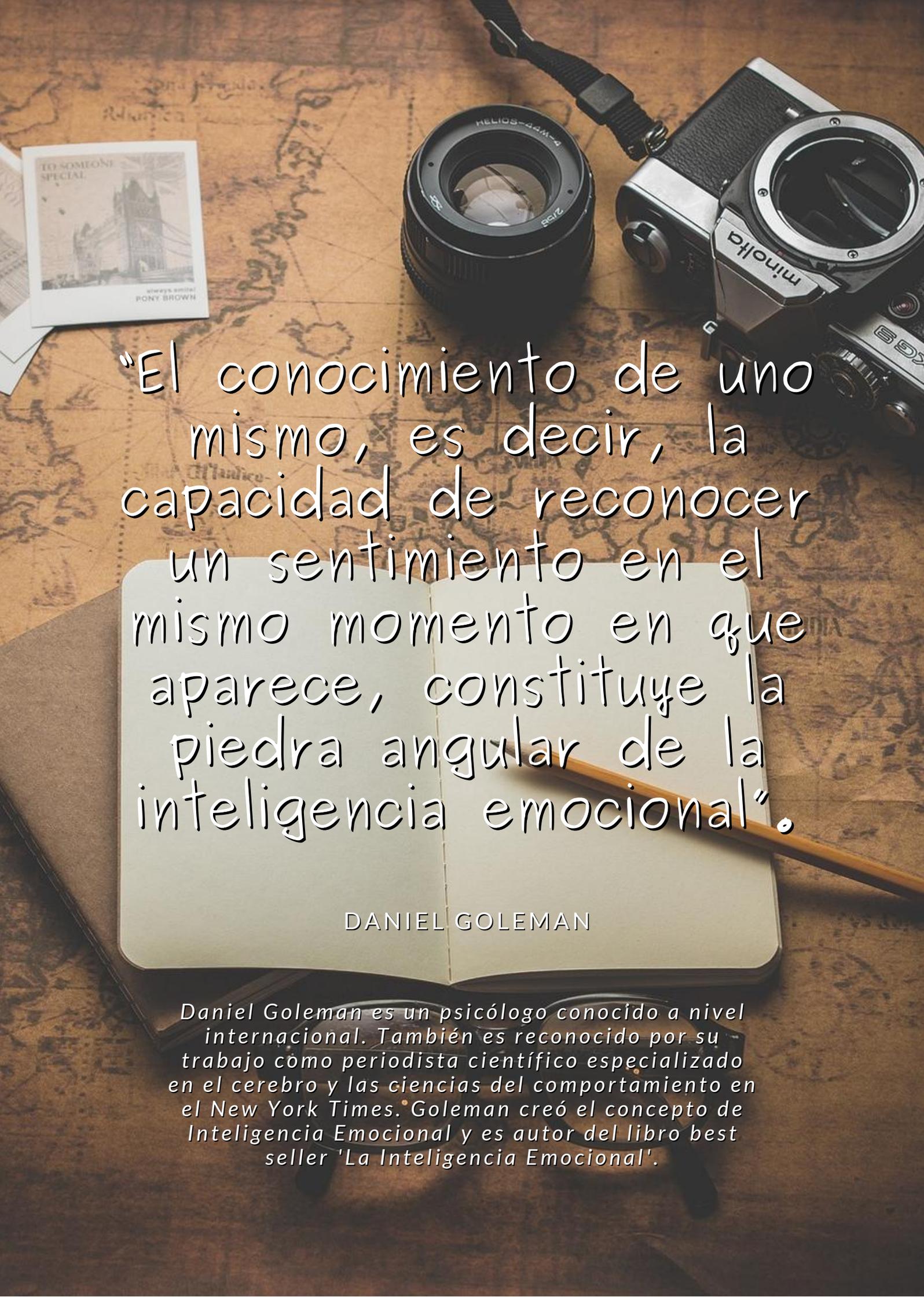
Licenciada en Bellas Artes

[@mariamorenovidal](https://www.instagram.com/mariamorenovidal)

mamovi84@gmail.com

☎ 690124802





"El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional".

DANIEL GOLEMAN

Daniel Goleman es un psicólogo conocido a nivel internacional. También es reconocido por su trabajo como periodista científico especializado en el cerebro y las ciencias del comportamiento en el New York Times. Goleman creó el concepto de Inteligencia Emocional y es autor del libro best seller 'La Inteligencia Emocional'.



Mirador Roc del Quer (Andorra)
Gumer Castaño y Conchín Rodríguez
[@rodriguezcarnerero](#)

LA MAGIA DE TU LUZ

¿SABIAS QUE...?

La palabra **“fotografía”** es de origen griego.

Foto significa **LUZ** y el significado de **grafía** es **ESCRITURA**. Por lo tanto, cuando tomas una fotografía y estás captando ese instante en tu vida, estás experimentando la magia de escribir o dibujar con la luz.

Tanto si te apasiona este arte como si no, estoy segura que al menos alguna vez en tu vida, has tomado alguna foto.

Escribe con tu luz, es una propuesta con la que te animamos a hacerte partícipe con Vida Consciente Magazine y te invita a contemplar la fotografía desde otra perspectiva.

DECIR SIN HABLAR

¿Qué emoción crees que está representando esta fotografía?

Con esta imagen de Conchín Rodríguez, y tomada por su compañero Gumer Castaño, **juntos escriben con su luz** la palabra LIBERTAD.

¿Qué emoción representa para ti?

Por medio de la fotografía podemos expresar vivencias, representar momentos, invitar a acciones, inspirar, motivar, sugerir, provocar..., en definitiva, emocionar.

ESCRIBE CON TU LUZ

Porque ya sabes lo que dicen...

UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS...

Envíanos tu fotografía explicando la emoción que representa para ti. Publicaremos la foto más original en la próxima edición del magazine.

Envíanos tu fotografía aquí

NEUROCIENCIA APLICADA A LA BELLEZA

¿Cómo actúa la neurociencia en la belleza desde una mirada consciente?

DESCUBRIENDO EL POTENCIAL DE LA BELLEZA DESDE DENTRO HACIA FUERA

La búsqueda de la belleza es una constante en la historia de la humanidad. Sin embargo, en la era moderna, estamos empezando a comprender la belleza desde una perspectiva más profunda y consciente.

La investigación de la belleza y el bienestar ha llevado a la creación de innumerables tratamientos de belleza a lo largo de la historia. En la era actual, la neurociencia se ha convertido en una herramienta invaluable para comprender y mejorar estos tratamientos. La comprensión moderna de la belleza va más allá de lo superficial. La neurociencia ha desempeñado un papel fundamental al revelar cómo nuestra percepción de la belleza está intrínsecamente ligada a nuestras emociones.

En este artículo, exploraremos cómo la neurociencia se aplica para optimizar los procedimientos estéticos y terapias corporales desde una perspectiva científica y consciente. Exploraremos también la conexión entre la neurociencia, la belleza y las emociones. Además te propongo algunas propuestas científicas para conseguir un equilibrio y bienestar, duradero y sólido en las próximas ediciones.

BELLEZA Y EL BIENESTAR INTERIOR

¿Quién diría que la belleza puede influir en tu bienestar mental? La neurociencia defiende esta afirmación. Una autoimagen positiva y una apreciación consciente de la belleza pueden ser como un bálsamo para el alma.

Cuando cuidamos nuestra autoestima y nos concedemos el autocuidado que merecemos, estamos aprovechando el poder de la neurociencia para impulsar nuestro bienestar mental.

PSICOLOGÍA DE LA BELLEZA Y PERCEPCIÓN CORPORAL

La percepción de la belleza y la satisfacción con la imagen corporal están intrínsecamente ligadas a la actividad cerebral. La neurociencia ha demostrado que la exposición a imágenes corporales positivas y mensajes de autocuidado puede mejorar la autoimagen y la autoestima. Los tratamientos estéticos que consideran estos factores pueden tener un impacto más duradero en la satisfacción del paciente.



LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA BELLEZA

El estrés crónico puede afectar negativamente la piel y el cuerpo. La neurociencia ha revelado cómo el estrés influye en la producción de cortisol, lo que puede dar lugar a problemas cutáneos como el acné y el envejecimiento prematuro. Los tratamientos faciales y corporales que reducen el estrés no solo mejoran la salud mental sino también la apariencia física.

EL PAPEL DE LAS ENDORFINAS EN LA BELLEZA

Las endorfinas son neurotransmisores que el cerebro libera durante el ejercicio y el placer.

Los tratamientos que estimulan la liberación de endorfinas, como masajes y ciertos procedimientos faciales, pueden no solo mejorar el estado de ánimo, sino también la percepción de la belleza.

LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO-EMOCIÓN

Los tratamientos corporales y faciales conscientes toman en cuenta la conexión mente-cuerpo-emoción. La neurociencia respalda la idea de que el bienestar mental puede tener un impacto directo en la salud de la piel y el cuerpo.

La meditación y la relajación durante los procedimientos pueden mejorar la respuesta del sistema inmunológico y promover una recuperación más rápida.

EL CEREBRO BAILA CON LA BELLEZA

Nuestro cerebro es el escenario principal de esta historia. Cuando nuestros ojos encuentran algo hermoso, nuestro cerebro se ilumina como las luces de un teatro. Regiones cerebrales específicas se despiertan y, como un director talentoso, orquestan una sinfonía de neurotransmisores que nos hacen sentir un profundo placer y recompensa.

¿Estás listo para desnudar la belleza y abrazarla desde la conciencia?

Al comprender cómo el cerebro y las emociones se entrelazan con ella, te adentrarás en un mundo donde cada rincón esconde su propia hermosura y donde el reflejo en el espejo es solo el comienzo.

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



"Toda persona tiene la capacidad de cambiarse a sí misma."

CARL GUSTAV JUNG

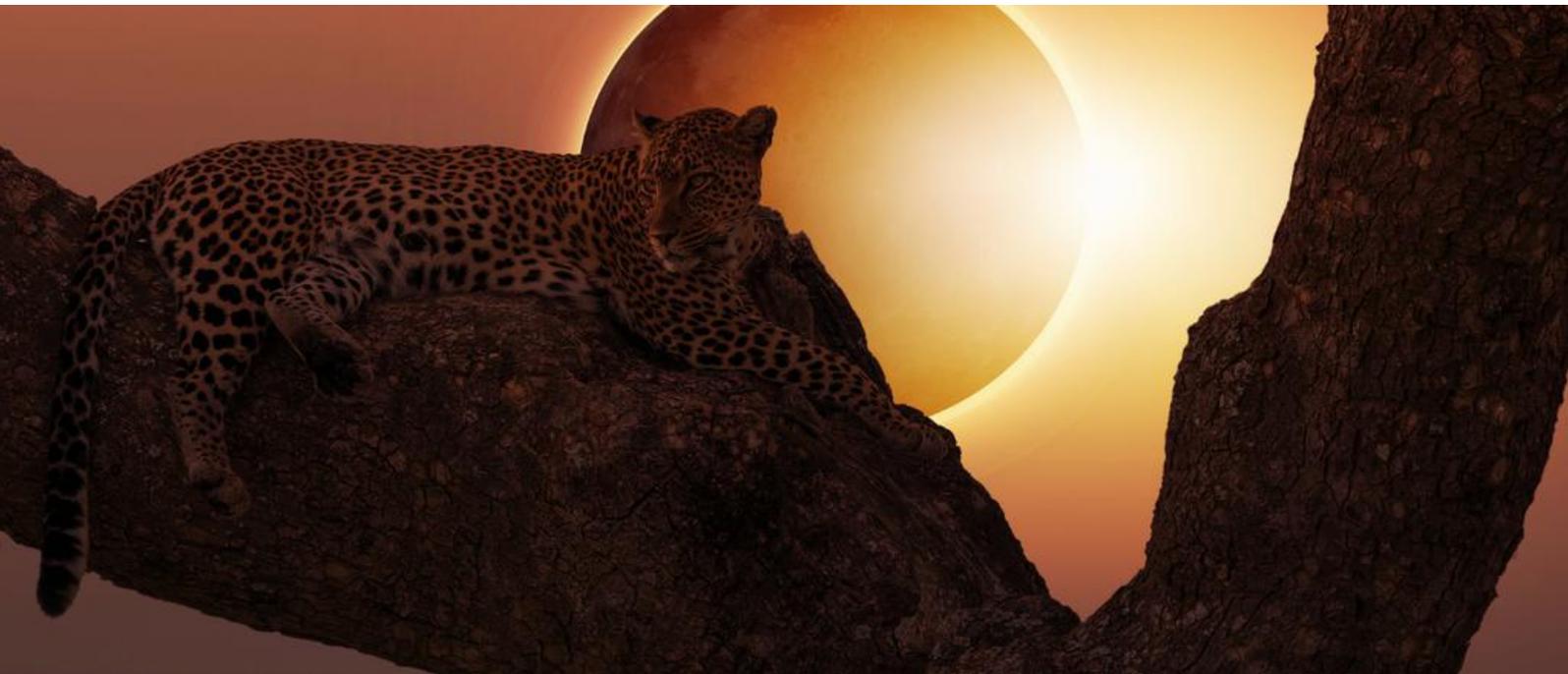


Jung fue un médico psiquiatra y psicólogo, pionero de la psicología profunda. Creó algunos de los conceptos psicológicos más conocidos, como la sincronicidad, los fenómenos arquetípicos y propuso la existencia de un inconsciente colectivo, como una matriz mental universal que en esencia nos une a todos.

ASTROLOGÍA EVOLUTIVA

El Eclipse solar en
Libra: Las relaciones
en el punto de mira

Qué és y cómo te puede ayudar



Siempre ha ocurrido, que a una gran mayoría de las personas cuando le hablabas de Astrología lo primero que le viene a la mente, y es totalmente normal, es la palabra horóscopo, a continuación entretenimiento y para finalizar nada de credibilidad.

En esta sección me gustaría que pudieras ver que la Astrología Evolutiva va más allá de un simple horóscopo. Con ella trato de dar sentido y propósito a la energía que recibes a través de los planetas, traduciendo el lenguaje de la energía que recibes todos los días de los astros.

De modo que, **¿Cómo te ayuda la Astrología Evolutiva en tu día a día?** Trayendo al consciente todo aquello que tenemos en el inconsciente y no nos damos cuenta, además de ofrecerte las herramientas para aplicar en tu día a día y así poder darte cuenta en primera persona cómo te ayuda.

Con esta herramienta traduzco la energía que llega de los planetas en un idioma terrenal que puedas entender y te ayude a soltar cargas del pasado, empoderarte encontrando tu amor propio y sanando heridas infantiles que todos llevamos y muchas veces no somos conscientes.

Por si esto todavía te suena a chino... Es como si fuese una traductora de chino para todos aquellos que no lo entienden, pero además te ayudo a ponerlo en práctica con ejemplos en tu día a día, que te lo hacen entender mejor.

Así que cada mes te voy a hablar del evento más importante a nivel astrológico y te explicaré el sentido y propósito de la energía que estamos recibiendo, indicando cómo te puede afectar. También te daré herramientas para poner en práctica en tu día a día, y reflexiones sobre esta energía para traerla al consciente y poder actuar sobre esta.

Te invito a dejar de estar en el futuro o en el pasado. El momento es ahora, tu felicidad está en tu presente.

¡Allá vamos!

¿Cómo te afecta la energía del Eclipse solar en Libra?

Los eclipses de por sí suelen tener muy mala fama, porque a lo largo de la historia se ha dicho que los eclipses nos quitan la luz del Sol y esto puede traer eventos muy negativos a tu vida.

Según la Astrología Evolutiva, en la que se basa mi trabajo, todo depende del nivel evolutivo (trabajo interior sanador) que tu tengas. Cuanto más nivel inconsciente más miedos, por lo tanto atraerás más experiencias de este tipo. Recuerda que lo que crees creas.

El Eclipse anular solar en Libra que vamos a tener el próximo 14 de octubre de 2023, va a venir a acelerarnos todo en nuestras vidas, por lo que te invito a abrir la mente y no tener miedo a este evento, ya que este tipo de energía no te llevará a ningún lugar positivo. De este modo podrás recibir este evento con la mayor adaptabilidad que seas capaz de tener.

Los eclipses en general aceleran el tiempo, pero esta aceleración va a ser progresiva al quedar todavía muchos planetas en reflexión (pausa) cuando se de este eclipse.

En general podemos tener experiencias con personas del pasado, con las cuales no hayamos cerrado un ciclo, en cuanto a algo que tuvimos que expresar para encontrar un equilibrio pero no lo hicimos.

Cambios inesperados, potentes y por destino, energías muy fuertes que hemos empezado a recibir desde el 14 de septiembre de este año y que durará hasta el 14 diciembre de este mismo año.

Algo en tu vida va a empezar y a terminar, para lo cual tendrás que tomar decisiones definitivas.

Para esto te recomiendo esperar unas semanas a que la energía se asiente y así poder integrar todo el movimiento interno y externo que vas a recibir.

También nos habla mucho de llegar a acuerdos sin perderte en el camino, encontrar equilibrio al llegar a estos acuerdos, donde nadie pierda y todos ganemos, donde no te sientas aplastado por el otro, donde no pienses que te utilizaron y te dejaste utilizar.

Hay que poner especial atención a tu herida de infancia, que te puede llevar a sacar toda esa rabia y frustración contenida por no saber poner límites sanos.





Herramientas para integrar estas energías.

- Redacta un acuerdo con aquella persona que tengas un desbalance, que te ayude a encontrar equilibrio y se responsable con lo que acuerdas.
- Haz un listado de aquellas personas con las cuales quieres mejorar tu relación: amigos, pareja, familia... Escribe las cualidades de esas personas y expresa y agradece a esa persona todo lo positivo y desde el lado asertivo.
- Ir a la naturaleza a reflexionar sobre el dar y recibir para valorar si estas poniendo límites sanos y tener un equilibrio con el otro. Puedes hacer dos montones con piedras, uno con lo que das y otro con lo que recibes sobre la relación que quieras reflexionar.
- Respira y se flexible ante acontecimientos inesperados, fluye con la energía.
- Vas a tener momentos de inseguridad y dudas entre lo que sientes y lo que piensas, miedos a tomar acción para arriesgarte a un nuevo inicio, conecta con tu corazón y decide desde ahí.
- La mente entrará en acción en el lado de la inseguridad y las dudas que podemos tener a la hora de tomar acción, esto tiene que ver con tu Ego (patrón de conducta). Observa que historia te estás contando y si esta te beneficia.

La meditación es una herramienta ideal para esto.

- Si tu miedo tiene que ver con el compromiso, empieza por comprometerte con algo tuyo, acabar ese proyecto que tienes empezado, realizar ejercicio todos los días, etc...

Momento de reflexión...

¿Qué tipo de relaciones estás atrayendo?

¿Eres capaz de poner sanos límites al otro?

¿Cuánta dependencia tienes del otro?

En tu infancia ¿Te sentiste reprimido, sin libertad?

¿Cuánta rabia y frustración guardas hacia determinadas personas?

¿Has sentido enfado alguna vez hacia alguno de tus padres? ¿Lo hablaste?

¿Cuánto frustra tu vida la obligación al compromiso?

¿Te sientes atrapado en una relación y no sabes cómo salir?

¿Cuánto poder le has entregado al otro en tu relación?

**Recuerda disfrutar siempre de todo en todo momento. Te espero más adelante, porque...
¡Se vienen más Eclipses!**

ESTEFANÍA NUÑEZ

Astrolóloga terapeuta evolutiva.

Terapeuta en biodescodificación y herida troncal infantil.

Sanadora y canalizadora energética a nivel relaciones.

www.terapiaorganica.com

[@esterapiaorganica](https://www.instagram.com/esterapiaorganica)

☎ 644098800

Tu Momento Autoestimista

Mucho más que un momento para ti



UN MOMENTO PARA MI

La compra, los niños, la escuela, el trabajo, la suegra, pasear al perro, sacar la basura, fregar los platos, la plancha, la ropa, el grifo que gotea...

¿De cuantas cosas tienes que ocuparte a lo largo del día?

Además...

Has discutido con tu jefe, no llegas a final de mes, el banco te ha devuelto el recibo, te has enterado de "algo muy fuerte", el dolor del hombro, el niño que necesita gafas...

¿Sigo?... Seguro que ya sabes de lo que te hablo.

Pero, por fin... POR FIN... te sientas en el sofá y dices suspirando seguido de un largo "Ufff":

¡POR FIN TENGO UN MOMENTO PARA MI!

Puede que en tu caso ese momento sea leer un libro. O tal vez te pongas las zapatillas de deporte y salgas a correr o a hacer algún deporte que te guste y te des-conecte.

Quizá te pongas la tele, a revisar correos o ha hacer un paseo por las redes sociales.

En cualquiera de los casos, esta genial e incluso es necesario hacerlo en algún momento del día.

MI MOMENTO AUTOESTIMISTA

Pero,... ¿Realmente llegas a des-conectar?

Puede que lo hagas durante algunos instantes, pero si te observas (y precisamente de eso se trata) te darás cuenta que no.

La mente no para, y pensamiento tras pensamiento te recuerda todo aquello que tienes pendiente, lo que dejaste de hacer, lo que tienes que hacer, lo que podría suceder, lo que sucedió, lo que te dijo, lo que tú le tenías que haber dicho, el recibo del banco, la lista de la compra...

¿Sigo? ... Seguro que ya sabes de lo que te hablo.

De modo que, aunque "aparentemente" te has tomado un momento para ti, estás haciendo algo, estás en todas partes, estás con todos, menos aquí, y menos contigo.

Lo sé, de verdad que sé lo que cuesta dedicarte ese tiempo, por eso lo llamé así:

Mi momento Autoestimista, que es mucho más que un momento para ti. Realmente es, un momento contigo.

Para ocuparte de tus pensamientos, de tus emociones, de tus deseos, de tus intenciones...

Es tiempo de ocuparte de todo aquello para lo que nunca tienes tiempo.

Estar aquí, ahora, para ti, contigo.

POR DONDE EMPEZAR

Que estés leyendo este magazine ya es un primer paso y dice mucho de ti, así que date besos porque eso significa que ya estás en el camino de vivir una vida más consciente.

Lo primero es que encuentres ese ratito. Siempre propongo que para empezar te dediques al menos 30 minutos.

Y te haré una pequeña reflexión. Acuérdate que esto va de autoestima. Y si no encuentras entre las 24 horas que tiene el día, media horita para ti, eso dice mucho de tu autoestima y de que tal vez, realmente necesites dedicarte este tiempo.

Ya te hablaré del "Autoestimismometro", pero vamos, que de momento creo que me has entendido y una vez más te diré... ¡Seguro que ya sabes de que te hablo!

Así que aquí y ahora, decide en que momento del día vas a tener "TU MOMENTO AUTOESTIMISTA".

¡EMPEZAMOS!

Puede que tú ya tengas tu momento autoestimista pero lo llares de otra forma. Si es así, enhorabuena. Nos puedes hacer llegar tus propuestas para compartir en el magazine **AQUÍ**.

Si no es tu caso, tal vez te estás preguntando ¿Y que hago yo en mi momento autoestimista?

Para empezar, disfrutarlo. Reconocer que te estás dedicando este tiempo para estar contigo, porque cada día quieres amarte un poquito más y mejorar tu vida en todas las áreas y en todos los sentidos.

Aquí te propondré tantos momentos autoestimistas que querrás dedicarte cada día más tiempo a ello. Pero hoy, te voy a hacer algunas sugerencias para que tengas Momentos Autoestimistas de calidad.



ENCUENTRA TU LUGAR

Establece cual será ese lugar donde tendrás tus momentos autoestimistas.

Puede que sea en casa o al aire libre. Ya sabes, la claridad es poder y una vez tengas tu sitio, sabrás cual es tu momento y cual es tu lugar.

Puedes personalizarlo con algunas cosas tuyas, velitas, incienso... aquello que te haga sentir cómoda.

MI LIBRETA AUTOESTIMISTA

Para empezar puede valer cualquier libreta, pero yo te recomiendo que la libreta que escojas sea especial y exclusivamente para este momento.

Puedes personalizar una libreta que ya tengas o puedes auto-regalarte una libreta bonita, que te encante. Esa libreta que regalarías a alguien a quien amas mucho, un regalo exclusivo para ti.

EL PRIMER PASO

Si estás leyendo esto y has hecho todo lo anterior, tengo que felicitarte, porque tú no eres de decir, eres de hacer, y eso es muy importante cuando quieres mejorar tu vida.

Si no lo has hecho, puedes dejar de leer ahora mismo y hacerlo. En cuanto estés "prepa-lista/o" te explicaré lo que yo considero el primer paso verdadero para el cambio.

Ahora sí, ¿Prepa-listo/a?

Inaugura tu libreta con **UNA DECISIÓN FIRME CONTIGO**. Empieza así: "**HOY DECIDO...**"

Un cambio, una acción, ese primer paso que hay que dar para empezar algo, y como dice una gran Autoestimista: **NO LO DIGAS, ¡HAZLO!**

SILVIA SIGNES

[Autoestima, El Amor Verdadero
www.larevolucionautoestimista.com](http://www.larevolucionautoestimista.com)



PARA CONECTAR CONTIGO

No es de extrañar que cada vez haya más gente que se suma a ir al bosque, y es que sus numerosos efectos para la salud, invita a cada vez más personas a realizar esta práctica.

Da igual si eres viejo o joven, si se está enfermo o sano, si se es activo o tranquilo. No hay ningún requisito para el baño de bosque, tan solo tener un espíritu abierto para dejarse llevar por la naturaleza como lugar de sosiego y de bienestar.

¿EN QUE CONSISTEN?

Los baños de bosque, son paseos terapéuticos realizados en un entorno natural, normalmente por bosques.

No se trata de hacer senderismo o rutas deportivas. El objetivo de estos baños es poner en funcionamiento de forma natural todos los sentidos que poseemos. Ser conscientes de todo mientras paseamos y al mismo tiempo nos vamos separando de esa rutina que hace que no podamos vivir una vida plena.

Nos damos tiempo para sentir, por ejemplo, a tomar conciencia de nuestra propia respiración, donde vamos notando cómo la mente poco a poco se va calmando y se va desbloqueando, lo que nos provoca un sentimiento de bienestar.

¿CUALES SON SUS BENEFICIOS?

La «reconexión» de los urbanitas con la naturaleza mediante esta práctica genera efectos terapéuticos. Tan solo pasar 20min en el bosque disminuye la presencia de cortisol (hormona del estrés) en nuestra saliva, disminuye la frecuencia cardíaca, regulariza la presión arterial y el estado nervioso, así como disminuye la depresión, los estados de ansiedad y mejora nuestro sistema inmune.





¿CÓMO REALIZAR UN BAÑO DE BOSQUE?

Si nunca has hecho un baño de bosque o no tienes mucha experiencia en este tipo de actividades, te recomiendo ir con un guía especializado en baños de bosque.

Te aseguro que ir con un guía y dejarte llevar es una experiencia de la cual no te arrepentirás.

Descubrirás nuevas herramientas para tu día a día que te ayudarán a gestionar tu estrés emocional, encontrarte a ti misma y poco a poco convertirte en una verdadera experta en la naturaleza.

Si por lo contrario prefieres ir tu solo no te pierdas estos tips para tu visita al bosque:

¿DÓNDE Y CÓMO MOVERNOS?

En un lugar natural que conozcamos. Hay que aprender el camino en varias direcciones, conocer ese espacio como si fuéramos nosotros mismos. Ayudará a integrarlo y formar parte de él.

Procura que sea un lugar alejado de la ciudad, donde no haya contaminación acústica ni sea muy transitado.

LISTA DE EQUIPAJE:

Esta es m recomendación:

- ✓ Una esterilla o una manta impermeable.
- ✓ Zapatos y ropa adecuados.
- ✓ Llévate suficiente agua
- ✓ Coge algo para picar, por si te entra hambre.
- ✓ Rollo de papel higiénico.
- ✓ Un par de bolsitas para la basura.
- ✓ Un cuaderno o un buen libro para leer.
- ✓ Y lo que creas que puedas necesitar (pero recuerda que no te vas de acampada).

INFÓRMATE SOBRE EL LUGAR

- ✓ Mira el tiempo antes de salir.
- ✓ Ten un mapa preparado. La aplicación «Wikiloc» está muy bien porque te permite descargarte el mapa antes por si no tienes cobertura luego.
- ✓ En algunos lugares existe la temporada de caza. Asegúrate que al lugar que vas es seguro, posiblemente te encuentres con el paso cortado.
- ✓ Cuando anochece.
- ✓ El tiempo en el que vamos a recorrer el lugar. Recuerda que los baños de bosque son cortas distancias.

CONECTA CONTIGO

Disfruta con tus cinco sentidos. Respira, siente y experimenta. Tómate tu tiempo para mimetizarte con el entorno. Empápate con las sensaciones.

Experimenta este viaje consciente en la naturaleza y seguiremos llevándote a lugares increíbles hacia tu autoconocimiento.



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

TENEMOS MÁS NEURONAS QUE ESTRELLAS HAY EN LA VÍA LÁCTEA

Las investigaciones más recientes vuelven a ser cardiocentristas. El corazón es buen amo y la mente es buena sierva.

¿Qué te dicen estas cifras: 86.000 millones, 40.000 y 2 millones? Te doy una pista. **¡Las llevas dentro!**

Piensa. No sigas leyendo hasta que hayas ideado unas cuantas respuestas.

Tienes 86.000 millones de neuronas en el cerebro; 40.000 en el corazón y 2 millones en tu sistema digestivo.

Las investigaciones científicas recientes revelan que **las más potentes son las neuronas del corazón**. ¿Te suena la expresión "tengo una corazonada"? Pues la base científica afirma que las neuronas más sabias son las del corazón. La palabra "recordar" significa volver a pasar por el corazón. Tener coraje describe la fuerza del corazón. Nuestro vocabulario nos da pistas. ¡Cuánta sabiduría en nuestra lengua!

La medicina antigua, y nos remontamos hasta los egipcios, eran cardiocentristas. Es decir, consideraban el corazón como el órgano del cuerpo con más valor. Sin embargo, a partir del siglo XVII la medicina se hizo cerebrocentrista, es decir, se empezó a poner toda la atención en el cerebro. El corazón era considerado sólo como un mero "motor de bombeo de sangre".

Desde el 2017 las revistas científicas más rigurosas Nature y Science están devolviendo al corazón la Pole Position.

La Neuroplasticidad está revolucionando la medicina occidental. Dice la literatura que hasta los 122 años nuestro cuerpo puede generar neuronas nuevas. ¿Cómo? Obviamente, siguiendo una disciplina de vida saludable que te iré revelando a través de mis artículos.

Antonio Damasio es un reconocido neurocientífico con enorme éxito entre los CEOs del Silicon Valley por la enorme efectividad y eficacia en asesoramiento neuronal.

Sabemos que estos altos cargos solo pueden ingerir una comida al día según su contrato, y Antonio Damasio educa sus neuronas para optimizar los resultados económicos.

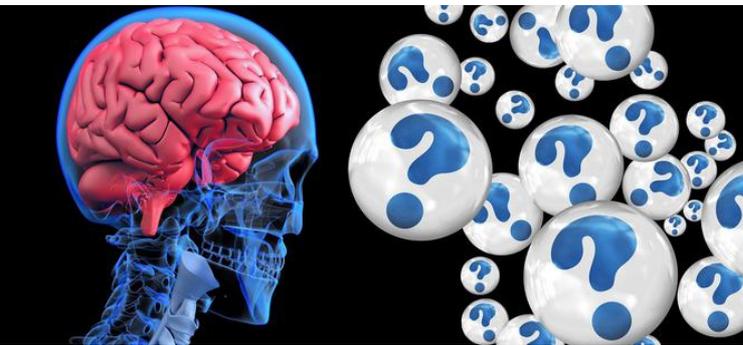
En un experimento con estudiantes de la Universidad de Harvard comprobaron que el corazón sabe más que el cerebro. Te cuento...

Presentaron al alumnado cuatro grupos de cartas boca abajo.

Sólo un grupo era el ganador. Al destapar las cartas, una a una, los estudiantes recibían o perdían dinero. Es decir, una carta les daba 100 dólares y la siguiente podía sumar, dividir, restar o multiplicar esa cifra. Todos los participantes necesitaron destapar una media de 80 cartas para descubrir qué grupo era el ganador.

Sin embargo, la evidencia demostró que los corazones palpitaban de forma diferente a partir de la décima carta.

**¿Recuerdas haber tenido corazonadas? Observa qué te quiere decir tu cuerpo.
Deberíamos apagar tanto ruido externo y practicar la escucha activa interna.
Somos mucho más sabios de lo que creemos.
"El cuerpo nos susurra".**

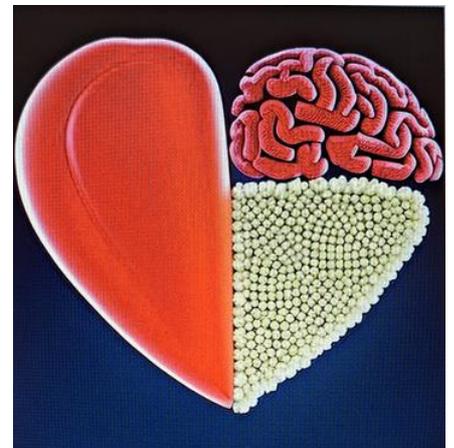


Catalina Hoffman es terapeuta ocupacional especialista en estimulación cognitiva y experta en entrenamiento cerebral. Afirma que tenemos neuronas sanas y útiles, neuronas sanas en modo "Netflix" y neuronas enfermas. Depende de nosotros sacarle el máximo provecho. Te recomiendo sus libros y cursos ya que te ayudan a cuidar y entrenar tu cerebro en el quehacer diario.

Don Santiago Ramón y Cajal afirmó en la entrega de su Premio Nobel en 1906: "Si nos lo proponemos, podemos ser escultores de nuestro cerebro".

Esto nos recuerda que desde que te levantas hasta que te acuestas estás mejorando o empeorando tu cerebro. Es tu elección.

Todo influye; cada decisión que tomas, a qué hora te levantas, cómo te hablas, qué vocabulario usas, qué comes, qué postura tienes habitualmente, el ejercicio físico que haces y qué higiene del sueño llevas.



¿Cómo puedes optimizar las neuronas del cerebro?

Creando sinapsis neuronales. Un neuroblasto (es decir, una neurona bebé) puede morir fácilmente. El ejercicio físico fortalece esas neuronas "baby" y las ayuda a madurar. Es esencial que las neuronas se relacionen. Normalmente cada neurona se conecta a una media de 10.000 neuronas. Esto es lo que te ayuda a memorizar bien, a tomar mejor decisiones y a controlar tu estado de ánimo. Lo ideal es activar todas las partes del cerebro. Es cierto que no es fácil y requiere una enorme variedad de actividades diferentes.

Lo que sí se reivindica como la actividad más completa es la relacionada con la música. Se sabe que los enfermos de alzheimer obtienen muy buenos resultados cuando bailan, cantan y escuchan música. Podemos decir que el deporte y toda actividad musical son protectores cerebrales.

Como decía Einstein: "O todo es un milagro o nada es un milagro". Yo estoy convencida de que somos magia y así te lo voy a ir demostrando en los próximos artículos.

Cuídate mucho. Queremos llegar a los 122 años generando neuronas.

Juana M^o Acuña Cueva
Coach y divulgadora científica
Experta en Crecimiento Personal

crecimientopersonalatopee@gmail.com
[Canal Youtube](#)
[Tiktok](#)
[Instagram](#)

MECANISMOS EPIGENÉTICOS

Y cómo puede llegar a afectar tu estilo de vida a tus genes

¿Qué es la epigenética?

Empecemos por lo básico que deberíamos entender.

La epigenética son mecanismos que modulan, influyen y regulan la expresión génica. A diferencia de la genética, la "gracia" de la epigenética es que no está escrita en el código del material genético, es decir, no está determinada en la secuencia del ADN.

La regulación de la expresión génica llevada a cabo por los propios genes y sus secuencias reguladoras llevan estudiándose desde hace tiempo, en cambio, la investigación de cómo los mecanismos epigenéticos influyen sobre la expresión génica es más reciente.

¿Qué es la expresión génica?

Es el proceso mediante el cual un gen pasa de ser ADN a ser una molécula funcional, es decir, una proteína. En otras palabras, que un gen se exprese significa que está activo y que produce la proteína que está codificada en él. Los genes pueden estar activos o pueden estar inhibidos.

Como hemos dicho, si está activo está expresándose, y esto significa que da lugar a su proteína. Esto es así en términos generales, aunque por supuesto, hay excepciones.

Por ejemplo, una mutación en el ADN, no es un mecanismo epigenético, porque la mutación del ADN está escrita en su secuencia.

Entonces, un ejemplo de mecanismo epigenético son una serie de pequeñas moléculas de ARN.

Hasta no hace mucho, se pensaba que el ARN era simplemente una molécula intermedia, un mero paso, entre el ADN y las proteínas. El ADN se transcribe y da lugar al ARN, y el ARN se traduce y da lugar a las proteínas, por lo que se pensaba que su única función era ser un mensajero de las proteínas. ¡Pues no!

Hay ARNs, los llamados no codificantes, que no dan lugar a proteínas porque ellos mismos tienen función propia con su naturaleza de ARN, como por ejemplo los microARNs, que son moléculas que regulan la expresión génica sin necesidad de que se dé ningún cambio en la secuencia del ADN, por lo tanto, los microARNs son un tipo de mecanismo epigenético.

Otro tipo de mecanismos epigenéticos, son ciertos grupos químicos que si se unen a la secuencia del ADN, aunque no formen parte de ella, provocan que el gen no se pueda expresar.

Imagina un montón de proteínas distintas que tienen que unirse al ADN para que se inicie esa transcripción. Si no se unen, no se va poder expresar el gen y esto afecta a la expresión génica, aunque el ADN se mantiene igual.

Otro ejemplo de mecanismo epigenético es la modificación de cierto tipo de proteínas que se unen al ADN y que hacen que esté más o menos compacto. Estas proteínas existen, porque si el ADN no estuviese compactado, sencillamente no cabría en los núcleos de nuestras células.

De forma natural y fisiológica, la mayor parte del tiempo el ADN está compactado, pero hay ciertas modificaciones en estas proteínas que hacen que el ADN cambie su grado de compactación. Por ejemplo, si el ADN está muy compacto no está expuesto y no se va a poder expresar, por lo que es una forma de inhibirlo.

Dependiendo de qué gen esté afectado y cuál sea su función, las implicaciones serán diversas.

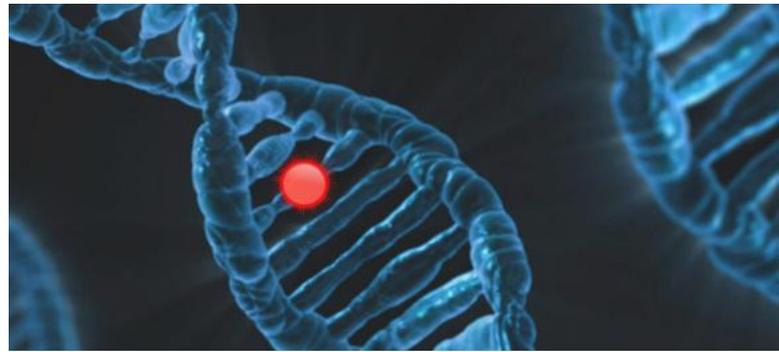


¿Cómo afectan los mecanismos epigenéticos?

Se ha visto que los mecanismos epigenéticos afectan tanto a la fisiología normal como a multitud de enfermedades como el cáncer (que puede ser lo primero que nos viene a la mente), pero no es la única, ya que también hay estudios que relacionan la regulación epigenética con enfermedades neurodegenerativas, la diabetes, la sepsis o las enfermedades raras.

Porque al ser un mecanismo global de regulación... ¿A que no va a afectar?

Se habla también de huella o impronta epigenética en el momento del nacimiento. Es decir, ya nacemos con una huella epigenética concreta y eso se va modulando a nuestros genes. En la epigenética, como en la biología, los procesos son dinámicos y nada es estático.



Epigenética y estilo de vida

Hay muchos estudios que hablan del estrés oxidativo. Se trata de analizar cómo la epigenética, afecta al metabolismo celular y al estrés oxidativo y viceversa. Se sabe que sí afecta, y mucho.

Varios son los factores que intervienen sobre el estrés oxidativo. Tanto la alimentación, como las horas de sueño o el estrés, la sensibilidad que tengas, tu entorno... pero sobre todo, la alimentación y la respiración, son clave para prevenir el estrés oxidativo e influir sobre la epigenética.

Unos hábitos de vida saludables, un "no estrés", una actitud positiva, el ejercicio físico moderado, van a afectar positivamente a la epigenética.

Además, hay una clara relación entre el genotipo, que son los genes en su conjunto, y el fenotipo, que son los rasgos o características observables en la persona.

Es decir, los rasgos físicos de las personas, su carácter, personalidad y emociones, en parte están escritos en los genes. Y aquí entra también la epigenética al interferir en cómo el genotipo determina el fenotipo, que al final es lo que somos y lo que nos caracteriza.

La epigenética tiene influencia sobre el fenotipo, pero no solo ella, sino también todos los factores ambientales y nuestros hábitos de vida y que, por suerte, dependen de nosotros.

Beatriz Sánchez Sendra
Bioquímica y Bióloga

Máster en Bioquímica, Biología Molecular y Biomedicina
beatrizschezen@gmail.com

CONECTAR CON TU ANIMAL DE PODER SIN CHUPAR SAPOS

En mis años de Chamanismo aprendí tantas cosas y tan valiosas que sería egoísta no compartirlo... Y es que todo el mundo debería acceder a esta dimensión tan poco conocida, como reveladora.

Sin miedos, sin tabúes, sin prejuicios, sin chupar sapos ni consumir sustancias extrañas... desde la luz y rompiendo moldes, porque no hay nada más poderoso que la convicción humana, y porque llega un momento en que entendemos que la vida no va de eso que nos han contado, y tenemos que empezar a desaprender...

COGE LO QUE TE SIRVA, SIN DUDAR.
Y SI NO CREES EN GUÍAS O ANIMALES DE PODER, SIMPLEMENTE CONECTA CON TU INTUICIÓN Y DÉJATE LLEVAR...

Para que podamos entender qué son los animales de poder hemos de comprender que somos energía.

Estamos hechos de átomos, y éstos a su vez, de células, huesos y piel.

Y... no sé si a ti te suena, que la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. Pues bien, cuando morimos, nuestra parte física se consume o desaparece, pero la energética no, nuestra energía queda latente en el mundo cuántico, en esa dimensión paralela que coexiste con la materia, en el éter, como decía el escritor Best Seller Napoleon Hill...

Me refiero a lo que no se ve pero se siente. De hecho, somos un 99% de energía y un 1% de materia, para que me entiendas. No puedes ver el sonido pero lo oyes, no puedes ver el amor pero lo sientes... SIENTES LUEGO EXISTES...

Entonces, vamos a abrir el melón...





Puedo decirte que los animales de poder son energías de protección, guía y acompañamiento, que están aquí para ti, si tú das tu permiso. Y adoptan forma animal para comunicarte que esos atributos los tienes tú. →

Igual que su forma de vida o comportamiento, es una información que te llega en el momento preciso.

No es lo mismo ver un colibrí (alegría, libertad, ganas de vivir y experimentar), que un oso (calma, período de hibernación, inicio de ciclo, introspección...)



**“CUANDO CONECTES CON ELLOS
INVESTIGA, HAZLO TUYO,
COMPRUEBA, Y BUSCA SU
SIMBOLOGÍA CHAMÁNICA
COGIENDO LO QUE A TI TE
RESUENE, YO SEGUIRÉ DÁNDOTE
AQUÍ MI VOZ PARA QUE VAYAS
MUCHO MÁS ALLÁ...”**

Todos podemos canalizar, todos tenemos guías, animales de poder, Maestros, ancestros y difuntos queridos que comunican con nosotros de un modo u otro para hacernos llegar la información que es importante para nosotros.

Has de dar tu permiso para que vengan a ti, y lo hacen durante una meditación, en sueños, sincronías o “coincidencias” en las cuales tú puedes ver tu animal de poder en un letrero en la calle, en la portada de un libro, en una camiseta, o en una conversación ajena... Coge lo que llegue a ti sin dudar.

Es importante conectar con ellos desde la intuición, desde el corazón, no desde la mente. Existe el libre albedrío y nunca intervienen para decirte si debes dejar a tu pareja o cambiar de trabajo, es más profundo y sagrado. Va mucho más allá.

Mónica Ventura
Coaching transformacional
Desarrollo personal y espiritual

soymonicaventura.com
[@monicav_poderpersonal](https://www.instagram.com/monicav_poderpersonal)
hola@soymonicaventura.com

De dentro... hacia afuera

Conecta contigo y observa lo que hay en ti y a tu alrededor

Hoy voy a hablarte de la gran capacidad que tenemos todos para elegir cómo vivir cada día de nuestra vida.

Sí, has leído bien, tú puedes hacer que tu día sea emocionante, con “chispa”, que esté lleno de aprendizajes que te ayuden a crecer... O bien, que sea aburrido, monótono y ¡qué pase sin más!



Y... ¿De qué depende vivirlo de una forma u otra?

Pues es algo tan sencillo como ser consciente de ti mismo, y de lo que ocurre a tu alrededor. Sí, ya sé que he dicho que es sencillo, y que en realidad es algo que a muchos de nosotros nos cuesta hacer (o nos costaba), pero es porque vamos en piloto automático y dejamos que sea nuestra mente la que lleva el timón de nuestra vida, en lugar de decidir TÚ por ti misma/o.

Me encantaría que todo lo que te quiero transmitir en este espacio, te sirviese de guía.

Te voy a compartir lo que yo hago todos los días por la mañana para enfocarme positivamente en mi día, y te invito a que tú, también lo pongas en práctica.

Te aseguro que, si practicas diariamente, será mucho más fácil volver a TI y decidir con claridad.

¡Esta es mi propuesta!



Al despertar, lo primero que te sugiero es conectar con tu cuerpo, observa y haz un recorrido sensorial de abajo a arriba, y si notas que en alguna zona hay tensión, detente, y haz unas respiraciones conscientes.

Acto seguido agradece estar viva, sana, con trabajo e ilusión por nuevos proyectos. Por las personas que tienes a tu alrededor y te suman. Agradece también por el nuevo día que acaba de amanecer, el cuál es una nueva oportunidad para aprender, crear y afrontar los nuevos desafíos desde una visión más clara, consciente y sana.

Te recomiendo que hagas lo posible por que tus rutinas matutinas sean en silencio, y si es posible sin prisas.

Al salir de casa, cuando te dirijas al trabajo te propongo este maravilloso ritual.

Cuando vayas hacia el coche o si vas caminando, hazlo prestando atención a cómo mueves los pies al caminar, cómo se levanta un pie mientras apoyas el otro, la fuerza que haces al impulsarte hacia delante.



Ya en el coche pon tu atención hacia afuera, a lo que te rodea.

Observa el tráfico, cómo están los conductores, los peatones, los animales que hay, los edificios, los árboles, el tiempo que hace...

Y así te darás cuenta que NADA ES IGUAL. Que aunque hagas el mismo recorrido todos los días y a la misma hora, el escenario cambia, y lo vas a percibir de otra manera.

Te invito a que hagas la prueba y me cuentes...

Hay quien incluso toma una foto cada día del mismo lugar y a la misma hora, para apreciar esos cambios como puede ser la luz, sombras, personas....

Desde aquí te contaré cómo ser cada vez más consciente en tu día a día

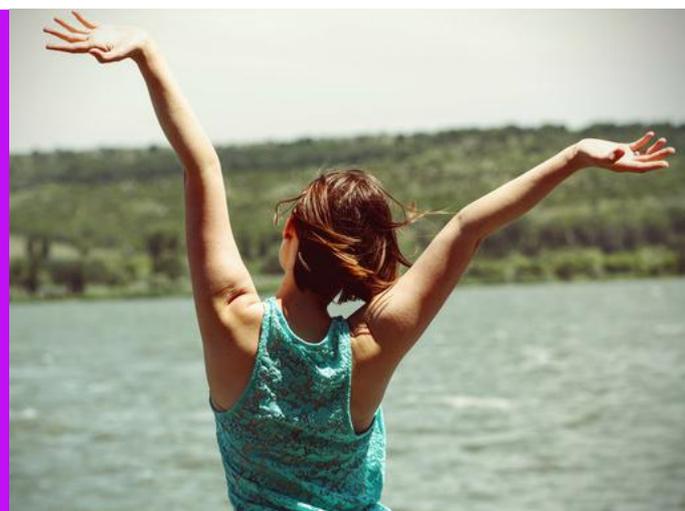
Y depende de TI que te abras a las experiencias de la vida con entusiasmo e ilusión, o que lo hagas desde el desánimo y que ese día transcurra sin más.

Yolanda Díaz Instructora de Mindfulness

Programa Mindfulness en la Vida Cotidiana

[@viviendo_el_presente_](#)

[@viviendoelpresenteahora](#)



¿QUÉ ES YOGA?

¿Es un deporte, una religión, son estiramientos, es respiración?



La traducción de Yoga es unión.

Es decir, yoga es unir cuerpo, mente y espíritu.

Si faltara alguno de los componentes no sería Yoga.

Es una disciplina espiritual que se originó en la India hace miles de años.

¿En que consiste el Yoga?

Esta unión de cuerpo, mente y espíritu, se logra por medio de:

Las asanas (posturas) ejercitamos todas las partes del cuerpo, estirando o tonificando músculos. Y con ellas ganamos fuerza y flexibilidad.

Con Pranayama (ejercicios de respiración) revitalizamos el cuerpo y ayudamos a controlar la mente, adquiriendo calma y relajación.

Y, con la meditación, aumentamos claridad, control mental, mayor concentración y conexión con nuestro verdadero ser.

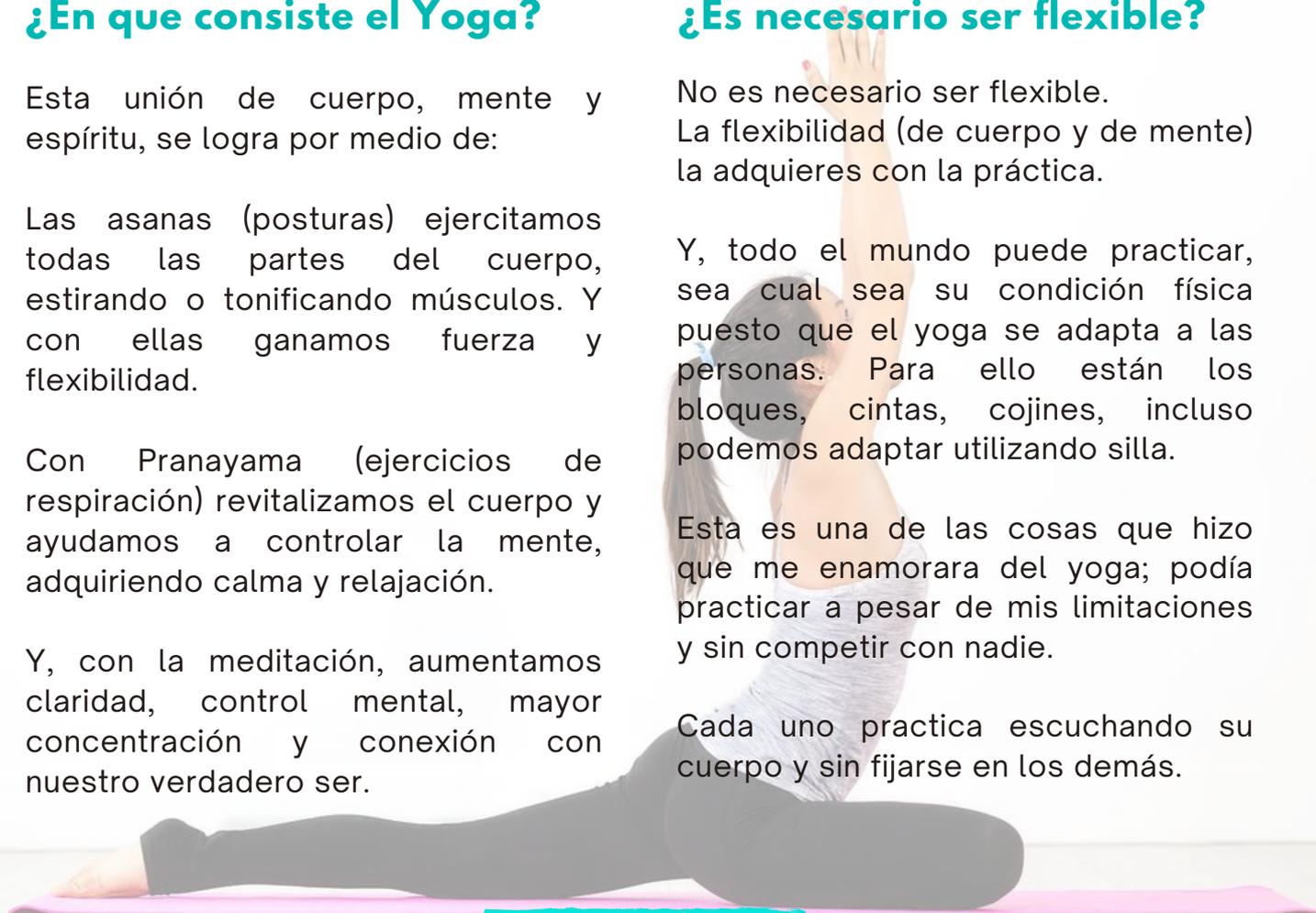
¿Es necesario ser flexible?

No es necesario ser flexible. La flexibilidad (de cuerpo y de mente) la adquieres con la práctica.

Y, todo el mundo puede practicar, sea cual sea su condición física puesto que el yoga se adapta a las personas. Para ello están los bloques, cintas, cojines, incluso podemos adaptar utilizando silla.

Esta es una de las cosas que hizo que me enamorara del yoga; podía practicar a pesar de mis limitaciones y sin competir con nadie.

Cada uno practica escuchando su cuerpo y sin fijarse en los demás.



¿Puedo practicar si tengo alguna lesión?

Por supuesto y teniendo en cuenta las recomendaciones de tu médico. De hecho, yo empecé a practicar, teniendo fibromialgia y con una operación de hernia discal cervical.

Y, no solo es que he podido hacerlo, sino que mi calidad de vida ha mejorado y mucho.



Tanto, que me formé para profundizar más en esta disciplina y así poder compartir también lo beneficiosa que es con otras personas.



Existen diferentes estilos de Yoga, pero todos tienen en común aumentar la Conciencia, la relajación y los ejercicios de respiración consciente.

En definitiva, te adentras en tu interior y según vas practicando más, más cerca estarás de tu auténtica naturaleza.

Si nunca has practicado ... pon incienso, música relajante, velitas, ponte una clase y disfruta. Sera como tener una cita contigo mismo o, por lo menos, eso es lo que yo siento cuando practico. (Esto tampoco es necesario, pero es como a mí me gusta hacerlo).



¿Todavía no sabes si el yoga es para ti?

Seguiré contándote más a cerca de esta maravillosa práctica y te darás cuenta de que si, seguramente, el yoga también es para ti.

Marian Mondejar Jimenez

Monitora de Yoga

Terapeuta de Reiki y Auriculoterapia

Mar.osca@hotmail.com

@sukha.espacio

EL USO DE LOS ACEITES ESENCIALES PARA EQUILIBRAR TUS EMOCIONES

La sintonía entre ser humano y la naturaleza es perfecta. Sensaciones indescriptibles son las que experimentas cuando das un paseo por un bosque o cuando caminas por la calle de noche y te inunda el olor a Jasmín del jardín del vecino, o cuando llueve en verano y sube esa fragancia a tierra mojada.

Ahora mismo si quieres, puedes cerrar los ojos y recordar cualquiera de estas sensaciones y recrear la cascada emocional que te producen.

A través del olfato accedemos al área del cerebro más emocional y sensitiva y por ello, los olores nos permiten SENTIR.

Cuando inhalas un aceite esencial y permites que sus moléculas impregnen tu nariz y que se desencadenen una serie de reacciones antes de llegar a tu cerebro emocional, están ocurriendo toda una serie de cambios en tu organismo que son constatados por medio de las sensaciones corporales.

Los aceites esenciales son líquidos extraídos de una parte de una planta aromática obtenidas por destilación al vapor o por presión en frío (en caso de los cítricos).

Por ejemplo, a partir del naranja podemos obtener esencia de naranja a partir de la cáscara de sus frutos, petit gran naranja a partir de sus hojas y aceite esencial de neroli a partir de sus flores.

Cada uno de ellos con características y aplicaciones diferentes.

Cuando se obtiene un aceite esencial, se le hace un análisis de su composición y con ello tenemos el mapa de composición química del aceite, es decir, sus principios activos.

Éstos van a tener especial relevancia cuando tratemos con los aceites a nivel terapéutico.

Por otro lado, cada aceite nos deja una información olfativa y energética que tiene que ver con la planta en sí.

La característica más importante de los aceites y que lo diferencia del resto de los productos extraídos de las plantas, es que están compuestos por moléculas volátiles, tienen la propiedad de pasar del estado líquido al gaseoso, por ello penetran a través del olfato.



Aunque la química de los aceites y la información olfativa que ofrecen me parecen fascinantes, lo que me sigue maravillando todavía más, es la resonancia energética que tienen los aceites con nuestro propio sistema energético.

La sutileza de las moléculas aromáticas entra en contacto con la energía que circula por nuestros meridianos y va movilizand o cualquier bloqueo o congestión que haya.

Pero para que lo sientas, te voy a proponer el siguiente ejercicio:

- Escoge un lugar que te encante y en el que te apetezca pasar los siguientes 5 minutos
- Siéntate cómodamente
- Escoge un aceite esencial que te encante
- Aplica una gota del aceite en un soporte como una tira de probar perfumes o un folio
- Cierra los ojos y ten la tira o el papel en la mano
- Respira por los dos orificios nasales a la vez (primero sin aceite) y sólo observa el aire que entra y que sale.
- Ahora observa tu cuerpo de arriba a abajo, desde el cuero cabelludo hasta los pies, observa donde existe alguna tensión, algún dolor o alguna rigidez.
- Acerca ahora la la nariz a tira impregnada en el aceite y respira el aroma profundamente, centrando tu atención a aquella zona más cargada.
- Sigue inhalando el aceite y centrando tu atención en la respiración y en la zona más congestionada.
- Irás sintiendo alivio paulatinamente e irás sintiendo más y más relajación.
- Mantente unos minutos realizando este ejercicio
- Cuando finalices, separa el aceite de la nariz y respira profundamente recorriendo el cuerpo de arriba a bajo de nuevo.
- Te vas moviendo poco a poco y vas abriendo los ojos.

Este ejercicio es poderoso tanto para relajarte como para tomar conciencia de cómo está tu cuerpo y disolver bloqueos energéticos gracias a la respiración y a la movilización con los aceites esenciales.

Me fascina la bioenergética y cómo los aceites esenciales resuenan con nosotros.

Con ejercicios sencillos, prácticos y que no requieren de mucho tiempo, nos proporcionan múltiples beneficios.

Los aceites esenciales nos permiten que nuestro sistema vuelva al equilibrio y con ello que podamos seguir manteniendo la salud que es nuestro estado natural.

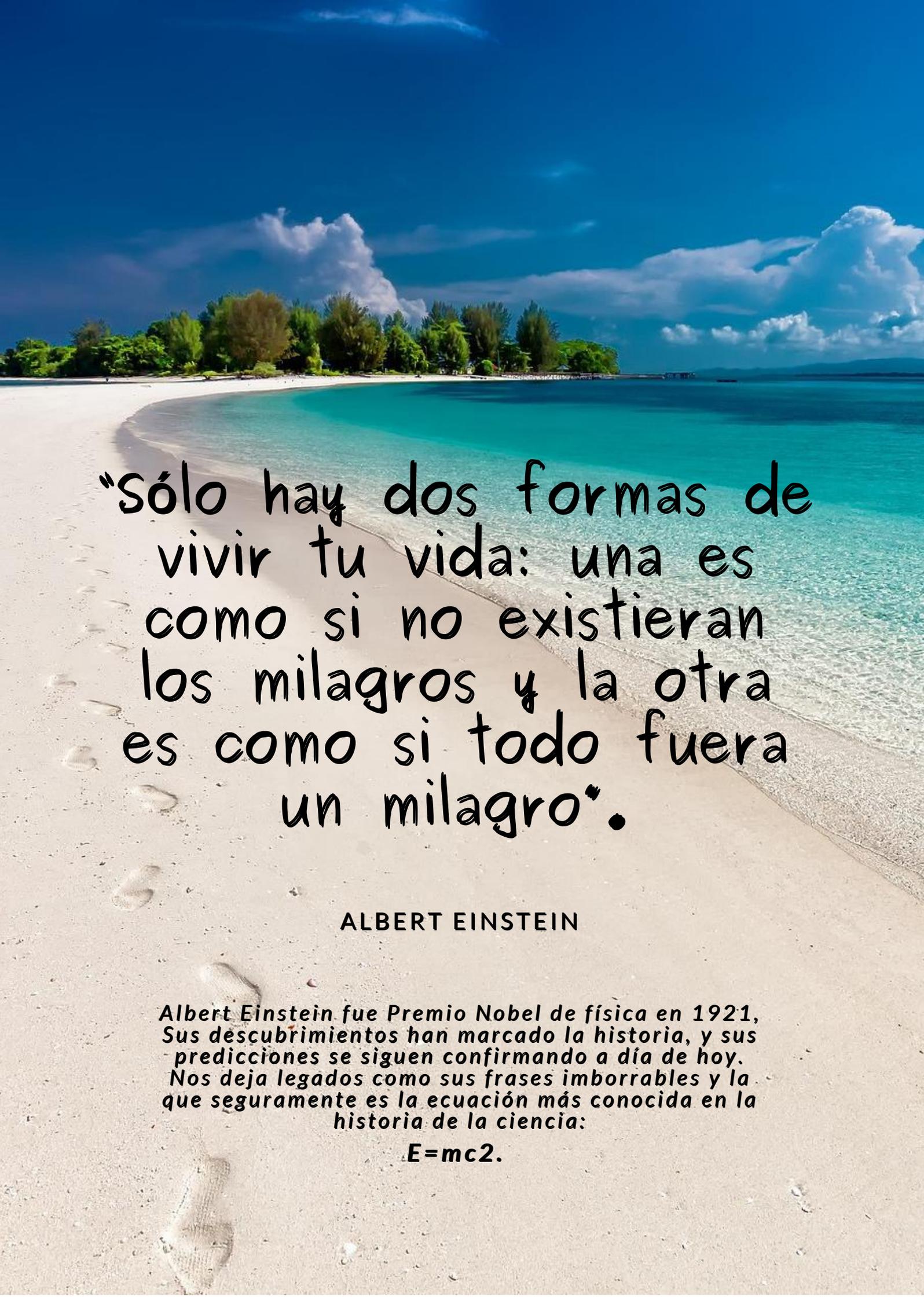


Directora de la escuela Aromaterapia Vital y autora de la saga Aromática

[@sonia_tu_pasaporte_aromatico](https://www.instagram.com/sonia_tu_pasaporte_aromatico)

info@aromaterapiavital.com

www.aromaterapiavital.com



"Sólo hay dos formas de vivir tu vida: una es como si no existieran los milagros y la otra es como si todo fuera un milagro".

ALBERT EINSTEIN

Albert Einstein fue Premio Nobel de física en 1921, Sus descubrimientos han marcado la historia, y sus predicciones se siguen confirmando a día de hoy. Nos deja legados como sus frases imborrables y la que seguramente es la ecuación más conocida en la historia de la ciencia:

$$E=mc^2.$$

PREPARACIÓN AL PARTO

SUELO PÉLVICO Y TRANSVERSO

¿Sabes quien son y qué importancia tienen?

¿Ya sabes cómo ejercitar tu suelo pélvico antes del parto?

El abdomen y el suelo pélvico son los grandes protagonistas en esta historia, y lamentablemente, son los que menos en cuenta se tienen.

Seguro que te han contado aquello de que es saludable realizar ejercicio físico durante el embarazo, a partir del tercer mes y que no sea de impacto. “Esto como receta universal para todas las mujeres”.

Pues esto, amiga mía no debería ser así.

Tanto aquella que no ha hecho deporte en los últimos años, como aquella atleta que siempre está en contacto con la bicicleta, el CrossFit o sigue corriendo.

Sigue haciendo aquel deporte que has estado haciendo hasta el momento de saber que estabas embarazada hasta que realmente sea contraproducente para ti o tu bebé.

Pero, si no has hecho deporte antes, no te pongas a hacer lo que nunca has hecho.

Mi consejo en todos los casos es que pidas información a un buen profesional como ginecólogas, matronas o fisioterapeutas.

Habrás que valorar la activación y el estado de tu “Core”, para saber que te va a ir mejor.

Es importante que conozcas como ejercitar adecuadamente el **Transverso del Abdomen**, músculo muy potente encargado de empujar junto con las contracciones del útero en el momento del parto.

El suelo pélvico es ese entramado de músculos, ligamentos y fascia, entre otros, que conforman el *canal del parto* para el alumbramiento.

- Si está hipotónico o “blando”, se comporta como una cama elástica, es decir, por mucho que empujes la cabeza del bebé sale y vuelve a entrar.
- Si esta hipertónico o “rígido” no deja paso a la apertura del canal del parto y por tanto al nacimiento del bebé.

Provocando tanto uno como el otro, daños en el suelo pélvico.

¿Te gustaría saber que hacer?

Próximamente te contaré cómo se puede ejercitar el suelo pélvico en el embarazo y te daré algunos trucos para dar después paso al POSPARTO.

Rosa Sendra Siscar

Fisioterapeuta e Instructora de Pilates
Directora del Estudio y Clínica Sinapsis,
Fisioteràpia i Moviment

[@sinapsisfisioimoviment](https://www.instagram.com/sinapsisfisioimoviment)
fisioterapiarosasendra@hotmail.com
☎ 649503840



Tú eres... TU PRIMERA PRIORIDAD

Identifica tus necesidades, tareas y tus inquietudes para aprender a gestionarlos de la manera más óptima para ti.

¿Cuántas veces te ha pasado al final del día, que sientes que no has aprovechado el tiempo, y que hay una inquietud interna con la que no te sientes útil o bien contigo mismo/a?

En muchas ocasiones no nos paramos ni pensamos qué es lo que necesitamos y que es lo que nos conviene, sino que actuamos por inercia según las circunstancias del día a día, la rutina, o actuamos por las recompensas más inmediatas, obviando las prioridades.

Por eso, te voy a compartir unos breves pasos para priorizar de manera que aumente el bienestar y autoconocimiento, ya que para priorizar hay que saber lo que más nos conviene.

La primera prioridad son las NECESIDADES (equilibrio mente-cuerpo), en segundo lugar el BIENESTAR (paz interior), y por último la VOLUNTAD (cosas que quiero hacer y me dan satisfacción).

Necesidades

Son las acciones que respetan las necesidades básicas del cuerpo y de la mente.

Buscan equilibrio entre ambas, como son el dormir las horas necesarias, hidratarte, comer sano y equilibrado, tener hábitos y una rutina, tomarte el descanso que sea necesario, etc.

Bienestar

Son las acciones que nos calman el estrés y la ansiedad, además de aportarnos satisfacción al realizarlas.

Estas acciones hacen referencia a las acciones/tareas que tenemos pendientes que, cuando las realizamos, nos hacen sentir bien y aliviados/as. Es decir, cualquier tarea que debemos hacer y solemos procrastinar en el día a día.

Por ejemplo, el ejercicio físico diario, el tiempo de estudio, la limpieza y orden de la casa, aclarar trámites o citas pendientes, etc.

Voluntad

Son las acciones que QUEREMOS y nos gusta hacer. Es decir, todas aquellas que nos aportan satisfacción a corto plazo.

Estas pueden ser quedar con los amigos, hacer algún plan con la pareja, salir a cenar, ver la televisión, salir a pasear, etc. Es decir, cualquier acción satisfactoria para uno/a mismo/a que se puede dar en el día a día.

Este listado es para crear consciencia de que nosotros mismos/as y las necesidades básicas son **la primera prioridad** para sentirnos equilibrados en mente y cuerpo.

Una vez tenemos esto cubierto, pasamos a realizar las acciones que nos quitan esa intranquilidad que nos causan las tareas pendientes, **la segunda prioridad**. De esta forma, podremos disfrutar de las acciones que nos satisfacen, que son **la tercera prioridad**, y nos hacen sentir mejor con nosotros mismos día a día.

Los tres tipos de acciones/prioridades están relacionados con la autoestima, ya que se trata de valorarte en primer lugar a ti mismo/a.

El orden está establecido para conseguir una mayor eficacia, ya que no es igual de importante lo que quieres (3a prioridad – hobbies o distractores), como lo que necesitas (1a prioridad – descanso, buena alimentación, meditación, rutina).

Lo más importante para ti mismo/a es cubrir tus necesidades básicas (internas y externas) y luego el bienestar (ninguna inquietud, paz interna). De no ser así, estarías anteponiendo el placer inmediato de lo que QUIERES HACER, antes que tus necesidades básicas e inquietudes.

Puede darse el caso de que la acción forme parte de dos grupos a la vez (2o y 3o, bienestar y voluntad) cómo hacer ejercicio, cocinar comida saludable, etc. También se pueden dar situaciones donde se realice el paso tres antes que el dos, o que no se respete este orden de las prioridades por las circunstancias.

Estos pasos son una pequeña guía para no perder el rumbo en el día a día y que tomes CONSCIENCIA sobre ti mismo/a aprendiendo a escucharte.



Para ser más clara con las prioridades... Si las cumples en el orden inverso al que te he descrito, aunque todas las acciones sean beneficiosas para ti, te habrías saltado las NECESIDADES y el BIENESTAR, y te habrías dejado llevar por los placeres inmediatos o por la inacción/evitación de estas (que también es bastante común).

Esto causaría que las necesidades básicas te acabaran repercutiendo en el resto de cosas (*cansancio, mala alimentación, mal humor y problemas de salud encadenados*).

Puntualmente no pasa nada por incumplir estos pasos, no somos robots, pero si es el caso de que eres una persona cuadrículada que deja de lado la PRIORIDAD 3 (las cosas que le gustan) anteponiendo siempre LA PRIORIDAD 2 (tareas e inquietudes internas), si sería beneficioso prestar más atención a las cosas que te gustan y flexibilizarte un poco.

Para finalizar, quiero recordarte que el requisito principal para llevar esto a cabo, es la CONSCIENCIA. El gran concepto del que os seguiré hablando en los próximos temas. Aquí ya lo dejo a tu criterio y autoconocimiento. Saber que acciones pertenecen a cada grupo y... ¡Empezar tu toma de consciencia!

Paula Piera Sala

Graduada en Psicología

[Linkedin Paula Piera](#)

paulapego96@gmail.com



SIGUE TU PROPIO CAMINO

**Descubre quién eres,
para qué estás aquí
y crea tu propia vida**

La mayoría de las personas viven en piloto automático. Hacen lo que hace todo el mundo. Funcionan por inercia.

El resultado de esto es que una mañana se levantan de la cama con 40 años (con suerte) y no les gusta lo que ven a su alrededor y entonces se preguntan:

¿Cómo c* he acabado aquí!?***

Un estudio demostró que el 95% de la población dedica más tiempo a planear sus vacaciones que a planear su futuro. Por eso no es ninguna sorpresa que luego acaben atrapados en una vida que no desean.

Las excepciones a esta regla suelen ser las pocas personas felices (de verdad) que encuentras por el mundo hoy en día.

Y este es el gran desafío que tenemos como individuos. El de crear nuestra propia vida. Una vida a medida.

No sé por qué motivo en algún momento de la historia asumimos que la vida debía ser igual para todos.

Desde pequeño te han enseñado que para ser una persona “de provecho” debes seguir un camino determinado. Un camino que es el mismo para todos.

Ya sabes a qué me refiero: “estudia, saca buenas notas, ve a la universidad, encuentra un empleo seguro, cástate, compra una casa, trabaja muy duro toda tu vida y cuando por fin te jubiles ENTONCES (quizás) tendrás tiempo para lo que es verdaderamente importante”.

Nos han hecho creer que lo “normal” es pasarse más de 40 horas a la semana en una oficina sin ventanas a cambio de un puñado de euros a fin de mes y 3 semanas de vacaciones al año.

Al fin y al cabo, cuando uno es adulto tiene que sacrificarse, ¿no? Porque la vida hay que ganársela... Claro (suspiro).

Afortunadamente, el que millones de personas hagan algo no quiere decir que sea lo correcto. Al menos no lo correcto para ti.

Y eso es justamente lo que te quiero decir. Debes decidir cuál es el camino correcto para ti.



Somos seres únicos y cada uno tenemos inquietudes, aspiraciones y necesidades diferentes.

Es el momento de empezar a honrar nuestra autenticidad, recuperar nuestra singularidad, recordar quiénes somos y descubrir PARA QUÉ estamos aquí.

La vida es una gran aventura llena de posibilidades y si te abres a ella puedes lograr prácticamente cualquier cosa que te propongas.

***¿Qué me dices?
¿Te atreves a seguir tu propio camino?***



DANIEL MARIÑO

Mentor · Coach · Formador

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

El despertar de tu hogar

Tal y como está tu casa,
así estás tú



Siempre he intentado buscar el lado espiritual de todo lo que voy descubriendo.

Cuando estudié administración y dirección de empresas entre Francia, Chile y España, me di cuenta de que una de las cosas que más me llamaba la atención era cómo vivía la gente.

Me fijaba en cada detalle de las casas. Por supuesto, las casas de los jóvenes en época de ERASMUS, no tenían nada que ver a la de los más mayores en sus últimos días de vida...

Pero no fue hasta que terminé la carrera cuando decidí aventurarme a estudiar interiorismo y decoración.

Sin embargo, me faltaba algo.

Ese ímpetu insaciable por seguir aprendiendo me llevó un buen día hasta el Feng Shui. El ¿Feng qué? Me pregunté al escuchar esta palabra por primera vez.

El caso es que me sonaba de algo, y me sonaba muy bien. Cuando indagué en profundidad sobre esta ciencia de la armonía, reconocí ese carácter místico y espiritual relacionado con el mundo de la decoración que yo andaba buscando.

Poner consciencia en tu hogar, y saber manejar los colores, materiales y formas a la perfección en cada estancia de la casa, en función de los cinco elementos. ¡Eureka!

Esta era la pieza final que necesitaba para volver a retomar el mundo del interiorismo y decoración.

Los cinco elementos me resultaron muy atractivos para poder equilibrar la energía de cualquier espacio. Sí, en función de la energía de tu casa, cada estancia requerirá de Agua, Metal, Tierra, Madera o Fuego.

Son estos componentes de la madre naturaleza los que juegan un papel relevante en todo lo que nos rodea, y cada uno de los cinco se materializan en unos colores, materiales y formas específicos, consiguiendo brindar armonía en tu hogar.

Hoy en día queremos cambiar el nombre de las cosas. Nos inventamos nuevas palabras o conceptos para intentar adaptarnos a los tiempos, pero estos neologismos siempre provienen de algo.

Y *la consciencia del hogar*, el equilibrio energético dentro de casa, la armonía para dormir o trabajar, y una mejor organización de cada rincón de tu hogar, tiene su origen en la ciencia milenaria china del Feng Shui.

Este término pronunciado **“fongshue”**, significa **“agua y viento”**, y éstos generan movimiento. Y es que, lo único constante es el cambio y el movimiento.



Quando me preguntan cómo realizo los estudios Feng shui, siempre digo que son totalmente personalizados.

Es fundamental tener el plano de la casa, conocer la fecha de construcción o de última reforma y disponer de las fechas de nacimiento de las personas interesadas.

Con estos datos voy plasmando en el plano las cuatro escuelas clásicas de Feng Shui, y logro determinar qué colores, materiales y formas requiere cada estancia de la casa para obtener el equilibrio que tanto anhelan sus habitantes.

Siempre con el fin de entender que, **tal y como está tu casa**, así estás tú. Y si no estás del todo en armonía, el feng shui tendrá mucho que decir.

¿Debemos todos dormir hacia el Norte? ¿Está prohibido poner un espejo en el hall? ¿Tengo que poner unos patitos en la zona del amor? ¿Para ganar dinero debo colocar monedas en un cuenco tibetano?

Ciertas lecturas desinforman y crean este tipo de preguntas muy recurrentes, que sin lugar a duda, nunca son acertadas.

Para hablar de todo esto son necesarios unos cuantos artículos.

Vivir en un hogar en donde cada cosa está colocada con un porqué y un para qué, es vivir rodeado de consciencia. Porque como decían en la antigua China, nuestra tercera suerte, a parte de la del cielo y la del hombre, es la suerte de la tierra: el feng shui.

Todo aquello que te rodea te afecta, seas consciente o no. Como reza el proverbio chino:

“Antes de cambiar el mundo da tres vueltas por tu casa.”

Y por eso para comenzar con el despertar de tu vida, es preciso empezar por el despertar de tu hogar.

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/)
[+34696684949](tel:+34696684949)



LA VENTANA VERDE

La magia de las
plantas al alcance
de tu mano



¿Quién no tiene una ventana verde a la que asomarse desde su casa?

Ya no me refiero solamente a esas privilegiadas personas que viven en el campo, en las inmediaciones de un bosque o las que disfrutan de un jardín en su misma casa.

Verás..., tú autoestima, al igual que todo lo que te afecta en tu vida, como la salud, el equilibrio emocional, tu bienestar, en fin, todo funcionará siempre mejor si te apoyas, si te asomas a esa ventana verde.

Ésta, además de los ejemplos enumerados, también puede ser un simple balcón con unas pocas macetas en las que tengas las plantas que más te puedan satisfacer, curar, ayudar en la cocina o simplemente relajarte, con el mero hecho de observarlas, tocarlas y cuidarlas.

Hay muchas personas que se sienten más felices simplemente por tener unas cuantas plantitas olorosas o aromáticas en el alfeizar de una ventana.

Y no digamos, si además llegas a conocer alguna propiedad medicinal de alguna de ellas, que si buscas en algún libro o por internet seguro que la encuentras y te la puedes aplicar. Siempre, claro está, siguiendo los consejos de los especialistas en la materia.

Te invito a que entres en ese mundo, atrévete, asómate a esa ventana verde cada día, aprende a respetarla, a cuidarla y a servirte de ella sin expoliarla ni destruirla.

***¡Te darás cuenta de lo
beneficiosa que es!***

Si no tienes una ventana verde a tu alcance, no dudes en crear la tuya, aunque sea pequeñita...

Puedes empezar por tres o cuatro macetitas de aromáticas y plantas culinarias. Aquí te dejo algunas propuestas:

Tomillo *Thymus vulgaris*



Sirve tanto para infusiones (como digestivo, diurético, antitusivo, etc...), como para cocinar, porque es un aromático excelente, sobre todo en las carnes.

Orégano *Origanum vulgare*



Es un gran aliado en la cocina para dar sabor y aroma a cualquier plato, además, tiene muchas propiedades, como estimulante, tónico, espasmolítico, etc...

Perejil *Petroselinum crispum*



No sé tú, pero yo no sé cocinar sin él. Digestivo, diurético, antirreumático, ayuda en el control del peso, entre otras muchas propiedades, y encima le da un magnífico toque verde a cualquier plato.

Cebollino *Allium schoenoprasum*



Imagínate el placer de coger unas tijeritas de cocina, cortar unas cuantas hebras directamente de la maceta y esparcirlas sobre cualquier plato de pescado o carne antes de servirlo.

Son solo unos cuantos ejemplos. Hay un montón de posibilidades.

En próximos encuentros verás más y te sumergirás en el inmenso mundo de las plantas silvestres, que tanto beneficio te pueden aportar.

De todas formas, si vas a un vivero de plantas, déjate aconsejar por los profesionales. Ellos te dirán que plantas son anuales y cuáles de temporada, para que siempre tengas algunas a tú disposición.

*Con el tiempo me lo agradecerás. Te lo aconseja un enamorado e ilusionado de y por las maravillas de **las ventanas verdes**.*

Ferran Signes

HISTORIAS DEL PASADO QUE ABREN LAS PUERTAS DEL FUTURO

La mercantilización global del campo ha supuesto un abandono de la sabiduría y de los valores transmitidos durante generaciones que debemos recuperar para tener un futuro esperanzador.

Cuando puedo, acudo a casa de la abuela Victoria y el abuelo Nadal para escuchar las historias de cómo se vivía cuando ellos eran jóvenes en este valle de montañas, al que yo he llegado hace apenas año y medio.

La mayoría de las gentes de ciudad, viven bajo el concepto de que la vida en el campo siempre es muy dura y que no tiene apenas recompensas.

Supongo que esto depende de a qué lugar nos referimos concretamente como “campo”, y a las circunstancias en las que viven las gentes de esos pueblos y aldeas, comenzando por quién es propietario de las tierras que cultivan (si son o no las mismas personas) y continuando por el hecho de si se han visto obligados o no a plantar monocultivos de alimentos de los que sólo sacarán el mucho o el poco beneficio que imponga el mercado neoliberal en ese momento concreto.

Lo cierto es que no todos los lugares son iguales ni todos los tiempos tampoco. Me cuenta la abuela Victoria que, aunque este valle estaba bastante aislado del resto, aquí nunca se pasó hambre.

En las orillas de los bancales alargados de la montaña, se plantaron los árboles (almendros, olivos, cerezos, caquis...) y, de esta manera, la parte central de los mismos se usaba o bien para hacer huerta o bien para plantar cereales que servían de alimento a los animales, incluyendo el trigo para hacer pan. A su vez, dichos cereales alimentaban el bancal enriqueciendo la tierra con nutrientes.

La unión de los habitantes con la tierra que pisaban y que les alimentaba era enorme. Así, ellos sabían a la perfección, no sólo el momento perfecto para cultivar cada cosa, sino también qué planta o qué árbol se daba bien en cada bancal que trabajaban y cuales no.

A base de observarles, también mejoraban las especies, propiciando su fortalecimiento con la selección de las semillas de los más productivos. Por supuesto, el ganado, las gallinas y otros animales formaban una parte ineludible de todo el ciclo alimentario humano y de la tierra de cultivo.

Cuenta la abuela, que los vecinos se ayudaban los unos a los otros para conseguir el bien común, ya fuera levantar un muro de piedra seca caído, o abrir un camino nuevo que les comunicara con los pueblos al otro lado de la montaña.

La cooperación entre ellos era fundamental, y aseguraba que todos estuvieran dentro de la prosperidad comunitaria.

Escuchándola, no me cabe duda de que estamos hablando de uno de los ejemplos claves que nos dicen claramente que, **para poder tener futuro, tenemos que volver la vista atrás y aprender del pasado.**

En este caso, lo que ahora se presenta como técnicas revolucionarias de agricultura ecológica, en realidad forman parte de la sabiduría tradicional que existe desde hace siglos, y que la aparición del gran agronegocio y los agrotóxicos, ha tratado de borrar del mapa.

Ahora nos encontramos con que gran parte de este conocimiento sobre el campo que tenían los abuelos, ha sido avalado posteriormente por el desarrollo de la ciencia.

Urge recuperar todo este conocimiento antes de que los ancianos se nos vayan, pues la llave para nuestra supervivencia se encuentra ahí: la regeneración de las tierras que nos dan de comer, pasa por rescatar esta sabiduría que ha sido transmitida de generación en generación por los habitantes de ese lugar.

Por ello, si tú conoces a alguien en tu pueblo que pueda transmitir conocimiento, grábale para conservar su testimonio, su legado de conocimiento.

Y además, ¡compártelo con tus vecinos y amigos! ¡Volvamos a esparcir estas semillas del conocimiento tradicional a los cuatro vientos!

Recuperemos estas tierras que han sido tan maltratadas en las últimas décadas, trayendo de nuevo la sabiduría de nuestros ancestros a su hogar, a estos mismos campos que durante siglos han proporcionado alimento sano y relaciones solidarias lográndose la expansión de la vida y la prosperidad de la comunidad.

Caminemos un poco hacia atrás y recuperemos la senda protectora de la vida que nos permita tener un futuro esperanzador.

Maite Aquarela

Especializada en ética ecológica, sostenibilidad y educación ambiental.

Escritora, activista por los derechos humanos y el medioambiente y dedicada a la concienciación ambiental y a conseguir una ley para proteger a la Tierra.

www.maitemompo.com

[@maitemompoaquarela](https://www.facebook.com/maitemompoaquarela)

FB: [Maite Mompó](https://www.facebook.com/maitemompo)

Twitter: [MaiteAquarela](https://twitter.com/MaiteAquarela)



DEJA ATRÁS EL LADO OSCURO DE LAS RELACIONES

Una de las causas principales de sufrimiento de los hombres es no entender a su pareja, miedo a sus reacciones y la frustración que eso conlleva.

Pero, ¿Y si te dijese... que si entiendes lo que necesita tu pareja podrás evitar conflictos y sabrás manejar mejor las situaciones?

Ella se sentirá más comprendida y tú más tranquilo.

En el fondo, hombres y mujeres deseamos lo mismo, pero somos dos tipos de energías con necesidades diferentes.

Las mujeres necesitan sentirse escuchadas, comprendidas y amadas

Déjame adivinar, tu chica habla mucho y necesita contarte sus problemas y sus preocupaciones a diario y, en ocasiones, hasta varias veces.

Tú la escuchas... pero en paralelo empiezas a evaluar el problema y a proponer posibles soluciones para ayudarla.

La interrumpes, ella se frustra y siente que no la escuchas.

Tú, crees que si te está contando el problema, es porque ella está buscando tu ayuda, y por supuesto, tú quieres ayudarla.

Pero no es así. Ella NO quiere soluciones, quiere tu atención y que la escuches atentamente, quiere sentir que estás ahí y saber que puede contar contigo. Ella lo que realmente está buscando es sentirse comprendida.

¡NO QUIERE SOLUCIONES!

A no ser que te lo pida expresamente.



Una de las quejas más comunes de las mujeres es que sienten que su pareja no las escucha.

Lo que tú necesitas NO es lo que necesita tu pareja.

Inconscientemente piensas que lo que ella necesita es lo que tú necesitarías, pero tus necesidades y las suyas son diferentes.

La idea es facilitaros la vida, tú a ella y ella a ti.

Tú necesitas apoyo, espacio y saber que ella está ahí si la necesitas... ¡Pídeselo!

Por lo general, las mujeres viven las emociones con mayor intensidad que los hombres. Llegan a sobrecargarse muy rápido y necesitan liberarlas y verbalizarlas, ya sea contigo de nuevo, o con su entorno.

Pero si por ejemplo, tú necesitas cada día un espacio de desconexión y de silencio mientras desayunas o al volver del trabajo, háblalo con ella.

A pesar del miedo a exponer lo que necesitas, quizás nunca lo hayas hecho. Si se sobrepasan ciertas líneas que ella no sabe que existen, se generará malestar para ambos. Lo mejor es dejarlo claro y hablarlo tranquilamente con una conversación. Esa conversación lo cambia todo.

Quizás ella no entienda, desde su experiencia, que tú no necesitas hablar siempre de tus problemas, y ella se puede sentir ignorada o sentir que no confías en ella. Por eso necesitas explicarle cómo te sientes cómodo.

Cuando necesites espacio y no quieras hablar, díselo explícitamente, y no solo en el preciso momento en que lo necesitas, sino durante una conversación en un momento que estéis bien.

Y explícale que tú necesitas espacios donde “te metes en la cueva” para interiorizar, y que no tiene nada que ver con ella, sino que va de ti, de lo que tú necesitas para sentirte bien.

Así ganáis los dos.

Tú tienes tu espacio y ella ahora sabe que no tiene de qué preocuparse.



Tips que pueden ayudarte:

Cuando te cuente un problema, escúchala atentamente, déjala que acabe, interésate por lo que te cuenta, dile que estás ahí y pregúntale:

¿Cómo puedo ayudarte?

Escúchala de forma activa, sin hacer interpretaciones ni juicios. Si estás analizando, no estás escuchando activamente, así que escúchala.

Tú necesitas apoyo, espacio y sentir que ella está ahí. Al igual que tú necesitas desarrollar la habilidad de escuchar activamente, tu chica necesita desarrollar la capacidad de dar espacio para que tú interiorices y desconectes si lo necesitas.

¿Te gustaría comprender cada día mejor todas tus relaciones?

Entonces, ¡Te seguiré contando más...!

Raquel Conciencia

Terapeuta especializada en relaciones, rupturas y regulación del sistema nervioso

[@raquel_conciencia](https://www.instagram.com/raquel_conciencia)

www.raquelconciencia.com

hola@raquelconciencia.com



No te centres en el orgasmo y... ¡GOZA!

SEXUALIDAD

La mayoría de las películas se encargan de mostrar unas relaciones sexuales exprés. La penetración es inmediata y apenas hay excitación previa, juegos, estimulación de otras zonas....

Esto pasa porque se da por hecho que todas las relaciones sexuales han de partir de un deseo irrefrenable por ambas partes. Pues hablando de TÚ a TÚ, esto no es así.

En las relaciones sexuales puede que haya un deseo activo o un deseo reactivo (se ha demostrado que en las mujeres, es este último el que predomina).

En el momento en que cualquier tipo de deseo se activa y tengas ganas de tener una relación sexual, empieza la excitación.

En ese periodo empiezas a lubricar más, aumentas el ritmo cardíaco, el pene se pone erecto, al igual que el clítoris de la mujer se pone más turgente, la vagina se ensancha,... En resumen, se activan los mecanismos para propiciar un **ORGASMO DE CATEGORÍA SUPERIOR.**

La ansiedad por el orgasmo y la penetración hace que te saltes muchos pasos que potenciarán la calidad, el disfrute y la intensidad de tus relaciones sexuales.



Después llega un periodo llamado meseta, en el que has de mantener la excitación para que con todo el placer acumulado llegue el colofón final. Por lo general pensamos que una penetración constante va a ser o debería de ser suficiente para mantener esa excitación, PUES EN MUCHOS CASOS NO.

Si te gusta la penetración la puedes combinar con estimular los pechos, el cuello, las manos, los antebrazos, los dedos... Y gozar de todas estas sensaciones... ¿Lo has probado alguna vez?



Si en tu caso la penetración no te gusta o a tu pareja no le produce placer podemos optar por el sexo oral, utilizar juguetes eróticos externos...

Hay un sin fin de posibilidades y al final solo exploramos unas pocas.

Manteniendo la excitación generada por los estímulos placenteros que le vas dando a tu cuerpo, y siendo capaces de evadirnos de pensamientos como: “mañana tengo una reunión muy importante”, “los niños empiezan el colegio y no se como nos vamos a organizar”, o “tengo que quitar la ropa porque mañana han dicho que llueve”, conseguirás alcanzar el clímax con más intensidad. ¿Por qué?

Porque como hemos comentado antes, el clítoris/pene y los labios menores se vuelven más turgentes gracias a la excitación, por lo tanto si hay una penetración, habrá un mejor acople y mayor sensibilidad.

Y además, al aumentar la lubricación y alargarse la vagina, la penetración si es esta la práctica elegida, será más suave y sin ninguna molestia.

Aprovecho para decirte que las relaciones sexuales no deben de ser dolorosas, pero bueno, de esto hablaremos más adelante ;).

Carla Mengual Bolta.

Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico.

[@carla.mengual fisio](#)

carlamengual.fisio@gmail.com

Probando diferentes posturas o técnicas de estimulación, sabrás cual es la que más placer te puede aportar.



La Librería Mágica

En algún lugar de un libro, hay
una frase esperándonos para
darle sentido a la existencia.

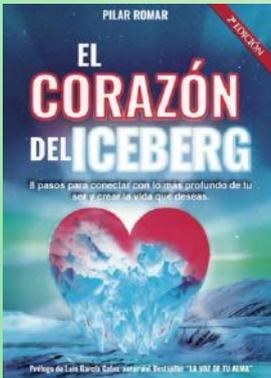
Miguel de Cervantes



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. Puedes pedirlos directamente a su autor/a y si se lo pides, te los enviaremos firmados y dedicados con mucha conciencia y cariño.

¡Que disfrutes la lectura!

El Corazón del Iceberg. Pilar Romar



Más Info

El corazón del iceberg es un método único y sencillo, la metáfora del iceberg es utilizada por Pilar Romar no para hablar solo de emociones, sentimientos, deseo o conducta. Para la autora el iceberg representa una visión mucho más profunda del ser humano, en lo más profundo del corazón del iceberg se encuentra tu verdadero ser, tu yo soy.

En ocho pasos, este libro, nos conduce por los estados de la consciencia, las creencias y las limitaciones de la mente para que puedas conectar con todo el potencial que hay en ti, despertar la energía de tu corazón y transformar tu vida.

Vivir el Duelo. Sonia Lorenzo



Más Info

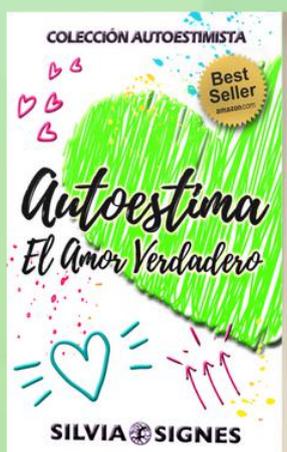
¿Cómo volver a vivir después de sufrir una pérdida? El camino de regreso a conectar con la vida después de perder a un ser querido es un proceso personal único e irrepetible.

En estas páginas Sonia Lorenzo comparte su proceso y cómo las etapas del duelo la ayudaron a conocerse más.

Podrás identificar qué sientes en cada momento y te ayudará a no sentirte un bicho raro por la intensidad de tus emociones.

En este tipo de procesos, cuidar tu mente, cuerpo y emociones, te permite ver los hechos de otra manera menos dañina para ti y para las personas que te rodean.

Autoestima. El Amor Verdadero. Silvia Signes



Más Info

¿Cuántas veces te has preguntado si existe el Amor Verdadero?
¿Cuántas veces te han llamado Egoísta por querer ocuparte de ti?
¿Cuántas veces te has puesto la última en tu lista de prioridades, anteponiendo a todo el mundo antes que a ti?

En este libro vas descubrir cual es el Amor de verdad, y vas a encontrar claves y herramientas para aumentar tu autoestima de una forma sencilla.

Permitir en tu vida el Amor Verdadero es una cuestión de amarte más. Entonces el Amor que expandes te viene de vuelta, porque somos lo que vibramos. Ese Amor de verdad, que solo está donde tu estas.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



El Poder de las palabras lúcidas

Así de primeras, y aunque ya habrás deducido algo de artículos anteriores, entenderás que esto, un poco de **AUTOESTIMA**, si que va...

¿Por qué Autoestimista?

Hace algún tiempo, cuando me ocupaba de todo el mundo menos de mí, me consideraba/n una persona amable y solidaria. Siempre dispuesta a ayudar a los demás. Siempre pendiente de todo y de todos.

Pero un buen día, a base de observar-me, me di cuenta como me hablaba, que palabras utilizaba para referirme a mí, y lo mejor de todo..., me di cuenta de que yo era siempre, la última de mi lista. ¿Te suena esto de algo? Seguro que sí.

Pues bien, ese día decidí que efectivamente me ocuparía de todo, pero también me ocuparía de mí, porque me di cuenta que yo también soy importante. Fue entonces cuando algunas personas, no todas, empezaron a llamarme **EGOÍSTA** (seguro que esto también te suena.

Al principio les creí. Después ya no. ¿Soy egoísta por ocuparme de mí? La verdad es que no. Porque cuando te priorizas, te ayudas, te amas y te cuidas, estás mucho mejor, y puedes dar lo mejor también a los demás.

Es egoísta quien solo mira por sí mismo, sin importarle tres pepinos los demás. Pero cuando los demás te importan, quieres estar bien, para estar bien con ellos.

Inauguraremos esta sección con una palabra que sin duda, ha "r-evolucionado" mi vida:

AUTOESTIMISTA: Persona que cuida su estado personal, mental y emocional para estar bien consigo misma y con los demás.

Se reconoce, permite y acepta como un ser en constante crecimiento, sabiendo que siempre se puede aprender y mejorar. Perfecta dentro de sus imperfecciones, con un propósito constante y sincero de ser cada día más consciente para ofrecer lo mejor de sí al mundo.

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

El Rinconcito de Vêdra

Un lugar, perdido en el bosque...

Sobre las 6 de la tarde, en esta época del año, Vêdra acostumbra a encender la chimenea.

En el bosque, anochece más temprano, y la humedad del otoño, te invita a preparar un té calentito y sentarte junto al fuego para disfrutarlo.

Me gusta pasar tiempo con ella. Solo su presencia reconforta, y sus palabras, llenas de sabiduría, me llevan a estar más cerca de quien realmente soy.

¿Que no conoces a Vêdra?

Pues entonces siéntate con nosotras junto al fuego, sírvete tu infusión favorita y no te pierdas nada de lo que salga de ella.

Vêdra no habla solamente con los labios, te habla con el corazón, y su verdad, que como ella te diría, no es de ella, te roza el alma y te sacude la mente.

No rechaces nada, tampoco te lo quedes todo.

Simplemente déjate sentir, y acaricia su mensaje con el mismo amor y respeto con el que ella te lo ofrece, para que tomes sencillamente, lo que hoy resuena contigo.



Como ella suele decir:

“Todo lo que digo es provisional”

También lo que tu piensas a cerca de las cosas y muchos de los conceptos que hoy tienes sobre ciertas creencias, pueden ser moldeables, variables y, por qué no, también provisionales.

Me gusta sentarme frente a ella, cerca del fuego, en uno de los tantos cojines de colores que tiene esparcidos sobre la alfombra, y acercar mi taza caliente para disfrutar del aroma de las hierbas que con tanto cariño siempre prepara.

Me observa con su taza en la mano mientras doy el primer sorbo. Sonríe sin apartar la mirada, y susurra dulcemente...

—— Cierra los ojos mi niña, que nos vamos de viaje...

Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra

LAS BUENAS NOTICIAS

SE CURA POR PRIMERA VEZ EN EL MUNDO LA APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

El estudio INTERAPNEA (Interdisciplinary Weight Loss and Lifestyle Intervention for Obstructive Sleep Apnea), publicado en la prestigiosa revista médica JAMA Network Open, ha sido llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Granada y el Hospital Virgen de las Nieves de Granada, y demuestra que la apnea obstructiva del sueño (AOS) no es una enfermedad crónica como se pensaba.

Esta investigación demuestra por primera vez que la AOS, que afecta al 38% de la población general adulta, puede remitir tras una intervención interdisciplinar de pérdida de peso y cambio de hábitos de vida de ocho semanas de duración, que incluye nutrición, ejercicio físico, abandono del consumo de alcohol y tabaco e higiene de sueño.

Los resultados del estudio INTERAPNEA (Interdisciplinary Weight Loss and Lifestyle Intervention for Obstructive Sleep Apnea) fueron publicados en 2022 en la prestigiosa revista médica JAMA Network Open, una de las más importantes del mundo.



DENTÍFIRCO DE ACEITE DE OLIVA PARA LA GINGIVITIS

Científicos de la Universidad de Granada llevan a cabo el primer ensayo clínico que demuestra que este dentífrico reduce el sangrado gingival, biofilm supragingival y aumenta el pH a los cuatro meses.

Un equipo de científicos de la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado las propiedades beneficiosas que tiene una pasta de dientes formulada a base de aceite extra-virgen de oliva (AEVO), xilitol y betaína, para reducir la formación de biofilm dental y el sangrado de la gingivitis en comparación con una pasta placebo y otra comercial antigingivitis.

Su investigación, que publica la revista *Scientific Reports*, supone una nueva evidencia científica de las propiedades saludables del aceite de oliva virgen extra para la salud oral en general y gingival, en particular.

Hasta la fecha existían muy pocos ensayos clínicos que evalúen la eficacia de las pastas dentales herbales en el tratamiento de gingivitis y solo hay un artículo que compara in vitro la actividad antimicrobiana de una pasta dental elaborada con extracto del fruto del olivo.



LADRILLOS LEGO® BRAILLE PARA NO VIDENTES

Creados por la Fundación LEGO, son una forma divertida y lúdica de presentar el braille a cualquiera que quiera aprender.

Cada ladrillo presenta montantes en la parte superior que corresponden a una letra, número o símbolo del código braille. ¡También han creado actividades divertidas para jugar!

LEGO llevará sus ladrillos en braille al mercado español a comienzos de 2024.

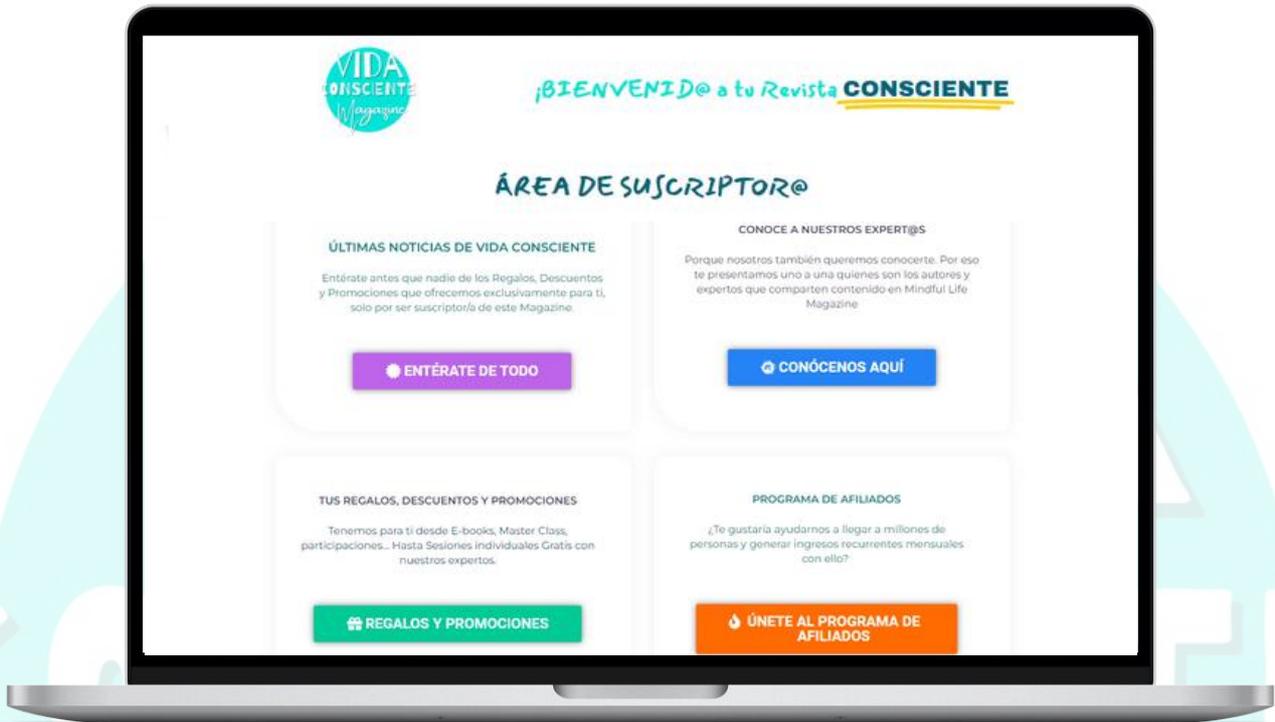
AYUDAS PARA LA INVESTIGACIÓN

El Campus de Excelencia Internacional Global del Mar, CEIMAR, mantiene abiertas tres convocatorias de ayudas en el marco del Plan Propio 2023 por un importe total que supera los 100.000 euros (102.000 euros) destinados a apoyar las carreras investigadoras de jóvenes, la transferencia del conocimiento en Economía Azul y el encuentro y la creación de redes de trabajo para el futuro.

De esta forma, aún se pueden solicitar las ayudas a proyectos de investigación 'Jóvenes doctores/as CEIMAR 2023'. Esta acción tiene como objetivo principal ofrecer oportunidades a jóvenes investigadores e investigadoras, fomentando la actividad investigadora en el ámbito marino-marítimo. Una apuesta por la investigación del futuro en el marco de CEI-MAR.

¡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

Si te ha gustado, recomiéndanos y habla de nosotros.
¡Te lo agradecemos de corazón!❤️

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!

ORGASMO Y... ¡GOZA!

CONECTAR CONTIGO

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

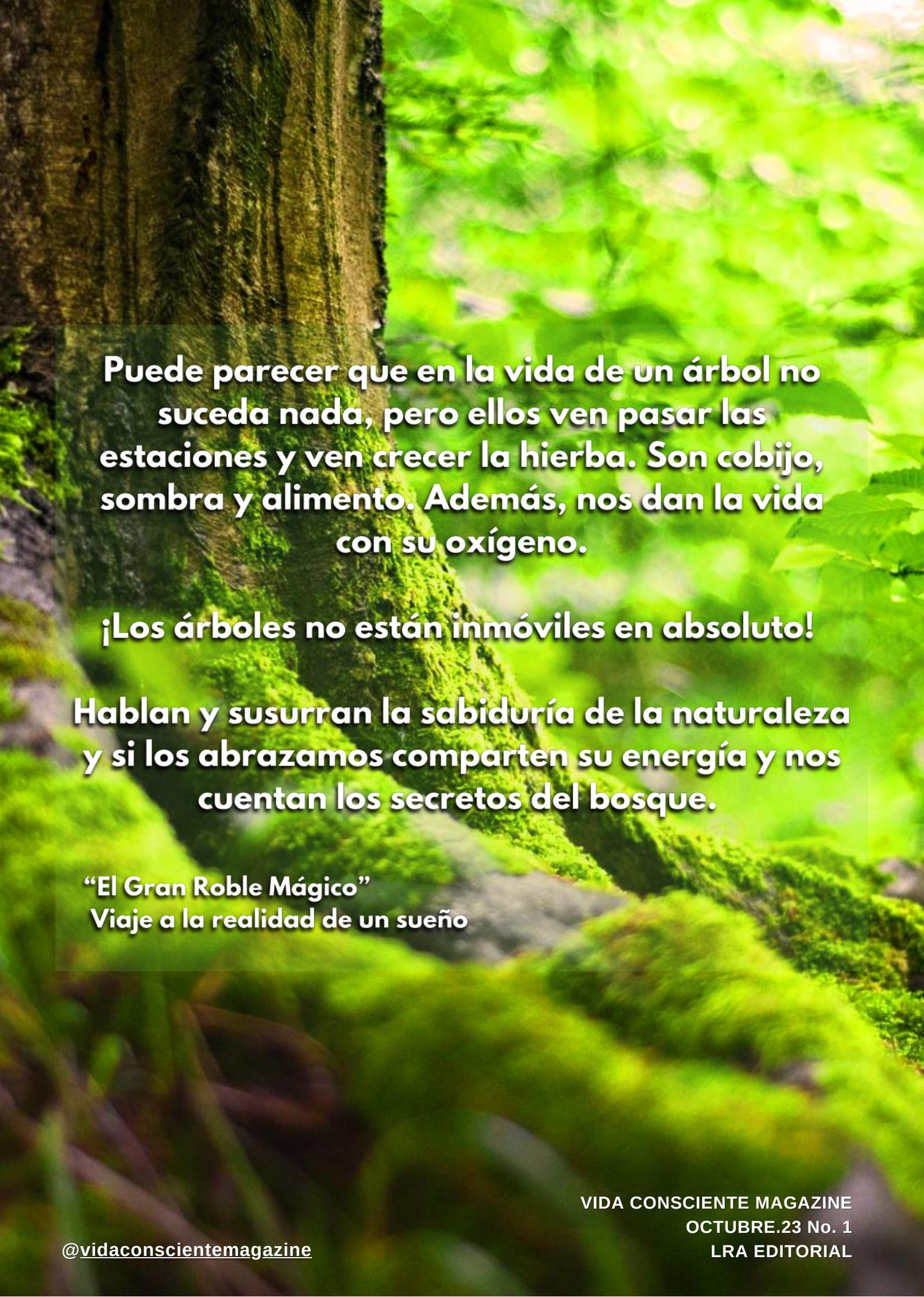
conciencia

ubuntu

luz

responsabilidad

evol



Puede parecer que en la vida de un árbol no suceda nada, pero ellos ven pasar las estaciones y ven crecer la hierba. Son cobijo, sombra y alimento. Además, nos dan la vida con su oxígeno.

¡Los árboles no están inmóviles en absoluto!

Hablan y susurran la sabiduría de la naturaleza y si los abrazamos comparten su energía y nos cuentan los secretos del bosque.

**“El Gran Roble Mágico”
Viaje a la realidad de un sueño**